

さらさら

Quality of your life 心も身体も心地よく
http://www.saradent.com/

加古歯科医院

〒478-0053 知多市清水ヶ丘 1-1801
tel(0562)33-4180
fax(0562)33-4188



『歯は全身の健康の原点』
歯科衛生士 山本希代子

皆さんは8020「運動」をご存知でしょうか？「8020」は「ハチマルニイマル」と読み、80歳になっても20本以上自分の歯を保とう、という運動で平成元年より厚生労働省と日本歯科医師会が提唱し、広く国民に呼びかけてきたので、今では多くの方々に周知されていると思います。

親知らずを除く二十八本の歯のうち少なくとも二十本以上、自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛み砕く事ができ、おいしく食べられます。

歯は全身の健康の原点です。私達の生命活動は言うまでもなく、食べる事によって支えられています。食べるために無くてはならない器官が「歯」です。

また、この「歯」を使って噛む事の効用はというと・・・
顔の筋肉を鍛える
満腹中枢を刺激
唾液の分泌を促す
脳を活性化し学習記憶能力を高める

飲み込み（嚥下）機能を強化このように、よく噛む事が若さを保つ秘訣でもあるのです！
その為に私達は少しでも患者様のお手伝いができたら、と考えています。

では、この大切な歯を失う二大原因は・・・「歯周病」と「むし歯」ですよ。

今日はむし歯について少しお話したいと思います。

むし歯は細菌による感染症なのですが、むし歯の原因菌がいるだけではむし歯にはなりません。次の四つの要因が重なり合って初めて、むし歯ができます。

歯質 糖 むし菌菌
の要因が重なる時間
そこで、それぞれの要因に対する対策を考えて行かねばなりません。

まず一番目の歯の質に関する予防策です。これには、フッ素を用いる方法が効果的だと考えられます。

歯科医院でのフッ素塗布や、ご家庭でのフッ素入り歯磨きやジェル、フッ素洗口等があります。それではフッ素の効用はというと、結晶構造を安定化し、エナメル質に耐酸性を与える作用
むし菌になりかけの部分を再石灰化させる作用
むし菌菌の活動を抑制する作用

があります。
さらさらデンタルフロレストでメンテナンスを受けていらつしやる方の多くは既にフッ素塗布をしていますよ。

歯科医院でのフッ素塗布には大きく分けて、歯面塗布法とイオン導入器を使った「イオン導入法」があります。機械によってフッ素を電気分解しフッ素イオンを取り込みやすくしたものです。

さて、この度さらさらデンタルフロレストでは最新のイオン導入器を導入いたしました。

フッ素の浸透する深さの割合は通常の歯面塗布の五倍以上とい

うデータもあります。

こちらにご興味のある方、また残り三つの要因に対する予防策をお知りになりたい方はお気軽に担当衛生士まで、お尋ね下さいね。お待ちしております！



『お肌つるつる』

歯科助手 竹内利奈

四月に慰安旅行で韓国へ連れて行っていただきました。韓国の食事は野菜がたくさん入っていて、どの店にも必ずキムチが無料で置いてありました。

日本のキムチと比べると、辛いだけではなく、酸味が強いのです。酸味が強ければ強いほど、乳酸菌がたくさん含まれているそうです。他にもサムゲタンの中にはコラーゲンたっぷりの鳥が丸々一羽。美容・健康に良いとされる、高麗ニンジン・栗・クコの実など様々なものが入っていました。冷たい性な私ですが、食べている最中、体がポカポカしていました。

もう一つ、いつもは乾燥肌なのですが、韓国料理をお腹いっぱい食べた次の日の肌はつるつるで驚きました。食べるものでこんなに体の調子、肌の調子に変化が出るのです。

しかし、食事だけでバランス良く栄養素を取ることが難しくなってきました。今では手軽に必要な栄養素だけを補える健康補助食品（サプリメント）がたくさん出てきています。

当院でも、皆様の体質・体調に合わせて安心してお使いいただけるサプリメントも用意しております。医療機関のみでしか取り扱えない、体に安心なものです。ご興味のある方は、歯科医師・スタッフに気軽に声をかけて下さい。口腔内のことだけではなく、健康な毎日を送っていただけるよう、何かアドバイスできればと思います。



『はじめまして』

受付 石川美香

四月より一般歯科の受付をさせて頂いております石川美香と申します。少し以前になります。が歯科医院で歯科助手として勤務させて頂いておりました。子育てをしていましたのでプランクが少しありますが、ご縁があり加古歯科医院の一員となりました。今ははまだ慣れない事が多く、日々の業務をこなす事が一杯で、自分の未熟さや失敗が目立ち先生や先輩方にご迷惑を掛けっぱなしの毎日ですが、早く皆様の役に立てる様に努力して行きたいと思っています。受付という仕事を通して患者様と接する事に喜びを感じています。院長や先輩方を見習い、患者様が受付にされる期待を感動にかえる仕事が出来ればと思います。日々努力していきたいと思っておりますので宜しくお願い致します。