



横須賀歯科通信

Vol.23 2020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。

本来ならば、東京オリンピックで日本中が活気で満ちあふれている状況だったはずなのに…今回の新型コロナ騒動で、状況が一変してしまいました。

目に見えないウイルスが相手で、先行きも見えず、皆さんも不安な日々を過ごしていると思います…

我が家でも、外出自粛で**連休の旅行は断念**…
子どもたちの元気な写真を載せたいけど、肝心の写真が撮れない…

なんて思っていたら、
こんな場面があったので
パシャリ！

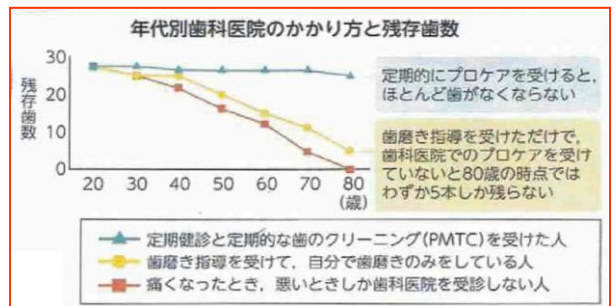
くまさんの治療をする次男くん！
親としては、嬉しいものですね。



今、私たちにできることは**身近な予防**です。
手洗い・うがい、基本の予防に取り組みましょう！

歯とお口の健康でも同じことで、やっぱり予防が大事なことが分かる記事を見つけました！

若いうちから歯科医院で定期的なメンテナンスを受けた場合とそうでない場合で、**将来的な歯の数がどのくらい違うのか**を示すグラフです。



定期的なメンテナンスを受けた場合とそうでない場合、こんなに違いがあるんです！

皆さんが、**生涯にわたり自分の歯で食事が楽しめるように**努めてまいりますので、これからもよろしくお祈りします！

LINE はじめました！

横須賀歯科診療所でも、**医院のLINEアカウント**を
発行しました！

今まではハガキでお知らせしていた**定期健診のご案内**も、
LINEでのお知らせも可能になりました！

登録方法はとっても簡単！
LINEアプリの「友だち追加」より『QRコード』を選択して、
右のQRコードを読み取ってください。

皆さまのご登録をお待ちしております！



健康保険の範囲でも【白いかぶせ物】が入れられる!?

“CAD/CAM”をご存知ですか？



大きなむし歯ができてしまった場合、悪いところを削って、銀色のかぶせものを入れるしかない…
というのは、**ちょっと前までのお話**です。

最新の歯科技術“CAD/CAM”は、**健康保険でも白いかぶせもの**がつくれて、保険適用範囲も広がっていることから、注目されています。

◆ CAD/CAMとは？



CAD/CAM（キャド・カム）とは、Computer-Aided Design/Computer-Aided Manufacturingの略称です。

歯を削った部分を補うためにつくるかぶせ物など、**お口の中に装着する修復物をコンピューターで設計製作するシステム**です。

かぶせ物など、失われた歯の形や機能を回復し、見た目を損なわないようにすることを「歯科技工」と言い、歯科技工士という専門家が行います。

以前は、この歯科技工の工程は、すべて手作業で行われていました。

ところが、この“CAD/CAM”の技術ができ、今まで手作業だった一部をコンピューターで行えるようになりました。

また、**従来は使用することができなかった材料も使えるよう**になりました。

CAD/CAMでは…

- ・樹脂系材料（レジン（プラスチック））
- ・金属系材料（コバルトクロムなど）
- ・セラミック系材料（歯科用陶材、アルミナ陶材、ジルコニアセラミックス）

このような材料を使って、歯科技工物を製作することができます。

◆ CAD/CAMのメリット・デメリット

ここで、最新技術“CAD/CAM”を駆使した歯科技工物のメリットとデメリットをお話します。

・メリット



1. 保険診療でも、白いかぶせ物が製作できる！

これが、最大のメリットです。笑った時に銀歯が見えないのは、とても魅力的な治療法です。

2. 金属アレルギーの症状がある方も安心！

金属を使わない治療法なので、銀歯で心配されていた金属成分が溶け出して金属アレルギーの症状が起きてしまう心配がありません。

・デメリット



1. 保険適用のレジンは、強度が弱い…

保険が適用されるレジンには摩耗に弱く、食いしばりが強い方や部分入れ歯の金具がかかる場合、破折する可能性が高く、おすすめできません…

保険適用外の材料を使えば、強度がある白いかぶせ物を選択することはできます。

2. 色が変わる可能性がある…

レジンだと、将来的に着色・変色することがあります…

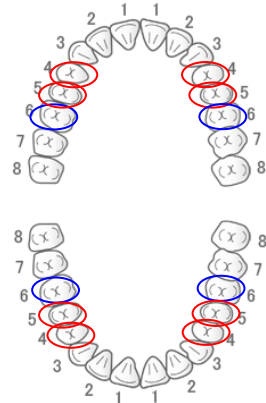
3. 装着後の脱落リスクが高い…

材料の性質上、歯科用セメントで装着しても接着力が弱く、脱落リスクが高くなります…

4. 保険適用の部位が限定される…

現在の制度では、
保険適用の部位が
限られています…
(右図を参照)

※6番は、上下左右の
7番が全てある場合
のみ、保険適用です。



◆ 治療費は？



最新技術を駆使するということで、治療費も気になるところだと思います。

健康保険の負担割合が3割の方ですと、むし歯を削って型取りをする段階で、約3,500円。

出来上がったかぶせ物を歯に装着するとき、約5,500円の治療費がかかります。



◆ 選択肢は広がっています！

この2020年4月にも、健康保険制度の改定がありました。

定期的な実施される健康保険制度の改定は、治療費の変更だけでなく、健康保険が適用される範囲にも改定が加えられます。

新しい技術にも健康保険が適用されていますので、銀歯の色が気になっている方はもちろん、他にも気になることがあれば、気軽にご相談ください！

～ 朝から元気に！おすすめ朝食レシピ ～

きなこバナナトースト

<材料(1人分)>

- ・食パン 2枚
- ・バナナ 1本
- ・きなこ 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・有塩バター 大さじ2
- ・くるみ 少々



<作り方> (参照: 朝時間.jpさん)

- 1) バターを軽くレンジにかけ、柔らかくする。
- 2) 1. に、きなこ砂糖を加えて混ぜる。
- 3) 食パンに2. を塗り、バナナをスライスして並べ、くるみをふりかける。
- 4) 3. をトースターで焼いたら出来上がり！

※分量外のきなこや粉糖を振りかけても、
美味しいですよ～♪

★栄養コメント★ ストレスを軽減する食事のポイントは？

5月過ぎに症状が現れることが多いことから、「5月病」と呼ばれる症状があります。張り切って4月を迎えた新入社員や新入生たちが、ようやく職場や学校にも慣れてホッとしてきたゴールデンウィーク明けから、その症状が起こります。

5月病は**正式な病名ではなく**、もし医療機関で診断を受ければ、「適応障害」「軽度のうつ病」などの診断名がつく症状です。この症状は、真面目で几帳面、凝り性で完璧主義、責任感が強く仕事熱心な人に起きやすいと言われていています。しかし、この時期の発症は、性格よりも職場の異動や人間関係、引越し、入学や転校など、環境変化が心理的に大きなストレスとなって起きていると考えられます。今年は**新型コロナ騒動で、心理的ストレスの大きさが心配されます**ので、例年よりも心配ですね…残念ながら、「これを食べれば5月病が治る！」という魔法の食べ物はありますが、食生活が不規則になっては、不安定な精神状態がさらに悪化するので、**栄養バランス**がとても大切です。

また、気分の落ち込みや不眠には、脳内物質である**セロトニン**の不足が関係していることがわかっています。セロトニンは神経伝達物質のことで、精神を安定させる作用があります。セロトニンを分泌させる力のある栄養素といえば、**アミノ酸、ビタミンB群、炭水化物**です。必須アミノ酸であるトリプトファンはセロトニンの材料となり、ビタミンB6はトリプトファンをセロトニンにするために役立ちます。炭水化物は生成されたセロトニンを、脳内に取り込むために必要な栄養素です。

『 私たちの健康管理法&外出自粛の過ごし方… 』

『食事のバランス、ストレッチ』

手洗い・うがいはもちろんですが、
これからの夏バテ対策もかねて
食事のバランスに気をつけて、
自宅ではエアコンに当たり
過ぎないように気をつけます。
外出自粛中は、本当にやること
がなく寝てばかりだったので、
少しでも身体を動かすために
ストレッチをしています。
その他は、配信動画を観ています！



後藤 愛

『よく食べて、よく寝る！』

最近、手洗い20秒を意識して
洗うようにしています。
あとは、睡眠をしっかりとのこと。
よく食べて、よく寝る！(笑)
家での過ごし方は、長男くんは
白玉づくり、次男くんはキュウリと
ニンジンサラダづくり、私はそれを
美味しくいただいて…(笑)
天気の良い日はバドミントンなど、
身体を動かすようにしています！



加藤 ルミ

『消毒、そして手洗い』

体調管理としては、カバンの中に
アルコールスプレーを常備し、
車に戻る時はまず消毒です。
(子どもも、1人1本
持たせています！)
帰宅後、もう一度アルコール消毒
→手洗いが我が家の習慣です。
家ではそうじをして、
子どものバスケの試合のDVDや
動画をよく見えています！



山下 由紀子

『普段からビタミンCと青汁を…』

普段から手洗い・うがい、
ビタミンCと青汁を
飲んでます！
乾燥が気になる日には、
寝るときも布マスクをして
寝ています。
家では、天気の良い日は
子どもたちと一緒に
外で遊んだり、散歩をしたり、
楽しんでいます。



岩崎 和香

※新入職員のごあいさつ

歯科衛生士の
藤原瑠音（ふじわらね）です。
4月より、横須賀歯科に
勤務することになりました。
まだ経験が浅いですが、
クリーニングの際に
「気持ちよかった」と
言っていたるように、
日々努めていきたいと思えます。
どうぞ、よろしくお願ひします。



藤原 瑠音

※退職のごあいさつ

受付&歯科助手の小嶋です。
私事ですが、5月をもって
退職させていただく事となりました。
初めての歯科医院のお仕事で
とても緊張しましたが、
たくさんの方々に支えられて
何とかやっていくことができ、
本当に感謝の毎日でした。
短い間でしたが、
ありがとうございました。



小嶋 多恵