

横須賀歯科通信

Vol.3 2013年9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 スタッフのオススメ♪



こんにちは。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！

医院新聞は、**第3回目**の発行となりました！

お読みいただいた方からのご感想などをお聴きし、私たちの**励み**になっております。本当に、ありがとうございます！

私たちのことを知っていただき、そして、**日ごろの生活にお役立ただけ**のような医院新聞を目指して、継続していきたいと思っています。

また、**当院のホームページ**において、**医院新聞のバックナンバー**を閲覧できるようにしましたので、ぜひご覧になってみてください！

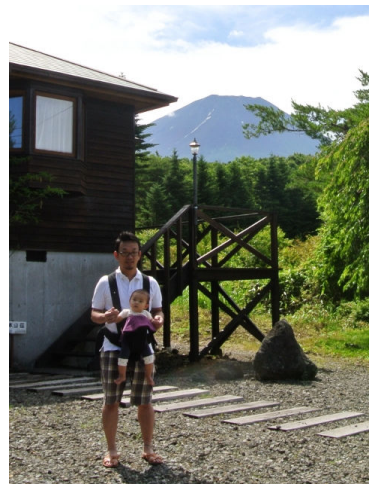
医院新聞の創刊号では、**長男の誕生**をお話しましたが、お陰さまで**すくすく成長**しています！

先日、**長男を連れて初めての**1泊2日旅行に行ってきました！

初めての**新東名高速**を走り、静岡県へ。

富士山のふもとのペンションで、友人家族と1泊してきました。

初めての場所でも、ぐっすり寝ていました。帰りの車の中は大泣きでしたが…（笑）



最近では、**つかまり立ち**もするようになり、**日々成長**していることを感じる事ができ、本当に**嬉しく**思います。

長男の成長に喜びをかみしめつつ、**私自身も成長**していきたいと思う、今日この頃です。

歯をより“キレイ”にしたい！



【上：Before】



【下：After】

歯の『健康』へのご希望はもちろん、歯を『**キレイにしたい**』というご希望が増えています。

『健康』を手に入れたら、次は『**もっと良くしたい**』と考えるのは、とても自然なことです。

『**銀歯を白いものにする**』

『**歯のホワイトニング**』

などの治療を、当院でも行っています。

ホワイトニングの症例です！

ご興味のある方は、気軽にお声がけください！

どれを選んだら良いのだろう??

「歯みがき粉」のお話



患者さんからよく「**オススの歯みがき粉はありますか?**」という質問をいただきます。

たくさんの種類の歯ブラシがあるのと同じように、たくさんの種類の歯みがき粉があります。

- 『歯周病にいい』
- 『知覚過敏に効く』
- 『歯を白くする』



効果、効能、セールスポイントもいろいろあるので、「**私はどの歯みがき粉を使えばいいの?**」と迷ってしまうかも知れません。

それに、せっかく使うのなら、**より高い効果を期待できるものを使いたい**ですよ。

今回は、歯みがき粉について、考えてみましょう!

● 歯みがき粉は何のために?

あなたは、きっと『**歯をみがくため**』に歯みがき粉を使っていることでしょう。

ところで、**なぜ歯をみがく**のでしょうか?

- 『むし歯にならないように』
- 『歯周病にならないように』



そうです。むし歯や歯周病にならないように、その**原因となる歯垢(プラーク)を除去すること、コントロール**することが、歯をみがく目的です。

特に、初期の歯周病の治療や予防では、歯をみがくことの効果は非常に大きくなります。

歯みがき粉の効果・効能を得るために歯をみがくのではなく、歯をみがくことに付随して、歯みが

き粉から得られる効果・効能があります。

つまり、**根本的に大切なことは『歯をきちんとみがくこと』**で、『**プラークを落とすこと**』です。

歯周病予防やむし歯の予防など、歯みがき粉の効果・効能は、あくまでも**補助的なもの**です。

薬用成分のある歯みがき粉を使えば、むし歯や歯周病の予防になるというわけではありません。

そのことを誤解なせずに、あなたの目的に合う歯みがき粉を選んでみてください。

● 歯みがき粉の量

ここまでのお話を読んで、**歯みがき粉を『たくさん使えば良いというわけではない』**ことは、ご理解いただけると思います。

確かに、薬用成分の効果・効能を得るためには、ある程度の量は必要です。

しかし、**あまりつけ過ぎると**、しっかり歯をみがけていなくてもお口の中にスッキリ感は得られるので、**みがき残しが多くなりがち**です。

ひとつの目安として、**歯ブラシに1~2cm(約1g)ほど**使うようにしましょう!



歯みがき粉のチューブや外箱には、成分と作用が表示されているので、参考にしてみてください。



右のページに、**当院オススの歯みがき粉**をご紹介します。詳しくは、スタッフまで気軽にお声がけください!

当院オススメの歯みがき粉

● ブリリアントモア = フレッシュヘアミント =

美白歯みがき剤は高価なものがほとんどでしたが、**お手ごろ価格で、美白効果も高い**、美白歯みがき剤です。



フッ素も配合されているので、むし歯の発生・進行の予防効果も期待できます！

● メルサージュ ヒスケア

知覚過敏でお困りの方に
オススメの歯みがき剤です！



知覚過敏予防歯みがき剤に多かった「気になる独特の風味」や「着色しやすい」という難点を大きく変えた歯みがき剤です。

● メルサージュ クリアジェル

フッ素配合、研磨剤・発泡剤
無配合の歯みがき剤です。



ご自宅でのむし歯予防に、就寝前のスペシャルケア用にオススメです！

● リペリオ

歯肉炎・歯周炎でお悩みの方に
オススメの歯みがき剤です！



歯肉を活性化し、歯周組織の回復を助けます。

● チェックアップ こども用

むし歯予防効果のあるフッ素が**長くお口に留まりやすく**、大人の方にもオススメの歯みがき剤です！



～ピカピカの歯をつくるレシピ～

カルボナーラ



<材料> 2人分

ソース	タマゴ 1個	スパゲティ 150g
	卵黄 2個	ベーコン 2枚
	生クリーム 80cc	まいたけ 100g
	粉チーズ 15g	オリーブ油 少々
	塩 少々	黒こしょう 少々
		パセリ お好みで

★栄養コメント★

歯を作る、歯を丈夫にするための栄養素である、**カルシウム**と**ビタミンD**が豊富に摂取できるレシピです。

「歯に必要な栄養素＝カルシウム」というイメージがあるかもしれませんが、**カルシウムだけを摂っていても、強く丈夫な歯や骨にはなりません**。他にもいくつかの栄養素が必要になるのです。

そのひとつが、『ビタミンD』です。カルシウムは、**身体への吸収効率が非常に悪い**栄養素です。ビタミンDは、**身体の中にカルシウムが吸収されやすくなるように助けてくれる**栄養素なのです。今回のレシピでは、「タマゴ」と「まいたけ」に豊富に含まれています。カルシウムが豊富な生クリームと粉チーズと組み合わせて、強く丈夫な歯を作りましょう！

<作り方>

- ① ボウルにカルボナーラソースをつくる。タマゴ・卵黄を入れ、よくときほぐして混ぜる。生クリーム・粉チーズを加えて混ぜ、塩を加える。
- ② まいたけの石づきを取りほぐしておき、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、ベーコンとまいたけを炒める。
- ④ スパゲティを茹でる。茹で上がったスパゲティの水分をきって、①のソースと混ぜ合わせる。
- ⑤ ③を加えて混ぜ合わせて、できあがり！

私たちからのメッセージ♪
『スタッフよりご挨拶』



竹内 梨緒

こんにちは。歯科助手の竹内です。
私事ではありますが、この度、**赤ちゃんを授かり**、
11月いっぱい、退職することになりました。
最近、安定期に入り、つわりも治まり、元気に働かせてもらっていますので、
あと3ヶ月、少しでもみなさんのお役に立てるように、努力したいです。
何か**妊娠中にオススメのもの**がありましたら、ぜひ教えてください！
よろしくお願いします。



斉藤 君子

5月から**受付業務を担当**しております、斉藤君子です。
受付として、**患者さんに気持ち良く通って**いただいて、
気持ち良く治療を受けて帰宅していただくことができるように、
努力したいと思っています。
まだまだ至らない点が多々あるかと思いますが、
これからもよろしくお願い致します。



加藤 ルミ

こんにちは。開業時より、受付を担当しておりました、加藤ルミです。
昨年末から**育児休暇**をいただいて、
今年6月から助手として**復帰しました。**
今までとはまた違う立場で、**患者さんの声を聴き**、よりスムーズな診療、
そして**心の声が聴こえるような**、細かな所に手が届くスタッフを目指して、
頑張りたいと思っています。
夕方、子供も一緒にお仕事をさせていただくことがあり、
ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、
よろしくお願い致します。

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/>