

「歯周病と全身の健康」

皆さんこんにちは。ひらてつ院長です！

3年前より柄沢にある湘南ひばり保育園の園医をしています。

年に2回歯科検診にDH横山と行くのですが、現在園児が140数名在籍しています。3時間ほどノンストップでむし歯チェックをするのでヘトヘトになりますが、0歳から6歳までの可愛い子供たちに毎回癒されます。（この記事は検診前日に書いています）子供たちは地球の宝です！！私はお口の健康から子供たちを守っていかねば！と毎回子供たちに教えられます。

さて、私は歯医者なので歯科大学卒業以来20数年間ずっとむし歯や歯周病治療を行ってきました。いかにむし歯を残さず削ってきれいに詰めるか？いかに歯周病菌を退治してお口をきれいにするか？を常に考えながら診療をしてきました。

しかし、一方でちゃんと治療をしてメンテナンスも受けているのにむし歯や歯周病が再発する方も多く見かけるようになりました。

まてよ・・・、そもそも歯や歯肉を作っているタンパク質やカルシウムなどを皆さんきちんと取れているのだろうか？普段の食生活が柔らかいご飯やパン、麺類などの炭水化物に偏ってはいないのかな？と思うようになりました。

いくら毎日の歯みがきや定期メンテナンスを頑張っても、日々の栄養状態が悪ければ健康な歯と歯肉は作られないんじゃないかな？・・・と。

そこで、当院ではスタッフ一同栄養について勉強をして 今回サプリメントをご案内することになりました！

当院には歯が痛かったり、歯周病で歯がグラグラしてしっかり噛めなかったり、入れ歯が合わなくて柔らかいものしか食べられない方も多く多く来院されています。治療やメンテナンスと並行して、上手にサプリメントを活用してよい栄養状態にさせていただき健康的な生活を送っていただきたいと思います。

たんぱく質 肌のハリ・ツヤをよくする 歯の基質(土台)の材料	カルシウム 情緒の安定 丈夫な骨をつくる 不眠予防 歯の石灰化のための材料	ビタミンA 小じわを防ぎ 肌にうるおいを 与える 歯のエナメル質の土台を上げる	ビタミンC シミを防ぎ 透明感のある 肌に！ 歯ぐきのコラーゲン繊維の修復を助ける	ビタミンD カルシウムの 吸収を助ける カルシウムの代謝や石灰化の調整役
---	--	--	--	---

「今年最後のニュースレター」

いよいよ12月、今年も最終月となりましたね…受付市丸です。

今年の始めのニュースレターで初夢の話を書いたのがついこの前だったのに…

一年の早さを、まじまじと実感しております。

今年は世の中的にはオリンピックで盛り上がりしていましたが、そんな世間とは裏腹に私の今年を一言で言う【息子ロス】笑

春に大学進学のため、息子が家を出てしまい、本当に寂しく余計な心配ばかりの日々でした…彼の方はすっかり新しい生活をせれなりに楽しみ、充実させているというのに、なかなか離れできない私…。ダメですね…来年は～某占いによると運気が上がるとのことだから(笑)空いた時間を自分のために有効活用して楽しみを沢山見つける一年を目標に頑張ろうかな～って思っています。



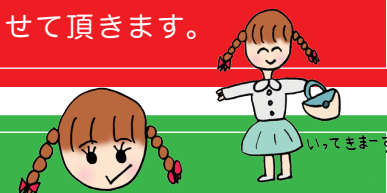
◎12月30日(月)～1月5日(木)まで、休診とさせていただきます。
なお、12月24日(土)は、臨時休診とさせていただきます。

LINEオリジナルスタンプできました！

【毎日かわいこちゃん】
Line://shop/detail/1348247

ひらの歯科医院のみなさん！！
大変長らくおまちしました！

『いっとなったら市丸さんが作ったラインスタンプはリリースされるんですか？』と連日問い合わせいただいていたあの幻のラインスタンプが…本日リリースです！！みなさんお買い求めください！売上金はどこにも寄付とかありません！こちらの売上でスタッフみんなで焼肉叙々苑に行きます！よろしくお願いいたします！！



「5分でわかるあなたのリスク」

こんにちは！歯科衛生士の横山です。

今年も最後のニュースレターになりました！！

もう年末も差し迫っている、みなさんがお忙しいこの時期に新しいお知らせを発表したいと思います笑！！

みなさんは歯医者さんで唾液検査をしたことがありますか？当院でも数年前からやっていて何名かの方には受けていただいておりますが、この唾液検査とは、お口の中の虫歯菌や歯周病菌の種類や数が精密にわかることで自分が虫歯になりやすいかひどい歯周病菌に感染していないかがわかるものになっています。(BML社)

今回新しく導入した検査システムは簡易的ではありますが、虫歯のなりやすさや、歯周病のリスク、そして口臭を7項目に分け、それをたった5分で調べることで済ませようものなのです!!!

そして、この検査データを基に、その方に合った日々のセルフケアや口臭予防のアドバイスなどをしていきたいと思っております。

歯磨き剤がどんなものが自分には合っているのか？
適切な量は？？など気になりませんか？



家族の誰かがドラッグストアで買ってきたその時一番安かった歯磨き剤を使っているようではしっかり歯を守ることは難しいのです。

今なら検査を受けた患者さんに合ったセルフケア用品(歯ブラシと歯磨き剤のセット)をプレゼントします。

当院は株式会社ライオンの臨床研究
協力医院になり期間限定で7項目を
調べることができます。

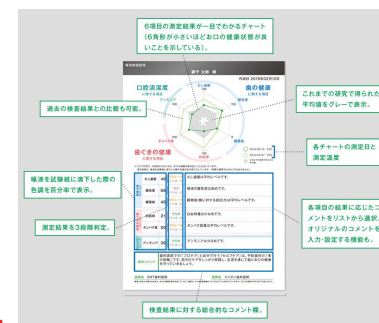
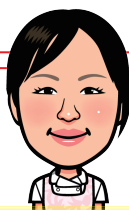
(精密に口の中の菌の状態を知りたい方はBML社の検査をおすすめします)

どちらも2時間前までに食事や歯ブラシを清ませてくださいね。

2ヶ月間構想を練ってあたためておきました。

やっと患者さんに御案内できて楽しみです！！

予約制となっております。(保険外診療となっております)



『今年もありがとうございました！』

今年も例年以上にたくさんの患者さんに来ていただくこととなり予約がとりずらくなってしまい誠に申し訳ありませんでした。このままでは今来院してくださっている患者さんの治療が終わらなくなってしまう緊急事態でしたので、今通っていただいている患者さんのために、治療希望の新規の患者さんのご予約を一時的に見合わせていただくこととなりました。

開始されましたらホームページなどのご案内させていただきます。

(ケリーニングご希望の新規の患者さんは引き続きお受けしております。)

たくさんご迷惑をおかけすることになってしまいましたがそれでも当院に足を運んでいただいている患者さんに心より感謝申し上げます。

みなさんは今年どんな年でしたか？

私は今年メンタリストDaiGoさん(北川景子さんと結婚した人じゃないですよ!!)の講演に行ったことがきっかけでたくさんの人との出会いがあった1年でした。(大騒ぎしましたが・・・笑)

ひらの歯科医院がより一層、成長できるきっかけとなりこれからたくさんの企業の方にサポートしてもらうことになりました。

歯科医院とは健康の入口

ここで全身の病を食い止めたい

内科などの病院は風邪をひいたり病気になって行くところでも歯科医院は違うのです。

虫歯や歯周病にならないようにそして全身の健康や予防のために足を運んでいただくところです。

来年度も今よりもっとパワーアップして患者さんにいいものを提案していきたいと考えています。

これからもひらの歯科医院をどうぞよろしくお願い致します。

