

おいかわ歯科医院

院内新聞 26号

今年は、暖冬とはいえ、寒さが身に染みるこの頃、風邪などひかれてないでしょうか？
新年を迎えスタッフ一同、気持ちを新たに取り組んでいきたいと思っております。
今年もよろしくお付き合いいただきますよう、お願い申し上げます。
院内新聞、26号出来ました。ぜひ、ご覧下さい。

むし歯のシグナルの見つけ方

● 歯の表面の白い斑点

これはCO(シーオー)と呼ばれるもので“初期虫歯”の状態。これは酸によって歯の表面から大切なカルシウムやリン酸が失われて、むし歯になりかけている状態です。

でも、歯医者さんで削ってもらうのは時期尚早です。ホームケアやの歯科医院でのプロフェッショナルケアで再生する可能性もあります！

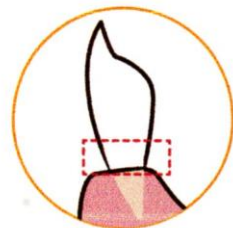


● 前歯の根もと

高齢者に多く見られる症状です。年齢とともに歯茎が下がり、歯ぐきに隠れていた部分が露出してきます。

露出した歯はそれ以外の部分に比べて軟らかく、むし歯になりやすいのです。

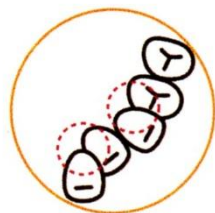
また若い人でも、間違ったブラッシングで歯ぐきを傷つけて歯ぐきが露出することもあるので、注意が必要です。



● 歯並びがよくない部分

歯並びがよくないと汚れがたまる場所が増えてしまいます。汚れがたまりやすい場所は、むし歯になりやすくなります。

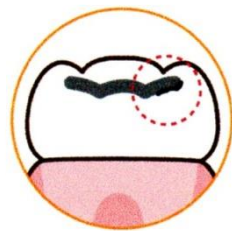
見た目が悪いただけでなく歯の寿命も短くなりやすいため、しっかりと清掃・定期健診の受診を心がけましょう。



● 過去に詰め物をした歯

過去にむし歯治療で詰めた、詰め物。この詰め物と歯の間も要注意です。

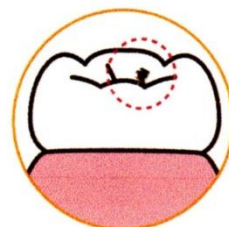
例えば金属は熱くなると膨張し、冷たくなると収縮します。これを繰り返すうちに、歯と詰め物の間に隙間ができ、汚れや菌が付着しやすくなります。色が黒くなっていたり、隙間があるようなら…注意が必要です！



● 奥歯の溝

歯の溝は狭く、歯ブラシの毛先はなかなか奥まで届きません。歯の溝が黒くなっていたら、必ずむし歯というわけではありませんが、注意が必要です。歯の溝は他の部分に比べて軟らかく、抵抗性も強くはありません。

着色しているだけの可能性もありますが、どちらにしても自分で対処はできないので、歯科医院で調べてもらいましょう。



気がついたら、早めに当院にご来院ください。



～お口のかわき、気づいていますか？～

ドライマウスってなに

お口がかわいて、辛かった経験はありませんか？
おいかわ歯科でできるお手伝いを紹介します

お口がかわいて、辛かったという経験はありませんか？今も辛い思いをしていらっしゃる方もおいでかと思えます。お口がかわく症状のことをドライマウス(口腔乾燥症)といいます。潜在患者数は、欧米で報告された疫学調査から算出すると日本国内で約800万人～3000万人と推定されています。まずは、チェックシートでドライマウス度を調べてみましょう

ドライマウスのチェックシート

- 喉が乾く
- 口の中がネバネバする
- 乾いたものが食べにくい
- 味覚がおかしい
- 口臭が気になる
- 口角の(口の隅っこ)が荒れやすい
- 舌が痛い
- 舌の表面が荒れやすい
- 虫歯や歯周病になりやすい
- 胸焼けがする
- むせたり、咳が出やすい
- よく風邪をひいたりインフルエンザにかかる

当てはまる項目が多いほど
ドライマウスの可能性が...

口がかわく原因は？

最も、多い原因は薬の副作用とストレス、筋力低下・老化です。さらに糖尿病、脳血管障害、シェーグレン症候群などの疾患、放射線治療が原因となっている場合があります。また、それらが複合していれば、いっそう症状が出やすくなります。



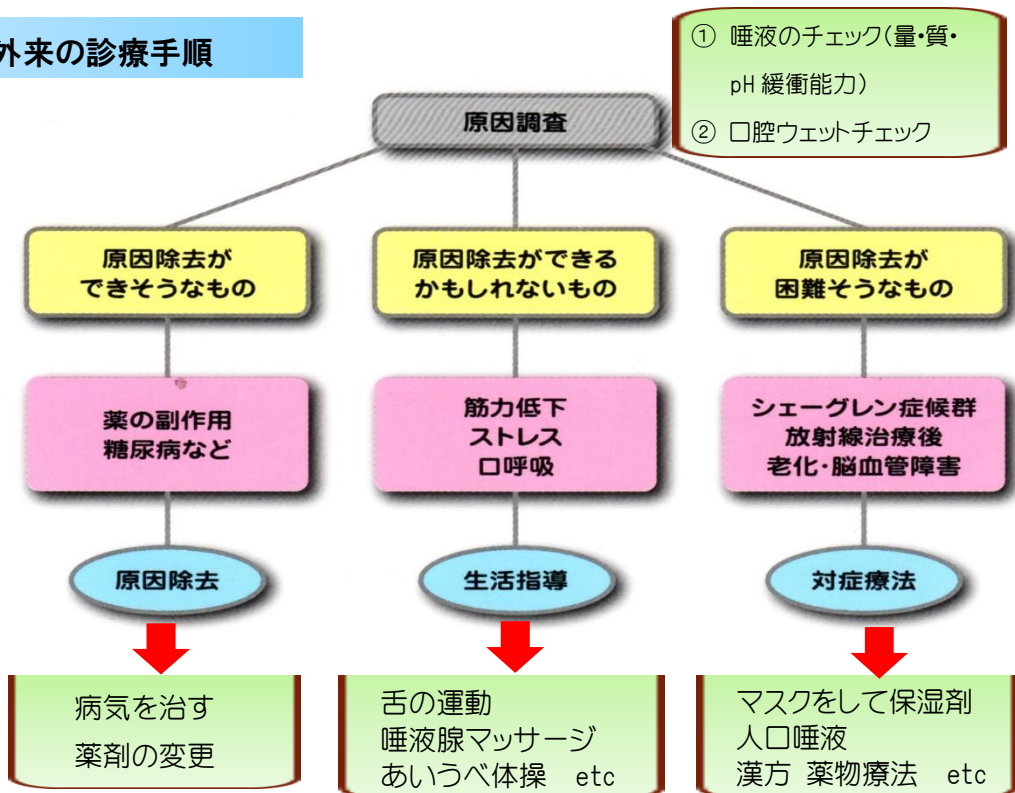
口がかわくと、こんな症状が現れます/辛いだけではない、こんな危険が！！

口がかわいた状態にあると、のどがかわいて常に水分が欲しくなりますし、口の中がネバネバしたり、カラカラになって不快です。また、パンやクッキーなど、パサパサした質感の食品はうまく食べられず、口に張り付いたりします。味覚の異常や食べ物飲み込みの辛さ、舌が痛い、義歯を入れていられないといった症状がある場合もあります。虫歯や歯周病にもなりやすくなります。それだけではなく、口の中の環境の変化が起こり、風邪を引きやすくなり、肺炎も発症しやすくなると言われています。

当院ドライマウス外来の診療手順

ドライマウスは複数の原因が重なって生じる場合があるため、できるだけ正確に原因調査をする事が必要です。ある程度の状況を把握後に、右図のような治療方針をとります。

当院院長は、ドライマウス研究会の認定医です。また、日本口臭学会・日本歯周病学会の認定医でもあります。気になる方は当院にご相談下さい！



口臭外来講習会 in 東京

10月25日に口臭外来の講習会に行ってきました。今回は、新しい商品についてと、ほんだ式口臭外来の患者さんの接し方の確認でした。

新しく加わったプロバイオティックスタブレットは、口腔内にもっとも多い常在細菌で抗菌活性をもつ特殊なタンパク質を作り出す事ができます。それは、アクティブk12と言う乳酸菌で口腔内に定着させ口臭原因菌をおさえる力があります。なので、プロフレッシュ(口臭をおさえる洗口剤)と使うと効果がすごく上がります。噛まずに舌の上で溶かすようになめるだけなので、簡単です。気になる方は、ぜひ、どうぞ!!! (助川・杉山)

PMTC講習会 in 仙台

衛生士・大島と二人で予防先進国のスウェーデンでオフィスをかまえ世界的に活躍している、衛生士ブリギッタ・ニーストレン女史の講習会に参加しました。スウェーデンでは、衛生士も独立して開業でき経営者となり、歯科医師を雇う事が出来るという事を知りビックリ驚きでした。午前中は講義、午後は初対面の人達で「相互実習」を行いました。行く前は長い一日だな～と思いましたが、知らない人達との実習で緊張しながら充実した1日でした。今後、仕事に役立てていければ良いと思います。(神長)

PMTCとは…プロフェッショナル メカニカル トゥースクリーニング
歯磨きをしていても、すでに歯に定着して
自分では落とすことが出来ない汚れや
プラークの元となるバイオフィルムを歯科医師
や歯科衛生士が専門の機器や技術を駆使し
除去する事です。



院内勉強会

スタッフそれぞれの講習会に参加して得たことを、みんなで共有しよう、ということで、診療後、院内で勉強会を開きました。日々、医療の技術は進歩していきます。私達も遅れをとらないよう、患者さんの為に知識と技術を磨いていきます。(加藤)



あいうべ体操講習会 in 宇都宮

11月8日(日)に、グランドホテルで行われた「あいうべ体操の講習会」に行ってきました。

あいうべ体操とは、福岡県のみらいクリニック医院長の今井一彰先生が開発した体操で、あいうべ体操をすることにより舌を正しい位置にして、鼻呼吸にするとというものです。口呼吸は、細菌を全部体の中に入れてしまうので、病気になりやすかったり、アレルギーが治らなったりすることがあり、鼻呼吸で呼吸することはとても大切という事を学びました。

「あいうべ体操」気になる方はスタッフまで…(小川)



山崎先生の歓迎会

宇都宮の「存じやす」でステーキをいただきました！
美味しかった～院長！また、お願いします♪

知って得するワンポイントアドバイス
フッ素の効果的な使用方法を教えちゃいます!!

「キーワードは4つの2」

歯ブラシに2cmのハミガキ粉を出して、
2分間磨く 20cc 程の水(片手ですくった位)で1回すすぎ
その後2時間、飲食しない。

起床時と就寝前に行うことが、最も高い虫歯や歯周病予防に効果的です。Good!!!

PMTC 講習会より



院長参加講習会 & 学会 (平成27年 8 月末~12 月)

- 8/26 在宅歯科講習会
- 8/28・9/25・11/25 JOSG 宇都宮支部 矯正勉強会
- 8/30 Endo サミット(根の治療の講習会です)in 東京
- 9/12・13 日本歯周病学会 in 静岡
- 9/27 ほんだ式口臭外来 ブロック研修会 in 仙台
- 9/28 細菌カウンター説明会
- 10/4 奥羽大学学術講演 山崎、土屋(審美~インプラントまで)in 東京(青山)
- 10/6 ロイテリ菌説明会(プロデンティース)(院内)
- 11/5 在宅多職種交流研修会(うまく飲み込めない、むせやすいについての対応)
- 11/14 おいかわ歯科勉強会
- 11/29 加齢歯科医学研究会 in 東京(品川)
- 12/6 訪問診療の現状と課題 in 宇都宮



今年も勉強
頑張ります!

そのほか、10/18・11/1・8.15 市のフッ素塗布事業
11/22 宇都宮市歯科医師会主催の「お口の無料相談会」
を行った



お口の無料相談会 in ベルモール



日本歯周病学会 in 静岡

スタッフ誕生日



矢口:今年も院長やスタッフのみんなに祝ってもらい
嬉しかったです。充実した1年にしたいです。

加藤:おばさんはおばさんらしく、品のある年の重ね方
をしたいです。たくさんのプレゼントありがとうございました

大島:33歳になりました。サンザンな年にならないよ~
に仕事にプライベートに頑張りマス☺

田中:いろんな事が中途半端なになっているので、片付
けていくようにしたいです

助川:20代後半になりました。少しでも大人な女性にな
れるように努力します。



新しい矯正の先生を紹介します!



仕事に集中しすぎるとつい
口調が強くなって「怖い!」と
思われがちですがお許し下
さい!

歯科医師:佐々木 裕子
出身地:山形県新庄市
趣味:サーフィン
モットー:仕事も遊びも

若く見えますが
矯正一筋 23 年
ベテラン Dr
実力者です
院長より

全力投球で!

矯正の日のお知らせ

佐藤先生 H28 1/10・2/7・3/6

佐々木先生 H28 1/20・2/17・3/16

明けましておめでとうございます。当院がつつがなく新年を迎えることができるのも、ひとえに皆
様のご支援、ご厚情のお陰と心よりお礼申し上げます。今年もスタッフ一同、より一層努力し
て参りますので、よろしくお願い致します。

医療法人 O・D・F 暁一会 おいかわ歯科医院
理事長 及川 真

