

太陽がまぶしすぎる季節になりました。夏休みの計画は決まりましたか？  
外は猛暑、中は冷房、体にはきつい時期です。体調管理をしっかりとこの夏を乗りきりましょう  
院内新聞 34号出来上がりました。ぜひ、ご覧ください。

先生！教えて！

Q.むし歯になりやすい人って、  
ホントにいるの??

A. はい、むし歯になりやすい人はいます！

### ◆虫歯になりやすい人はこんな人◆

- ・ 唾液の量が少ない
- ・ 唾液の pH がやや低い（酸性より）
- ・ 口の中の虫歯菌が多い
- ・ 歯並び、噛み合わせのバランスが悪い
- ・ 頻りに間食をする（お菓子やジュースなど…）
- ・ 歯磨きが不十分
- ・ 歯の生え変わり時期や食生活の乱れやすい思春期

抵抗力のない人ほどむし歯リスクが高い！  
まずは歯磨きの習慣をしっかりとつけましょう！

だらだら長い時間食べていたり、  
歯にくっつきやすいお菓子など、  
常に口の中にもものが入っていると、  
酸性の状態が続き再石灰化が  
起きづらくなり、虫歯になるリ  
スクを高めてしまいます

生え変わり直後の永久歯は、エナメル質が未熟で、  
酸から受ける影響が大きく、むし歯リスクが高まる  
傾向にあります。また、乳歯と永久歯が存在し、歯  
並びが悪くなるため、みがき残しが多くなります大  
人の方が仕上げ磨きをしてあげるなど、できるだけ  
虫歯にならないように気を付けてあげて下さい

### ☆フッ素で予防☆

歯は、毎回の食事の際にも溶け出しています。だ液にはその溶け出した歯を修復してくれる作用がありますが、フッ素でその歯の修復の手助けをしてあげましょう。

◆歯を強くして虫歯になりにくくする◆

◆溶かされてしまった歯はフッ素で  
修復を助ける◆

◆フッ素で虫歯菌の活動や、虫歯菌が作る  
酸の量を抑えることができます！◆



### ☆おいしく虫歯予防☆

キシリトール 100%のガムをうまく取り  
入れて歯の再石灰化、唾液の分泌を助け  
て虫歯予防をしましょう！

◆1度に2粒噛むのが効果的◆

◆歯磨き前に噛むと歯垢  
が落ちやすくなるよ◆

◆食後30分以内に噛むのがオススメ◆

◆キシリトールが50%以上入ってないと  
逆効果！歯科専用を選びましょう◆



### ☆お子さまにはフッ素イオン導入がおすすめ☆

パイオキュア(専用機器)を使用してフッ素をイオン化させること  
により、フッ素塗布よりも効果的にフッ素を歯質に取り込むこと  
ができ、う蝕予防・虫歯予防に高い効果を発揮します。



フッ素を導入したからと言って100%虫歯を防ぐことはできません。毎日の清掃をやらなかったり、甘いガム、チョコレート、キャラメル等が年中口の中にあるようでは、せっかくの効果もなくなるので注意！



# 歯周病

## とは



## 歯

の病気の代表的なものにむし歯と（う蝕）と**歯周病**があります。むし歯は歯そのものが破壊される病気ですが、歯周病は歯を支える周りの組織（歯周組織）に起こる病気です。自分で気が付かない歯周病を含めると、40歳以上で成人のうち、5人に1人以上が歯周病にかかっているといわれ、**歯周病は歯を失う最も大きな原因となっています。**

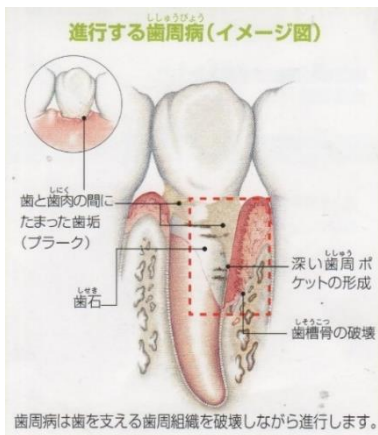
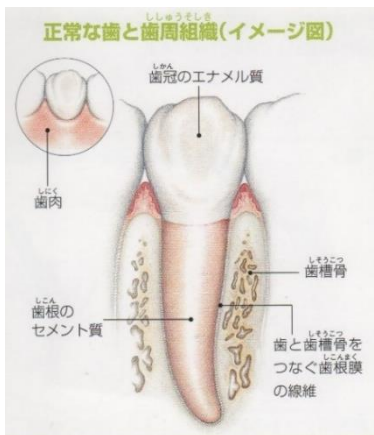
歯周病はこうして起こるの…

歯周組織は歯肉（歯ぐき）と歯槽骨（歯を支える骨組織）歯根膜からなり、歯を正しい位置にしっかり付着・固定するための強固な構造を備えています。

しかし、**歯磨きが不十分で、歯と歯肉の間に細菌が住み着いて歯垢（プラーク）がたまる**と、そこに炎症が引き起こされます。これが歯周病の始まりです。

## 歯周病

が進行すると初めは自覚症状がなく、鏡で見ても気が付きませんが、そのうち歯肉が赤くなったり腫れたりします。プラークが石灰化し歯石になると、自分では取り除きにくくなって歯周病が悪化し、歯と歯肉が付着している部分にすき間（歯周ポケット）ができます。さらに、炎症が歯肉の内部に進行すると、歯根膜や歯槽骨が破壊されて、歯を固定する力がだんだん弱くなります。このまま**放っておくとついに歯を失うことになります。**



歯周病チェックリスト

- 歯ぐきの色が赤い
- 歯と歯の間にすき間ができている
- 歯磨きの最中に出血しやすい
- 歯ぐきから膿がでる
- 冷たいものが歯にしみる
- 不規則な生活を送っている
- 起床時に口の中がネバネバする
- 口臭がある
- 歯ぐきが腫れることがある
- 歯がグラグラする

一つでもあてはまったら歯周病の初期「歯肉炎」。三つ以上あてはまる場合は「歯周病」の疑いがあります。皆さんもご自分でチェックしてみましょう。

歯が抜けちゃった～



健康な口腔内環境を維持して歯周病の発症・再発を防ぐため、定期的に歯科医院で受ける処置を「**メンテナンス**」と呼びます。

歯周病の発症・再発を防ぐには、ご自宅での正しいブラッシングが不可欠ですが、**どんなにブラッシングが上手な方でもプラークは残ってしまいます。だからこそ、メンテナンスでご自身の苦手な部位や歯茎の中のプラークを取り除くことが欠かせないのです。**



治療が終わると歯科医院に通わなくなる方もいますが、歯周病を再発させないためには、面倒でも歯科医院でご自身の口腔内に適したメンテナンスを受けるようにしましょう。

それが健康寿命を延ばし、ご自身の医療費の削減になりますよ😊

# 8020 運動

とは、日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。昨年10月～今年3月に歯科検診を受けた人を対象とし、今年、宇都宮市では達成者395人。表彰式が6月9日に宇都宮市の保健所で行われ

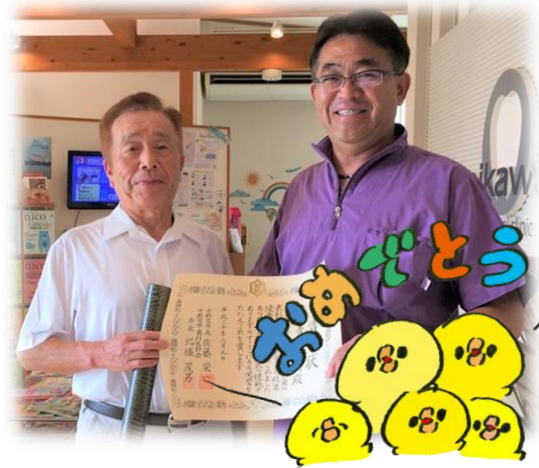
今回の受賞者の平均歯数は25.5本！最高齢の方は97歳で歯の数は25本だったそうです！すごいですね！！

おいかわ歯科医院からは9名の方を推薦させていただきました！

受賞された皆様、本当におめでとうございます。

これからも、健康維持・推進のためのお手伝いをさせていただきます！

過日「高齢者よい歯」の審査会におきまして、市長及び歯科医師会長さんからの「よい歯」の表彰を受ける事ができました。ありがとうございました。貴院の高度な医療技術や、日頃から細やかに歯の状態を見守っていただいているお陰と感謝をしております。院長先生を始め、皆さんに心よりお礼申し上げます。無精者と呼ばれて久しい小生、ある日、先輩が歯が無いので食べ物の味がわからないよ、と言う話を聞かされました。そんな話を伺ってから、日頃の無精を反省し、朝に夕に歯の手入れを怠らないよう心と歯に磨きをかけて参りました。歯が健全であれば食べ物もおいしいし、また健康でいられると思います。「健康は歯から」をモットーに努め今年も七度目の「よい歯」の賞を受け取ることができました。ありがとうございました。 A (87才)



8020で表彰された「青砥さん」が表彰状を見せたい！と先生に会いに来ていただきました！



8020で表彰された「Aさん」にコメントを頂きました！ありがとうございます！

人の永久歯は抜けてしまったら、もう二度と生えてきません。生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、歯を少しでも長持ちさせるために、正しい口腔ケアの習慣を、しっかり身につけましょう！



## 第15回「いい歯でスマイルフォトコンテスト」



「健康な体は、健康な歯から！皆さんのとびっきりの健康的な笑顔をみせてください！」をテーマに毎年宇都宮市歯科医師会が開催するフォトコンテスト

今回、当院の歯科衛生士西田さんの作品が大賞に歯科衛生士助川さんの作品が協賛団体賞に選ばれました！

(左上西田さん) お子さんのおめかししてうれしい気持ちが伝わるステキな写真ですね☆

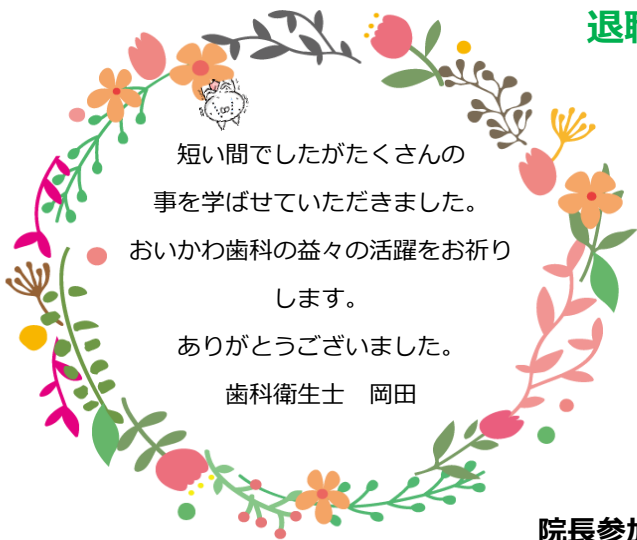
(左下助川さん) 満面の笑みがとてもかわいいですね♡

第16回もそろそろ募集が始まる時期でしょうか？是非皆さんも素敵な笑顔を応募してみてください！

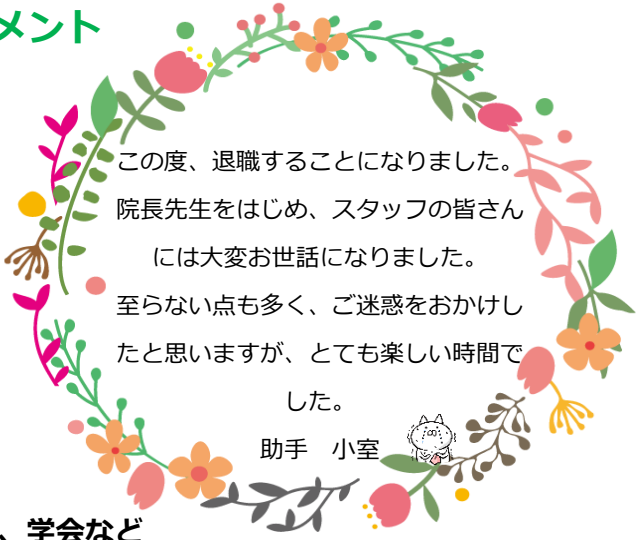
(素敵な賞品もあるそうです！！)



## 退職者コメント



短い間でしたがたくさんの事を学ばせていただきました。おいかわ歯科の益々の活躍をお祈りします。ありがとうございました。歯科衛生士 岡田



この度、退職することになりました。院長先生をはじめ、スタッフの皆さんには大変お世話になりました。至らない点も多く、ご迷惑をおかけしたと思いますが、とても楽しい時間でした。助手 小室

### 院長参加講習会、学会など (平成 30 年 5 月・6 月・7 月)

5/8	歯の健康教室	6/10	よい歯でハッピーチャレンジ
5/13	JOSG 一般臨床矯正研究会	6/20	宇歯理事会
5/15	宇歯理事会	6/21	県歯代議委員会
5/17	住友ベークライト酸蝕症検診	6/24	JOSG4 日間コース
5/20	フッ化物塗布	6/26	地域包括ケア勉強会
5/21	よい歯のコンクール応募作品審査会	6/29	宇歯代議委員会
5/24	宇南検診	7/1	予防メンテナンスセミナー
5/26	済生会講演会	7/3	介護認定審査会
5/28	社保講習会	7/8	EBAC ブロック講習会・ほんだ式口臭外来
5/30	JOSG 勉強会	7/10	医療連絡協議会
6/1・2	日本歯周病学会	7/13	宇歯定例会
6/3	施設基準講習会	7/15	3D 実習セミナー
6/3	地域包括ケア推進会議	7/18	JOSG 勉強会
6/7	歯周病検診	7/22	ICOI インプラント学会
6/9	高齢者よい歯の表彰式	7/28・29	日本口臭学会・床矯正研究会



## HAPPY BIRTHDAY

節目の年を迎えて、仕事に子育てに頑張りたいです。今年は猛暑と聞いているので、暑さが苦手な私には過酷な夏になりそうです。夏バテしないよう、体力をつけたいとおもいます！  
受付 仲田

お誕生日にコインケースを頂きました。私の好きなブランドの物だったのでうれしいです♡ちょっとそこまで…のお買い物に持っていきたいと思います。  
歯科衛生士 西田

5月に誕生日を迎えました！院長には素敵なコインケースを頂きました。日々成長できるように頑張ります。  
歯科衛生士 坂本

6月23日に誕生日を迎えました！先生から素敵なプレゼントをいただきました。ありがとうございました。充実した1年にしたいと思います！  
歯科衛生士 秋山

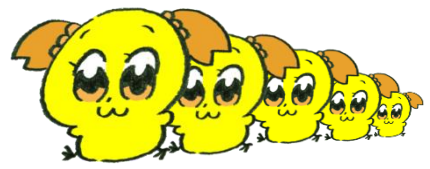
先日誕生日を迎え、ステキな時計をいただきました。休みの日には愛用していきたいです。ありがとうございます。  
助手 小室

お誕生日プレゼントとしてシャネルの化粧品を頂きました。ありがとうございます！これからも頑張ります！  
歯科医師 志村

### 歯科衛生士募集

パートでも OK！勤務時間は応相談

詳しくはスタッフ、院長までお気軽にお問い合わせください



◆矯正の日◆

連休のおしらせ  
8月12日・13日・14日・15日・16日休診です

