



横須賀歯科通信

Vol.8 2015年5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

西尾市 横須賀歯科

検索

～ 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 健康レシピ!

p.4 スタッフコラム♪



こんにちは。

横須賀歯科診療所院長の
加藤泰功です。

この春も見事に**花粉症に悩まされました**…

診療中にまで何度もくしゃみが出てしまい、大変
ご迷惑をおかけしました。すみませんでした…

数年前までは、春っていいな～と思っていたんで
すけどね…今は本当にツライ春です（苦笑）

この新聞を発行する頃にはポチポチ治まってくる
ことを期待しているのですが…

さて、横須賀歯科診療所は、この**5月に開院6周年**
を迎えました！

ご来院いただく患者さんお1人お1人に支えてい
ただき、今こうして無事に診療所を運営できてお
ります。**本当にありがとうございます！**

これからも**患者さんのご期待にお応えことができ**
るように、私もスタッフもみんなでがんばってい
きますので、末永くよろしくお願い致します。

ということで、**医院新聞恒例**『長男クンの成長記』
をお届けします♪

北陸新幹線が開通して、
TVでもよく**金沢**の特
集を目にしますが、

実は新幹線が開通する
少し前に**家族で金沢へ**
行ってきました♪

なので、「あれ食べたね！」
「あっ、あそこ行ったね！」
なんて言いながら、一緒に
TVを観ています。

家族旅行って楽しいですね♪



デンタルケアグッズを紹介しています♪

横須賀歯科で取り扱うデンタルケアグッズを

まとめたアルバムを作りました！

歯科医院で販売しているデンタルケアグッズのほとんどは、
歯科医院でしか購入することができません。

そして、**歯科専売品だけのヒミツやメリットもたくさんあり、**
スタッフのおすすめポイントなども掲載しています。

待合室でご覧になれますので、ぜひ参考になさってください♪



『フッ化物洗口』のお話

西尾市では「健康日本21あいち新計画」に基づき、さまざまな小児医療の施策が行われています。

そのひとつとして、**保育園で『フッ化物洗口』が実施される**ことになりました。

一方で、「**フッ化物洗口ってどんなもの？**」「**それって本当に安全なの？**」など、疑問をお持ちの方も多々お見受けします。

フッ化物洗口は**むし歯予防に効果的な方法**なので、今回は『フッ化物洗口』について理解を深めていただけるように、詳しくお話したいと思います。

● フッ化物洗口とは？



フッ化物洗口とは、**永久歯のむし歯予防を目的に一定の濃度のフッ化ナトリウムを含む溶液（5～10ml）で1分間ぶくぶくうがいをする方法**です。

むし歯予防によく利用されている方法で『**フッ素**』なら聞いたことがある方も多いかもしれませんが、フッ化物洗口もフッ素の利用法のひとつです。

幼稚園の年長（6歳）ぐらいになると、乳歯の奥歯のさらに奥に最初の永久歯が生えてきますが、これを『**6歳臼歯**』と呼んでいます。

6歳臼歯は、「**最も大きく、最も噛む力が強い**」歯であり、「**上下の噛み合わせの基準となり、他の永久歯が正しく生えるガイドとなる**」重要な歯です。

この**6歳臼歯をむし歯にしてしまうと、咀嚼機能（食べ物をかみ砕くこと）だけでなく、歯並びにも悪影響を及ぼす場合がある**ということです。

そして、6歳～12歳頃にかけて、乳歯から永久歯へと生えかわっていきます。

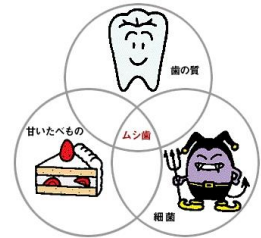
永久歯は、もし失ってしまうようなことがあるともう2度と新しい歯は生えてきません。

ですから、**乳歯から永久歯へ生えかわる時期には絶対にむし歯にならないように、徹底した予防に取り組む必要がある**のです。

● なぜフッ化物洗口が良いの？

むし歯には次の3つの原因があると云われ、

- 1) **歯質（歯の質）**
- 2) **細菌（むし歯菌）**
- 3) **糖分（甘い食べ物）**



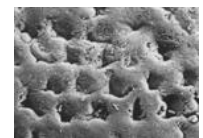
それぞれに働きかけることが大切です。

フッ素には、**むし歯菌（細菌）の活動を抑える**効果があります。

さらに、歯の表面から取り込まれていくことで、**酸に溶けにくい強い歯**にします。

生えたとの歯の表面は粗く凸凹しているため汚れが付きやすく、また酸に対しても十分な抵抗力がないため、**むし歯になりやすい状態**にあります。

一方で、表面が凸凹しているから、**フッ素が取り込まれやすい**という側面もあります。



生えただけの歯

フッ化物洗口は、**歯質に直接アプローチできる有効なむし歯予防法**と言えます。



成熟した歯

歯の表面から溶け出したカルシウムなどを元に戻す『再石灰化』を促進する働きもあり、生え変わりのむし歯予防で積極的に活用したい方法です。

フッ素 Q&A

フッ素の有用性はよく分かったけど、でもまだちょっと不安が…という方へ
フッ素の疑問・質問にお答えします！

Q. フッ素は安全なの？

A フッ素は海水、土、河川などに広く分布する**自然のもの**で、魚介類、海藻類、お茶類に比較的多く含まれます。

また、フッ化物洗口で**お口の中に残るフッ素量は、お茶1～2杯分**です。

フッ化物洗口液は、**仮に1回の全量を飲み込んだとしても安全な量に処方されており**、安全面では問題ないと考えて良いでしょう。

Q. どうして小学校や園で実施するの？

A この時期は6歳臼歯から始まり、永久歯への生えかわりが進んでいく時期ですが、**生えたばかりの歯はむし歯になりやすい**ので、フッ素の利用に取り組むには最適の時期です。

また個人でなく**集団で取り組むことによって、長く継続できる**というメリットもあります。

Q. どのくらい効果があるの？

A フッ素は**生えて間もない歯ほどよく歯に取り込まれます**。幼稚園・保育園から小学校まで続けると、その**むし歯予防効果はおおよそ40%**で、長く続けるほど**高い効果**があります。



Q. 歯みがきだけじゃいけないの？

A 奥歯の溝や歯と歯の間など、歯ブラシの毛先が届きにくく**むし歯になりやすい部分**があります。

日ごろの歯みがきに加えて、フッ化物洗口や歯科医院の定期健診とフッ素塗布なども行うとより効果的でしょう。

～よく噛んで健康になるレシピ～

ごぼうとれんこんの かりかり甘味噌がらめ



<材料（4人分）>

- | | |
|-------------|-------------|
| ・ごぼう 100g | ・酒 大さじ1 |
| ・れんこん 100g | ・味噌 大さじ1.5 |
| ・片栗粉 適量 | ・みりん 大さじ1 |
| ・揚げ油 適量 | ・豆板醤 小さじ1/4 |
| ・白すりごま 大さじ1 | ・醤油 小さじ1 |

<作り方>

1. ごぼうは太ければ太さを半分にして、5cm長さに切り、れんこんは厚めの拍子木に切る。
2. 1に片栗粉をまぶして油でカリッとするまで揚げる。
3. (A)を鍋であたためたら(2)をその中でからめて、仕上げにすりごまをふる。

(レシピ参照：テーマパーク8020のHP)

★**栄養コメント**★ よく噛むことは、**食べ物の消化を助けたり、脳を刺激して発達を促したり、病気の予防**をしたり、さまざまな良い効果がありますが、噛むことのメリットを表した標語が「**卑弥呼の歯がいーぜ!**」(ヒミコノハガイーゼ)。

ヒ：肥満防止 (ゆっくりよく噛んで食べることが食べ過ぎを防ぎ、肥満防止に)、**ミ**：味覚の発達 (食べ物の形や固さを感じる事ができ、味がよくわかる)、**コ**：表情や言葉の発達 (口の周りの筋肉をよく使うことがあごの発達を助け、表情の豊かさや発音の明瞭さに)、**ノ**：脳の発達 (脳に流れる血液の量が増えるので、子どもは脳が発達し、大人は物忘れを予防することができる)、**ハ**：歯の病気予防 (噛むことで唾液がたくさん出て、食べカスなどを洗い流し、むし歯や歯周病の予防に)、**ガ**：ガンの予防 (だ液に含まれる酵素が、食品の発ガン性を抑えるためガン予防にも効果が)、**イー**：胃腸の調子を整える (よく噛むことで消化を助け、食べ過ぎを防ぐ。また胃腸の働きを活発に)、**ゼ**：全力投球 (しっかり食べることで身体が元気になり、仕事や遊びに集中できる)

どんな食べ物でも不自由なく噛んで食べるには『20本以上の歯が必要』ですから、歯の健康にも気をつけましょう！

スタッフコラム

『一度は行ってみたい場所♪』



山下 由紀子

『まずは沖縄へ！』

私はあまり旅行に行かないので、行ってみたい所は沢山ありますが、まずは沖縄です！！
沖縄のユタの人に占ってもらいたいです♪

『屋久島で癒されたい！』

訪れてみたい場所はたくさんあるのですが、屋久島ですね。
友人の話やテレビでの情報は少しあるのですが、やっぱりその世界観を自分の目で見て体感してみたい。
映画「もののけ姫」が大好きなので、屋久島登山やパワースポットめぐりをして癒されたいです♪



加藤 ルミ



後藤 愛

『ドバイでセレブ風に！』

私の夢ですが、お金持ちの国ドバイに行って、セレブ風に過ごしてみたいです。
セレブの人の遊び方って、どんなのなんですかね（笑）

『韓国東大門にある布の市場！』

韓国の東大門市場にある布の市場に行ってみたいです。
手芸が好きなので、かわいい布をたくさん購入したいです♪



小松 美佳



神谷 みろ

新入職員のごあいさつ

はじめまして。
3月から受付として勤務することになりました神谷みろです。
いつも明るく元気にスマイルスマイル…
をモットーに頑張っていきたいと思えます。
よろしくお願ひします。

退職のごあいさつ

この度3月末をもちまして、退職させて頂く事になりました。
約2年間、横須賀歯科の受付を勤めさせて頂き、たくさんの患者さんと接する事で色々なお話をすることができ、良い日々を過ごすことができました。
ありがとうございました。



齊藤 君子

西尾市吉良町上横須賀蔵屋敷32

TEL 0563-35-0003

横須賀歯科診療所

西尾市 横須賀歯科

検索