

## 健康で元気な人生のために! by院長

みなさん、こんにちは。ひらてつ院長です。6月4日から10日までは歯と口の健康週間でした。この時期は各地でむし歯・歯周病予防のイベントが行われます。

藤沢市歯科医師会でも毎年この時期(今年は6月8日でした)に湘南台駅で「お口の健康フェスティバル」というイベントを行い、広く市民の方に歯の大切さをアピールさせていただいています。ひらてつ院長もみなさんによくお話しさせていただきますが、歯とお口の健康は全身の健康のためにはとても大切です。歯は宝です。ぜひ大切にしてください!



先日ニュースで、歯磨き剤市場が好調という話を取り上げていました。理由は国民の口腔衛生に対する関心が向上していて、中でも20年前に比べ高齢者の残存歯数(残っている歯の数)が3倍以上(80歳以上の方の平均歯数が4本から12本に増えた)になったからだそうです。歯の本数が増えるとよく噛むことが出来るようになり、高齢者の認知症の予防にもなります。歯科医師会でも8020運動(80歳で20本歯を残そう)という活動を何年も前から行っています。1本でも多く自分の歯を残して、いつまでも楽しく食事をしましょう!

話は変わりますが、最近週に3日ほど電車通勤にしました。先日万歩計を付けてみたところ、車通勤だと1日に2千歩位しか歩いていないことが判明しました。最近階段を踏み外したり、ちょっと走るとすぐに息が上がったり体力の低下を感じていました。目標は1日1万歩です!



## 我が家のビビり! byDA松下



先日、ペットと一緒に入れるとの話を聞いて、愛犬を連れて油壺マリンパークへ行って来ました。我が家の愛犬はラブラドル×ボーダーコリーのMix、9才のオスで体重は23kgなのですが、とにかくビビリ!

入園してすぐにあった、ふれあい水族館で魚が少し動いただけでへっぴり腰。その後も見るもの全てに怖がりまくり、逃げ惑い、拳句の果てには自分の尻尾にも驚く始末。どうしてもペンギンを見せたかったので抱っこして見せに行くと、周りの人達の笑い者に(笑)でも、抱っこ大好きな本人はとっても安心していました。また一緒にお出掛けをして、楽しい思い出をたくさん作りたと思います。次は犬以外の動物が居ない場所がいいですね(笑)



## 自宅で出来る白い歯キープ! byDH横山

毎日歯を磨いていてもタバコやコーヒーやお茶、カレーなどが好きな方は色素成分が歯に着色(ステイン)してしまいます。コーヒーカップについたステインなら漂白剤をつけておけばキレイになりますが、口の中に漂白剤をつけるわけにはいきませんよね?もちろん歯医者さんでクリーニングするのが手っ取り早いですが日常のお手入れで少しでもステインがつくの予防できれば…。そこで当院でおすすめる歯磨き剤『ブリリアントモア』。ジャリジャリした研磨剤で着色をとる従来のものと違い、ポリリン酸ナトリウムという清掃補助剤が歯の表面ステインを浮かしながら歯ブラシをすることで落としてくれるもの!



しっかり磨くなっし〜!!

歯を強くしてくれるフッ素もたくさん入っていますので、虫歯予防にも◎! 気になった方はスタッフまでお気軽に声をかけてください!



# ひらの歯科通信 6月号②

第19号 平成26年6月15日発行

無断貸貸者 byDr原野

こんにちは。歯科医師の原野です。

最近窓を開けているせいか、小鳥のさえずりが心地よく聞こえてくる季節になりました。

きついろんなどころで繁殖が行われているんだろうなあと思います。

春ですね～ と、小鳥のさえずりにしばし耳をかたむけていると、どうやら近くで頻りに雛鳥の鳴く声が…。ん？どうも近い！周囲を見渡していると、

すぐに場所が判明。なんと、隣家の戸袋に巣を作っていたようで、親鳥達がせっせと餌を運んでいます。ほのぼのとした光景になごまされながら、ネットで調べてみたら、正体はムクドリ。

あまり開け閉めされていない戸袋に巣を作るとは常識のようで、安全とされると毎年同じ場所に巣を作ります。そこまでならツバメ感覚



来年は新しい場所探してね

で毎年の楽しみになるのですが、どうも戸袋に巣を作られると、ダニの被害が家の中にまで大変らしい！これは知らせなくては…。

今年はもう雛もいるし、巣立つまで何もできませんが、来年からは予防策をとらなくてはならなさそうです。

私は何かあると、すぐに歯科と結びつけてしまう職業病がでます(笑)

今まで知らなかったことでも、知ることによって予防できるのはお口の中も同じだと思います。

定期健診をお勧めしていますが、これはただの早期発見早期治療だけが目的ではありません。人によって癖や傾向が違うので、かかりつけ医として長年にわたり診ることによって分かってくる予防方法もあるのです。

話は少し(?)それでしたが、ひらの歯科で巡り会った方々の健康のパートナーとして、これからも精進してまいります！

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



もう一度おさらいです。歯のクリーニングについて。



一口に歯のクリーニングと言っても、目的によりさまざまな種類があります。ひらの歯科に定期検診に来ている方は最近、歯科衛生士からクリーニングメニューを案内されていると思いますが、ここでもう一度簡単におさらいしておこうと思います。

Q、保険治療のクリーニングと保険外クリーニングはどう違うの？

A、保険治療内のクリーニングは主に歯周病治療のための歯石・歯垢除去になります。そのため、レントゲン、歯周ポケット検査、磨き残しのチェックなどの歯周病の検査が必要になります。クリーニングの対象も歯周病の原因の歯石・歯垢になりますので、お茶渋やタバコのヤニなどは全てを取り除くことはできません。一方、保険外クリーニングはみなさんが気になっている汚れを専用の機械を使って落とすことが出来ます。保険では認められていない予防処置が出来ますので、歯石・歯垢を除去した上でさらに口腔内の環境を整えるためのクリーニングが出来ます。使用する研磨剤なども当院歯科衛生士こだわりのものを用意しています。担当歯科衛生士とよく相談して両者を上手く組み合わせると良いと思います。

Q、歯のクリーニングではどんな汚れがとれますか？歯は白くなりますか？

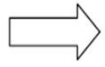
A、茶渋、タバコのヤニ、食べかす、歯石、歯垢などをとることが出来ます。茶渋やタバコのヤニの黄ばみは落ちて元の白さに戻りますが、クリーニングでは歯の内部に染み込んだ着色や元々の歯の色を白くすることは出来ません。

(その場合はホワイトニングが効果的です)

Q、歯のクリーニングはやったほうがいいの？子どもでもできるの？

A、とても重要です！汚れを溜めたままにしておくと、むし歯・歯周病の原因になります。3か月に1度定期的なクリーニングをお勧めします。

子どものむし歯や歯肉炎の予防にも効果的です。



## クリーニング



歯の表面のエナメル質に  
付着した汚れを  
専用機器で取り除きます。

## ホワイトニング



歯の内部に作用して、  
歯そのものの色を薬剤で  
化学的に漂白します。