



# 横須賀歯科通信

Vol.10 2016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

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。  
いつもありがとうございます。

2016年が始まりましたね!

この院内新聞は**今回が10回目**になり、**最初の発行から4年目**に突入しました!

クリニックのこと、私たちスタッフのことを少しでも知っていただいて、**安心して通える歯科医院にしたい**と思い、4ヶ月ごとに発行しています。

私たちは、**あなたの大切なお身体**を診させていただき立場にあります。

ですから、「**横須賀歯科にはどのようなスタッフがいて、どのような考えで治療をしているのか?**」を知っていただくことで、より安心して治療を受けていただきたいと思います。

**本年もどうぞよろしくお願い致します!**

さて、**院内新聞名物(?)**『長男クン成長記』、今回も楽しくお付き合いくださいませ♪

お陰様で、昨年(2015)の11月には無事に**3歳のお誕生日**を迎えました!



振り返ってみると、**この院内新聞の第1号を企画しているときに誕生したのが長男クン**。なんだか、とても感慨深いものがあります。

10月の春日神社のお祭りでは、**太鼓を無事(?) 終えることができました**。



1か月ほどの練習の時には、どうなることかと思っていましたが...

実は、**1月には次男くんが誕生します!**

おんぶされた次男君が診療所でご迷惑おかけすると思いますが、よろしくお願い致します。

## 歯科衛生士さんを募集しています!

横須賀歯科診療所では、

**私たちの仲間になってくださる歯科衛生士さん**を募集しています。

お知り合いの方に歯科衛生士さんがいらっしゃいましたら・・・  
**当院の求人情報をご案内ください。**

正社員、パート(週1回勤務からOK)の方を募集しています。  
お知り合いの歯科衛生士さんにぜひお知らせください。



歯とお口の健康を守り続けていきましょう！

## 『歯科検診』ってどんなことをするの？

老後を迎えたときに「**歯をもっと大切にしておけばよかった…**」と後悔をしている方たちがたくさんいることをご存知でしょうか？



その原因について、「加齢とともに歯が悪くなるのは仕方ない」と考えている方も多いようですが、実は**それは大いなる誤解**です。

なぜなら、8020達成者（**80歳までご自身の歯を20本以上保っている方**）が平成23年の調査で**38.3%いらっしゃる**からです。

一方で、残り61.7%の方はご自身の歯を20本保っていないというのもまた事実です。（人間の歯は、親知らずを除くと全部で28本あります）

この差が生まれてしまう原因こそ、「**歯の定期健診を受ける習慣があるかどうか**」にあります。

悪くなったら治療することを繰り返していると、歯はどんどん悪くなってしまいます。

本来は、「**悪いところを治したらもう二度と悪くならないように**」という考え方が大切なのです。

**ご自身の歯が20本以上あれば、かたいものや歯ごたえのあるものであっても、概ね不自由なく食べることができる**と考えられています。

平均寿命の約80歳まで歯を20本以上保ち、「美

味しいものを食べる喜びを一生涯のものにしよう！」ということで8020運動が生まれました。

あなたも8020達成を目指して、歯医者さんを治療のためだけではなく「**予防のため**」に利用していきませんか？

### ☆ 歯科検診のプログラム ☆

#### 1) 問診と歯周検査

気になることなどをお聴きし、歯ぐきの状態や日ごろの歯みがき（プラークの付き具合）をチェックします。



#### 2) 歯のクリーニング

専用の器械を使って、歯科衛生士がクリーニングします。ツルツルでピカピカの歯になるので、「気持ちイイ」という方が多いですよ！



#### 3) ホームケアのアドバイス

毎日の歯みがきなど、日ごろのケアについてアドバイスします。お子さんからご年配の方まで、お1人お1人に合わせたアドバイスをしています。



#### 4) 歯とお口の健康チェック

むし歯はもちろん、噛み合わせの状態などもチェックします。悪いところが見つかった場合でも、早期発見できるので、進行を防ぐことができます。



#### 5) フッ素塗布（お子さんのみ）

むし歯になりやすい時期である生えたとの歯、生え変わったばかりの歯は、特にフッ素によるむし歯予防効果が高くなります。

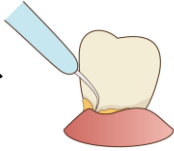


# 歯のクリーニングってどんなことをするの？

歯科検診では、歯科衛生士が専用の器械を使って歯のクリーニングを行います。  
どんなことをしているのか、もう少し詳しくお話してみたいと思います！

## ① むし歯や歯周病の原因となる汚れを除去

超音波スケーラーという道具を使って、プラーク（歯垢）や歯石、バイオフィルムを破壊します。



### ◆ プラーク（歯垢）

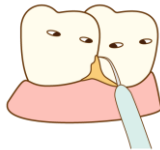
食べカスが歯の表面につき細菌が繁殖したもので、いわば『細菌の塊』のこと。

### ◆ 歯石

プラーク（歯垢）が固まったもの。歯石になると、日ごろの歯みがきでは取り除くことができない。

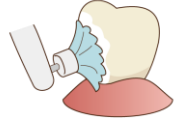
### ◆ バイオフィルム

細菌同士が寄り集まってできる細菌の集合体。



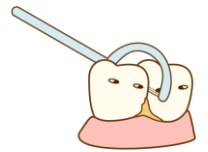
## ② 歯面研磨

歯に付いた着色を除去します。また、表面をみがくことにより、歯石の付着を予防します。



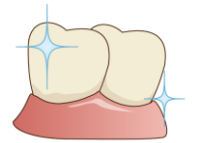
## ③ 歯間清掃

デンタルフロスや歯間ブラシを使って、歯と歯の間の汚れを清掃します。



## ④ エアフロー

タバコのヤニや着色がひどい場合には、エアフローという専用の器械で除去します。



## ～花粉症の症状緩和が期待できるレシピ～

### レンコンのきんぴら



#### <材料（4人分）>

- ・レンコン 150g
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・えごま油 大さじ1（他の油でもOK）

#### <作り方>

- 1) レンコンを半分に切って、薄切りにする。
- 2) フライパンに、えごま油、レンコンを入れ、炒めてからオイスターソースをからめて出来上がり♪

【レシピ参照：クックパッドさん】

※レンコンの黒ずみの原因となるタンニンが花粉症に効く成分と言われるので、**水にはさらさずに調理**します。

### ★栄養コメント★ 花粉症の症状緩和に愛知県の名産品『レンコン』が注目されています！

スギ花粉が飛び始めるこれからの季節、スギ花粉症の症状に悩まされる方も多いことでしょう。

花粉症に効果的な食べ物として、たくさんの食品が注目されてきましたが、花粉症に効く食品といわれているものの多くに共通する成分が『**ポリフェノール**』です。ポリフェノールとは、光合成によってできた**色素や苦味の成分**のことで、ほとんどの植物に含まれており、**強い抗酸化作用**があることが特徴です。約5000種類もあると言われるポリフェノールの中でも『**タンニン**』の**抗炎症作用・抗アレルギー作用が花粉症対策で注目を集めています**。お茶をたくさん飲む方には、茶渋が原因で歯に色がついてしまう方がいますが、この着色の原因となるのがポリフェノールの一種『**タンニン**』です。このタンニンを多く含む食品として最近注目されているのが、**愛知県の名産品『レンコン』**です。レンコンには、昔から漢方で**咳やたんを抑える作用がある**と言われてきました。これはレンコンに含まれている『**タンニン**』の**抗炎症作用**や『**ムチン**』の**粘膜保護作用による相乗効果**と考えられることが分かってきたようです。

せっかくの地元の名産品ですし、レンコンを積極的に摂ってみてはいかがでしょうか？

『 イヌ派？ネコ派？それとも〇〇派？ 』

『お気に入りにはハリネズミ』

どちらかというといヌ派です。  
**子犬のコロコロした感じ**とか、  
カワイイですよ！  
でも、私の今のお気に入りには  
**ハリネズミ**です。  
とってもカワイイですよ！  
ネットなどで見てみてください♪



山下 由紀子

『イヌ派からネコ派へ！』

子どもの頃は犬を飼っていたので  
犬が大好きでしたが、最近は猫と  
触れ合う機会のほうが多く、  
**すっかり猫のとりこ**です。  
マイペースな性格というか、  
**自由なところがうらやましい！**  
飼ってはいないので、恋しくなると  
YouTube で検索しています♪



加藤 ルミ

『愛犬LOVE』

私はイヌ派です！  
犬の目、鼻、耳♡  
**私の癒し**ですね♪  
疲れたときは、  
**愛犬に癒してもらっています。**  
愛犬LOVE～♡



後藤 愛

『イヌ派です！』

私が生まれてからずっと家には  
犬がいて、**ほとんど犬と一緒に**  
**生きてきた**ので、犬が大好き！  
**猫は気分屋だと思っている**ので、  
ちょっと苦手かも。。



金原 由郁

『人間派 (笑)』

イヌでもネコでもなく、  
私は**人間派**ですね (笑)  
**喋ってコミュニケーションを**  
**とりたいたい**な～って  
思っちゃいます… (笑)



神谷 みろ

『完全にネコ派！』

完全にネコ派です！  
ネコの**ツンデレたまりません！**  
外でネコを見つけると、  
**無条件で尾行**します！ (笑)



竹内 梨緒

＜退職のごあいさつ＞

この12月末をもちまして、  
退職させていただくことになりました。  
久しぶりの歯科医院での仕事に  
初めは緊張することばかりでしたが、  
患者さんの暖かいお言葉に触れて、  
自信を取り戻すことができました。  
皆さんに感謝しています。  
短い間でしたが、ありがとうございました。



小松 美佳

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