



横須賀歯科通信

Vol.17 2018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。
いつもありがとうございます。

私は恒例の**花粉**に悩まされ、診療中も頻繁に発生するくしゃみでご迷惑おかけしており、申し訳ございません。そろそろ落ち着くと思います…

さて、今年は横須賀歯科診療所にとって、ひとつの節目の年を迎えております。実は、ついに**開院から10年目**の年に突入したのです！

こうして無事に10年目の節目を迎えることができたのも、**ご来院いただく患者さんお1人お1人のご支援があつてのこと**です。

心より感謝申し上げます！

これからもスタッフ一同、**皆さまの歯とお口の健康を守るお手伝いをしていけるように**、努力してまいりますので、末永くよろしくお願い致します。

さて、恒例の**親ばかコーナー**！
今回もお付き合いください(笑)

我が家の子供たち、長男は**5歳**、
次男は**2歳**になりました。

先日、初めて**イチゴ狩り**に行ってきたので、その時の様子をどうぞ。

イチゴ大好きな次男は**大喜び**！

長男は普段あまりイチゴ食べないので、「行きたくない」と言っていたのですが…

いざやってみるとこんな**笑顔**でしたよ(笑)

子供たちの笑顔をたくさん見たいから、私も毎日頑張れます♪次はどこへ遊びに行こうかなあ(笑)



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。

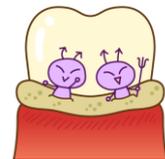
お知り合いの方に歯科衛生士さんがいらっしゃいましたら・・・
当院の求人情報をご案内ください。

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！

忍びよる『根面う蝕』のお話



今回は、「大人のむし歯」とも言える“**根面う蝕**”についてお話してみたいと思います。

“根面う蝕”とは、**露出した根面（歯の根の表面）にできるむし歯**のことをいいます。

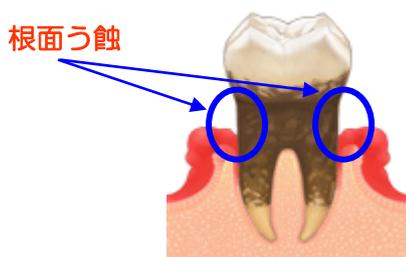
本来、歯根は歯肉（歯ぐき）の中に埋まっている部分ですが、**加齢や歯周病により、歯肉は下がって**きてしまいます。

歯の根元が見えるぐらいに歯肉が下がってくると、歯根部は露出してしまっている状態です。

そして、この部分がむし歯になってしまう…これが“根面う蝕”です。



加齢や歯周病で歯ぐきが下がると…



歯根部が露出し、この部分にむし歯が…

歯根部はむし歯になりやすく、進行も早いので、注意が必要です！！

まず、根面はセメント質と象牙質からできていて、歯根のセメント質はとても薄いため、**細菌の酸で破壊されやすい**のです。

また、セメント質が破壊されてむき出しになった

象牙質は、その**成分が溶けやすい**性質があります。

さらに、**歯ブラシの毛先をしっかりと当てづらい場所**なので、みがき残しも多い…

むし歯になりやすい場所であるばかりか、予防のための歯みがきもしづらい場所なので、とにかく注意が必要なむし歯なのです。

● 根面う蝕の予防



これだけ厄介な根面う蝕ですから、**きちんと予防に取り組む**ことが大切です。

根面う蝕の予防で大切なことは、**歯肉を下げない**こと。歯肉が下がらなければ、根面が露出することを防ぐことができます。

歯肉を下げる原因となるのが“**歯周病**”です。

歯周病が進行すると、細菌の炎症により歯を支えるあごの骨（歯槽骨）が減り、歯肉も下がります。

30代以上の日本人の80%以上の方が歯周病にかかっていると言われていいますから、年齢を重ねるほど、より注意しなければいけないむし歯です。

1) 歯周病を予防しよう！



歯周病の予防には、**毎日の歯みがき**（ホームケア）と**定期的な歯科医院でのクリーニングと検診**（プロケア）が重要です。

この2つは、言わば車の両輪のような関係で、どちらか一方が欠けてしまうと、歯周病の予防が難しくなってしまいます。

ホームケア+プロケア、これが大事です！

2) 正しい歯のみがき方を！

間違った歯みがきも、歯肉を下げる原因の1つ。

特に気をつけたいのは、**ゴシゴシ力強く歯をみがいてしまうこと**です。

歯みがきは大切なことですが、力を入れてみがいてしまうと、歯肉を傷めてしまい、歯肉が下がりやすくなってしまいます。



3) 歯と歯の間のケアも忘れずに！

デンタルフロスや歯間ブラシを使って、**歯と歯の間のプラークもしっかり除去**しましょう。

デンタルフロスと歯間ブラシのどちらが適しているか、歯間ブラシの適切なサイズは、歯と歯の間のすき間の大きさで選びます。

デンタルフロスや歯間ブラシをご自身で選ぶのが難しいという方は、気軽にご相談ください。

4) 高濃度フッ素配合歯磨き粉



フッ素は、歯の再石灰化（酸によって溶けてしまった歯の表面を修復する作用）を促します。

「フッ素配合の歯磨き粉＝お子さん用の歯磨き粉」と思われがちなのですが、今回のお話を読めば、そうでもないことが分かると思います。

大人の方も、毎日の歯みがきで**フッ素が配合された歯磨き粉**をぜひ使ってください。

フッ素配合歯磨き粉は、当院でも販売しています。

あなたにピッタリのケア用品選びもアドバイスしていますので、いつでもご相談ください。

～ ストレス解消と美容に良いレシピ！ ～

グレープフルーツと白菜の美容マリネ



<材料（2人分）>

- ・白菜 3～4枚
- ・グレープフルーツ 1個
- ・オリーブ油 大さじ1/2～（お好みの量を）
- ・酢 小さじ1～（お好みの量を）
- ・塩、こしょう 適量

<作り方>（レシピ参照：フードソムリエさん）

- 1) 白菜は5mm程の幅に切り、塩少々（分量外）をまぶし、ボウルに入れ手でもみしばらく置く。
- 2) その間にグレープフルーツの皮を手でむいておく。
- 3) 白菜から水分が出て来たら、グレープフルーツと残りの材料を混ぜ合わせマリネする。

★栄養コメント★ 食べることでストレス解消！？ストレスを緩和する栄養素とは？

新年度の慌たしさも落ち着いてきた頃ですが、新しい**環境への変化にストレスを感じる**方も多い時期だと思います。ストレスを発散するには『食べる！』という方も多いと思いますが、**ストレスが溜まると『食べたくなる』のは**、食事をすると別名「幸せホルモン」と言われている『**セロトニン**』という物質が分泌されるからだと言われています。このセロトニンを作り出すのに必要な栄養素が『**トリプトファン**』です。これは必須アミノ酸の一種で、**食べ物からしか摂取することができない**そうです。逆に、**ストレスを感じるとタンパク質、各種ビタミン、ミネラルといった栄養素が大量に消耗される**ため、きちんと補う必要があります。具体的には、次のような栄養素を意識的に摂るようにすると良いでしょう。**ビタミンC**⇒イライラや不安を抑えるホルモンの分泌に欠かせない栄養素の代表格。**ビタミンB1**⇒ストレスによる症状を緩和してくれる栄養素。**カルシウム**⇒神経を鎮静化させるココロの安定剤。**タンパク質**⇒ビタミンCによるホルモンの合成を手助けしてくれる栄養素。また、**よく噛んで食べることもストレス解消につながる**と言われていますので、食材選びとともによく噛む習慣も取り入れて、ストレスに負けない身体を作りましょう！

『 日本代表作！ジブリ作品の中で1番好きな作品は？ 』

『あこがれました♡』

ジブリ大好きですが、
中でも“**魔女の宅急便**”が
1番ですかねえ。
魔女、1人で生活、
カワイイお部屋、
パン屋の手伝い…



山下 由紀子

どれもあこがれました♡

『あの世界観が…』

もののけ姫です！
DVDも買い、その頃は毎日の
ように観ていましたね。
何回観ても、ワクワク、
ゾクゾクします。
あの世界観が好きです。
屋久島へ行ってみたいです！



加藤 ルミ

『気づいた時には涙が…』

“**思い出のマーニー**”です。
理解すればするほど
深いストーリーだと
私は思います。
**気づいた時には、深い愛で
涙があふれてきます。**
ジブリの中でイチ推しの作品です！



後藤 愛

『魔女の宅急便』

子供の頃は単純に映像が可愛くて
好きで何度も観ていました。
**自分自身大人になってから観ると
試練や経験を経て大人への階段を
登っていく主人公キキの成長物語に
共感できる部分**があり、
とても好きな作品の1つです。



岩崎 和香

『悲しさと切なさど…』

“**火垂るの墓**”です。
小学生の頃、図書室で
よく借りて読んでいました。
悲しさと切なさど…
何とも言えない
気持ちになります。
“**平和**”が1番ですね😊



神谷 みろ

< 退職のご挨拶 >

歯科衛生士の山下です。
このたび、4月いっぱい退職
させていただくことになりました。
**横須賀歯科スタートより約10年、
沢山の方に出会い、お口のケアの
お手伝いをさせていただきました。
患者さんとも楽しくおしゃべりを
させていただき、**楽しくお仕事が
できました。**
少しさみしいですが、**10年間
本当にありがとうございました。****



山下 由紀子

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