



# ひらの歯科通信 11月号

第23号 平成26年11月15日発行

歯で困ったら ☎ 0466-49-1382まで!

ひらの歯科医院 藤沢市菟浜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



## 充実の秋! by ひらてつ院長

みなさん、こんにちは。ひらてつ院長です。  
先日、家族で紅葉を見に清里へ行きました。

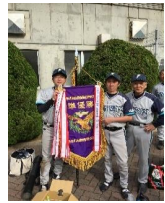
昨年は10月の半ばに行きましたが、少し早かったようで色づきがいまいちだったので、今年は少し遅らせて11月の初めに行ったところ、ちょうど見頃だったようで赤や黄色に色づいた山や木々の景色を十分に堪能することができました。良く行く



滝にも行き、たっぷりマイナスイオンを浴びてリフレッシュすることができました。私としてはもう少し、景色を楽しむために散歩をしたかったのですが、中学生と小学生の子供たちは景色を楽しむより「テニスがしたい!」とのことで、急きょコート



を予約して家族でテニスをしました。私はテニスをするのはそんなに好きではないので、初めは見てただけでいいや!と思って息子たちの審判や玉拾いをしていましたが、見ているうちにだんだんプレーしたくなり、気が付けばラケットも持って走り回っていました。テニス部の中2の長男を撃破し、最近下降気味の父親の威厳を保つことができました!



10月号でもお話しした通り、3年ぶりに神奈川県歯科医師会野球大会の決勝戦に進出しました。相手は3年前の決勝戦と同じ川崎市歯科医師会チーム!この5年間で3度優勝している強豪チームです。藤沢は先制するも、チャンスにあと1本が出ず追加点が奪えないでいると、中盤に相手の強力打線が爆発し終わってみると4-12の大差で負けてしまいました。

かなり力の差を感じた試合でしたが、来年には一矢報いたいと思います。



## 久しぶりですが、よろしくお願ひしますby Dr 和代

みなさま、お久しぶりです。歯科医師の平野和代です。開院して間もない頃より8年程診療をしておりましたが、子育てに専念するためしばらくお休みを頂いておりました。今年4月に末娘が小学校に入学し半年が経ち、少し落ち着いたところで復職することになりました。勤務していたころにはまだ小さかった長男・次男も、もう中学2年と小学6年になりました。長くお休みを頂きましたが、「美味しく食事できるようになった」「安心して噛めるようになった」など、笑顔で仰っていただける様、日々研鑽を積み頑張っていきます。火曜、水曜、金曜の午前中に勤務することになっております。よろしくお願ひ致します。



## ワールドデンタルショー by DH 浅沼

歯科衛生士の浅沼です。朝晩は冷えて来て少しずつ冬に近づいてきていますね。さて歯科業界では4年に一度大イベント(?)ワールドデンタルショーといって、歯科関連業者の展示会があります。今年がちょうどその年で10月10日～12日にパシフィコ横浜で行っていたので、カリスマ歯科衛生士の横山と一緒に行って来ました!沢山のメーカーのブースで新商品を試してみたり普段滅多に受けられない有名な先生の講義が聞けたりしてとても充実した時間が過ごせました。これを活かして皆さんに満足して頂けるような情報や治療を提供して行きたいと思ひます。デンタルショーでは商品を購入することもでき、新しいソニックケアを購入しました。以前購入した古いタイプのは全体的に大きくて使いづかったのですが、新しいものは重さも軽くコンパクトで以前のよりも使いやすくなっています。先月紹介したルシェ口歯ブラシとイチニを争う愛用品です。メーカーさんの回し者ではありませんが(笑)、電動歯ブラシの購入をご検討されている方は是非オススメです!



# ひらの歯科通信 11月号②

第23号 平成26年11月15日発行

歯で困ったら ☎ 0466-49-1382まで!

ひらの歯科医院 藤沢市菟浜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



## 最近の休日! by DA重田

こんにちは、助手の重田です。

最近の私と言えば、山梨に行ってみたり、赤レンガのオクトパーフェスや、鎌倉に行ったり...

その中で一番最近のお出掛けと言えば、みなとみらいにあるカップヌードルミュージアムに行ってきました!

近くにあるので、存在は知っていたもののいつでも行けるし...と思っていたので初めてでした。

中はとてもキレイ!木曜ということもあり空いていて、すんなり体験出来ました。

お絵かきは苦手ですが、好きな味や具が選べて自分好みのカップヌードルが出来上がりとても楽しかったです。良いお休みが過ごせました!

秋のお出掛けをまだまだ楽しみたいと思います!



## みなさんのご質問に答えて by ひらてつ院長

みなさんからよく「このかぶせ物はどれだけもちますか?」と聞かれます。

確かに一度治した歯は長くもたせたいですね!

岡山大学の予防歯科講座の調べたデータがありますので、ご紹介いたします。

50%の被せ物がダメになる年数は、**プラスチック・金属の詰め物で5年、金属の被せ物で7年、ブリッジで8年**だそうです。ただし、これはあくまで平均なので、その方のお口の状況や歯磨きの状況などでかなりかわると思ひます。

当然、金やセラミックはもっと長くもつと思ひますが、正直なところ何年もつかは私たち歯科医にはわかりません。よく、治療後に「先生、これでもう一生大丈夫ですよね!」なんて言われることがありますが、申し訳ありません、そのお約束はできません。もちろんなるべく長くもつようにしっかりと治療は行います!皆さんもしっかりとお手入れをして、出来るだけ長く使えるようにしましょう!



## おすすめ!ケアグッズ by DH 佐藤

キシリトールガムでむし歯を予防しよう!

キシリトールはお口の中で酸をつくらないので、むし歯になりません。

そしてガムを噛んでいると唾液がでてくるのでむし歯になりにくい口腔環境をつくってくれます(-)

さらには汚れをつきににくしてくれる効果もあります!

キシリトールガムは毎食後など10分程噛んで毎日継続することをおすすめします!!



3種類の味があります!

歯科においてあるキシリトールガムはキシリトールが100%含まれています。(市販のものは50%ほど)

よりむし歯予防に最適です!!

だからといって、キシリトールを噛んでいたらむし歯にかならずならないという訳ではないので、日々の歯ブラシやデンタルフロスにくわえ、定期的な歯科でのクリーニングもお願ひします(-)!!



## お知らせ

◆12月28日～1月4日まで年末年始の休診をいただきます。気になる歯がある方はお早めにお問い合わせください。

◆午後の受付は14:20分からとなっております。お昼休みは電話も留守番電話になっております。ご了承ください。

◆月初めには保険証の確認をいたしますので、ご持参ください。ご協力のほどよろしくお願ひします。