

ひらの歯科通信 2月号

第15号 平成26年2月15日発行

歯で困ったら ☎ 0466-49-1382まで!

ひらの歯科医院 藤沢市菖蒲沢611-1

月曜～土曜 9:00～13:00/14:30～18:30 (木曜日は～17:00) 休診: 土曜午後・日・祝



マイブームbyひらてつ院長

みなさん、こんにちは。院長の平野です。

私は子供の頃から皆から「ひらてつ」とか「ひらてっちゃん」とか「てっちゃん」と呼ばれることが多いので(今でも歯科医師会の先生方を含めて多くの人がそう呼びます)、ひらの歯科通信では自分のことを「ひらてつ院長」と呼ぶことにしました。よろしくお願いします!

ところで、みなさんマイブームはありますか?

私のマイブームは「韓国料理」と「ハイボール」です。はじめは韓国ドラマ好きの家に連れられ、嫌々新大久保のコリアタウンに行ったのですが、すっかりはまってしまう。特にサムギョプサルやズンドゥプチゲ 店員さんが切ってくれます!



南大門市場の屋台でトッポギ、おでん!

もう一つのマイブームは「ハイボール」です。

なんだ! またお酒の話か! という声が聞こえて来そうですが、少しお付き合いください。家族でよく近所の串揚げ屋さん(ソースの2度付け禁止の大阪串揚げ)に行くのですが、そこにはチンチロリンハイボールなるものがあります。2つのサイコロをどんぶりに振り、出た目が「ゾロ目」なら1杯無料、「偶数」なら半額、「奇数」だと倍額?・・・ではなく、値段は同じで2倍の大きさのジョッキに入ったハイボールが出てきます。何が出ても私は損しないので、行くとき必ずチンチロリンに挑戦して程よく(?) 酔って楽しんでいます。



植村です!

歯科医師の植村です。

最近狭い賃貸物件からようやく脱出して一戸建てに引っ越しました! 引っ越しの前日まで診療でしたので、準備は専ら早朝で、夜型の主人からバトンタッチして3時頃から荷造りの毎日でした。今はやっとパンダの段ボールに囲まれることなく、快適に暮らしております。

さて、引っ越してから始めたことですが、『椎茸どんどこ栽培セット』なるものを購入してみました。翌日からニョキニョキ出てきて、5日目にはもう収穫! 植物枯らし屋の私でも大丈夫。こんな面白いものがあるんだとワクワクしながらキノコを見ています。息子のキノコ嫌いが克服できれば...と願うばかりです



ドンドン育ちます

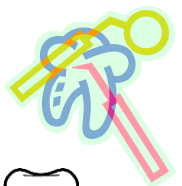


おすすめケアグッズ! by ひらてつ院長

先月号で横山歯科衛生士が新しいデンタルフロスをすすめていましたね。

アメリカでは Floss or Die (歯周病予防か死か) という歯周病予防キャンペーンのスローガンがあるほど、歯と歯の間にフロスを通すことは健康のために大切なのです! そこで今回はさらに上級者向けのフロスであるスーパーフロスをご紹介します。主にブリッジのダミー(歯が無い所の歯肉にのっている作り物の歯)の下に詰まっている汚れや土台の歯とダミーの間の汚れを除去するフロスです。つながっている歯は上からフロスが通せないで横から入れられるようにフロスにコシがついています。途中がスポンジ状になっているので、そこで汚れを取ると良く取れます。使い方がやや難しいので使ってみてほしい方は当院のスタッフに声をかけてください。





こだわりの設備～口腔外バキューム～



治療の時に「ソウさんの鼻」みたいなものが顔の前に伸びてきて、ゴースと音を立てながら空気を吸っているのを見たことがある方も多いと思いますが、あれは「口腔外バキューム」といって、治療の時に飛び散る汚れが空气中に広がるのを防いでくれる優れたものなのです。ひらの歯科医院では5台ある治療台すべてに設置しています。この口腔外バキュームのおかげで診療室の空気はかなりきれいに保たれていると思います。やはり治療はできるだけ清潔な環境で受けて頂きたいですからね。



入れ歯のお手入れについて



入れ歯をお使いの方も多いと思いますので、基本的な日々のお手入れ方法や注意事項を挙げておきます。入れ歯の材質は主にレジンという樹脂です。ご自身の自然歯よりも雑菌が繁殖しやすいので注意しましょう！雑菌が繁殖すると残っている歯がむし歯や歯周病になったりします。また、歯が無い総入れ歯の方もお口の中の雑菌が多いと誤嚥性肺炎などの原因にもなりますので、やはり入れ歯は常に清潔に保ちましょう。特に以下の事項を覚えておいてくださいね。

- 1、 食事の後はなるべく入れ歯を外して食べカスを洗いましょう。
- 2、 歯が残っている方は、入れ歯を外してご自分の歯を磨きましょう。
- 3、 60℃以上のお湯にはつけないでください。変形してしまいます。
- 4、 入れ歯についた汚れは歯ブラシか、入れ歯専用のブラシで落としてください。歯磨き粉は使わないでください。専用の泡フォームを使うとよりきれいになります。入れ歯の洗浄剤だけではきれいにはなりません。
- 5、 入れ歯を外して寝る方は就寝時に洗浄剤につけてください。入れ歯をはめて寝る方は寝る前に数時間洗浄剤につけてからはめて寝てください。



そもそもむし歯って何でできるの？



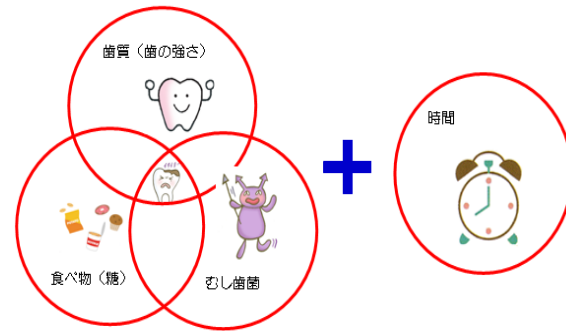
むし歯(う蝕)の原因は？

むし歯はミュータンス菌を代表とするう蝕原因菌が飲食物に含まれる糖質(主にショ糖)を使って酸を作り出し、時間の経過とともにその酸によって歯のエナメル質を溶かしてしまうところから始まります。エナメル質は私たちの体で一番硬い組織です。ミュータンス菌はそのエナメル質をも溶かしてしまう程の強い酸を作り出すこわ～い細菌なのです！

右の図を見てください。

左側の3つの輪①歯(の質)
②むし歯菌③糖が重なり、それに時間的要素が加わるとむし歯になります。

逆に言えば、3つの輪のどれか1つでも欠けたらむし歯にはならないということです。



では、むし歯の予防法は？

上の3つの輪それぞれに対応することが重要です。

- 1、 歯の質を強くする
ミネラルチャージやフッ素塗布により歯質を強くします
- 2、 シュガーコントロール
むし歯菌のエネルギーとなる糖を取り過ぎないようにしましょう
- 3、 むし歯菌の除菌
しっかりとしたブラッシング。フロスなども積極的に使いましょう
3DSなどの除菌療法も大変効果的です

プラス時間的要素として、だらだら食いをしないことも大切です

みなさんの力でむし歯を撲滅させましょう！！