

横須賀歯科通信

創刊号 2013年1月発行

横須賀歯科診療所

TEL.0563-35-0003

西尾市吉良町上横須賀蔵屋敷32

<http://www.yokosuka-dc.jp/>

～ 今号の目次 ～

p.1 ご挨拶とお知らせ

p.2 歯とお口の健康を守ろう！

p.3 健康豆知識！

p.4 スタッフコラム



横須賀歯科診療所院長の
加藤泰功です。
いつもありがとうございます！
ます！

診療所を開院して、早いもので**3年半**の年月が過ぎました。

この3年半の間に、本当にたくさんの患者さんにご来院いただき、とても**感謝**しています。**本当にありがとうございます！**

この2013年から、当院では**医院新聞**を発行することになりました！

- ・ **横須賀歯科診療所**のこと
- ・ **私たち**（歯科医師・スタッフ）のこと
- ・ **歯とお口の健康**のこと

など、日頃の診療時間中だけではなかなかお伝えしきれないようなこともお話ししたいと思います。

この医院新聞を通じて**私たちのことをもっと知っていただく**ことで、患者さんにとって**より身近な存在**となることができたら嬉しく思います。

今まで以上に皆さまとの関係をより深いものにしていき、『**信頼できる歯科医院**』として認められるように、努力していこうと思っています。

また、医院新聞以外にも、**歯とお口の健康に関する情報**を提供できたらと考えています。

ただ単にむし歯を治すだけの場所ではなく、**歯とお口の健康を守るための場所**として利用していただける歯医者さんを目指して努力していきます！

私事です、昨年末には長男が誕生しました。
歯科医師としてはもちろんのこと、**父親**としてもがんばっていききたいと思っています。

これからも『**より良い歯科医院づくり**』に努力して参ります。今後ともよろしくお願い致します！

当院のホームページができました！



この1月に当院の**ホームページ**を開設しました。

ホームページをご覧いただくには、
<http://www.yokosuka-dc.jp/>
と直接URLを打ち込んでください。

まだまだ発展途上中のホームページですが、少しずつコンテンツを増やしていきたいと思っています。

ご家族・お友達で**歯科医院を探している方**がいっぱいありましたら、ぜひご紹介ください！

歯とお口の健康を守ろう！

『歯みがき』のお話～歯ブラシの使い方～



『毎日の歯みがき』は、むし歯や歯周病を予防するための基本です。おそらくほとんどの方は毎日歯をみがいていることでしょう。

毎日歯をみがいているはずなのに、むし歯や歯周病になってしまうのはなぜなのか??

実は、『歯をみがく』ときには、『**きちんと汚れを落とすこと**』が非常に重要です。

● 汚れを落とすことは非常に難しい！

まず知っておいていただきたいのは、歯ブラシで全ての汚れ（プラーク）を取りきることは非常に難しいということです。

私たち歯のプロフェッショナルである歯科医師や歯科衛生士であっても、全てのプラークを取るには、**歯みがきに15分以上の時間が必要**です。

とは言っても、毎日15分以上歯みがきに時間をかけているという方は少ないと思います。

そこで、**できるだけ効率よくプラークを取るブラッシング法**をお話していきます。

● 歯ブラシの当て方

歯と歯ぐきの境目にブラシを当てることが非常に重要なポイントです。



歯ブラシは、**横に細かく動かしましょう**！細かく動かすことで、歯と歯の間もブラシの毛が入りこみ、プラークを落とせます。

前歯の裏側だけはブラシを横に動かすのは難しいので、**ブラシのかかと**を使います。



縦にブラシを動かして、みがくようにしましょう。



もうひとつ、注意する部分は**奥歯のかむ面の溝**です。



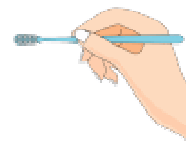
食べ物をかむので、どうしても汚れがたまりやすい場所ですから、重点的にみがきましょう。

これで全ての部分がみがけます！

みがくコツを覚えれば効率よくプラークを落とすことができますので、ぜひ実践してみてください。

● 歯ブラシの持ち方

歯ブラシは、『**ペンを持つように**』持ちましょう！



多くの方が「わしづかみ」スタイルで握りがちですが、みがく力が強くなりやすく、歯ブラシの動きも大きくなりがちなので避けましょう。

それほど力を入れてみがかなくても、汚れはきれいに落とせます。やさしくみがいてくださいね。

● 『ながらみがき』のススメ



歯を1本1本丁寧にみがくには、最低でも**15分**くらいの時間が必要です。でも、実際に歯みがきにそれだけの時間を割くのは大変だとも思います。

そこで、テレビを見ながら、新聞や本を読みながら、お風呂に入りながらなど、**ほかのことをしながら歯をみがく『ながらみがき』**がオススメです。

意外とあっという間の15分になりますよ！

健康をサポートする『かかりつけ歯科医』を目指して！

歯医者さんに行くのはどんな時でしょう？多くの場合は、「歯の痛みを感じたとき」でしょうか・・・

定期的に健康診断を受けることで病気の早期発見ができるように、**お口の中も定期的に健康診断を**することで、トラブルの早期発見につながります。

トラブルを早期発見することで、治療に要する**期間も費用も短縮**ことができ、**歯とお口の健康を守っていく**こともできます。

このようなことをサポートするのが「**かかりつけ歯科医**」です。

「かかりつけ歯科医」とは、日常的な診療や健康管理、また**些細なことでも気軽に相談できる**地域に密着した役割を果たす歯科医のことです。

かかりつけ歯科医を持つことで、患者さんにとってはむし歯や歯周病の予防から急な痛みの治療ま

で、幅広い対応をしてもらうことができます。

また、ご家族全員がかかりつけになることで、歯科医師はご家族全体の生活環境まで理解することができ、予防や治療に活かすことができます。

歯科医院に限らず、「かかりつけ医（歯科医）」は大病院の専門医でなくてもよく、むしろ**患者さんのことをよく知っていること**のほうが大切です。

つまり、「かかりつけ歯科医」に求められるのは、患者さんとの『**信頼関係**』です。

患者さんと歯科医師がお互いに信頼し合い、長くお付き合いしていくためには、**普段からのコミュニケーション**が大切だと考えています。

私たちも皆さんの「かかりつけ歯科医」としての貢献ができるように、より良い歯科医院作りの努力し続けてまいります。

～美容と免疫力アップレシピ！～ **チキンのパンプキンシチュー**



<材料> 4～5人分

かぼちゃ	1/4 個	水	300ml
鶏もも肉	1 枚	牛乳	500ml
たまねぎ	大 1 個	小麦粉	1/2 カップ
にんじん	1 本	塩	少々
しめじ	1 パック	きぬさや	少々
バター	30g	生クリーム	50ml
チキンコンソメ	2 個	こしょう	少々

★栄養コメント★

寒くなってくると“風邪”が流行ります。「風邪は万病のもと」と言いますが、症状も人それぞれで結構やっかいなものです。そんな風邪を予防する『**免疫力UP**』メニューが「チキンのパンプキンシチュー」です。

かぼちゃには、皮膚全般の粘膜を強くしウイルスから身体を守る「ビタミンA」、免疫力をUPさせる「ビタミンC」、血管を強くして血行の促進・冷え性の予防などに効果的な「ビタミンE」が豊富に含まれています。この3種類のビタミンを「ビタミンエース（ACE）」と呼ぶそうで、**免疫力UP & 風邪対策の心強い味方**です！粘膜を保護して風邪を予防する「ビタミンA」は緑黄色野菜に多く含まれるので、シチューのサイドメニューに緑黄色野菜のサラダもオススメです。

<作り方>

- ① かぼちゃ、にんじんは小さめの乱切り、たまねぎはくし型切り、鶏もも肉は一口大に切り、しめじはほぐしておく。
- ② 鍋にバターを溶かして、たまねぎ・鶏もも肉を炒め、小麦粉を加えてさらに炒める。①の残りの材料を入れ、沸騰したらよくかきまぜ、とろ火にして20～30分煮込む。残り2～3分できぬさやを入れる。
- ③ 最後に塩・こしょうで味をととのえて、生クリームを回しかける。

スタッフコラム
『皆さまへのメッセージ』



山下 由紀子

私は、**歯科衛生士の仕事**を始めて
7年程になりますが、
この7年でいろいろな患者様の
お口のクリーニングや**歯みがき指導**
などをやってきました。
歯石を取る、掃除をする、と言うと
「痛いからヤダな…」と言われる
方がとても多いです。
だから私は**痛みが少なく**、
そして**気持ちいい**なと思って
もらえるよう心がけていこうと
思っています。
なので、これからも、「**痛くないし、**
スッキリするし、これならまた来よう」
と**美容院に行くような気持ち**で
定期健診に来てもらえるような
ケアをしていきたいと思っています。



金原 由郁

こんにちは。歯科衛生士の金原です。
歯科衛生士になり**5年目**に
なりますが、今年も**初心を忘れず**、
常に学んでいく姿勢でいたいと
思います。
診療においても、皆さまの口腔内を
健康に保つ手助けが出来るよう
励んでいきたいと思っています。
歯医者とはあまり通いたくない、
歯の掃除は痛いから受けたくない
という方が多いと思います。
でもやっぱり、お掃除をした後には
笑って帰ってもらいたいです！
今ある歯を大切にする気持ちの
お手伝いをさせていただきます。



竹内 梨緒

こんにちは。歯科助手の竹内です。
横須賀歯科で働かせて頂くように
なってはや**一年**が過ぎました。
最近では**現場の雰囲気や仕事**にも
少しずつ慣れてきて、毎日**楽しく**
仕事をさせて頂いています。
はじめは歯科知識がほとんどなかった
のですが、この一年を通して**どれだけ**
歯が大切なものかを知りました。
今まで気付かなかった「**自分の歯で**
おいしく物が食べられる幸せ」を
一人でも多くの患者さんに
伝えられたらと思っています。
そのために今まで以上に、患者さんに
安心・快適に診療を受けて
いただけるよう、**サポート**して
いきたいと思っています。
何でも気軽にお声をかけて下さい。



渡邊 麻美

歯医者と聞くと子供から大人まで
多くの方が「痛い、怖い、緊張する、
雰囲気苦手」など、**あまり良くない**
イメージを持っているそうです。
そして痛い・怖いと思ったり、緊張
したりすると、より痛みが増したり、
なかなか痛みが引かないように
感じたりすることがあります。
そうならないためにも、患者さんの
不安や緊張を少しでも和らげる
ことができるような対応を心がけ、
安心して落ち着ける環境に
していけたらと思っています。

横須賀歯科診療所
西尾市吉良町上横須賀蔵屋敷32
TEL 0563-35-0003
<http://www.yokosuka-dc.jp/>