

歯科衛生士

歯は っぴー通信

第14号

暑中お見舞い 申し上げます

海山のたよりに心躍る夏となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？ この暑さの中、皆様のお口の健康を守るために、どのようなサポートが出来るのか、私達は今度も、健康な生活を送っていただくための情報をお届けします!!

特集

むし歯くん さようなら!!

「歯磨きしてるのにどうしてむし歯になってしまったの?」「歯が弱いからむし歯になりやすいのかな」と思われた事ありませんか? 新しいむし歯や、二次う蝕を作らない・つまずき、もうむし歯とさよならして頂きたいと私たちは心から願っています。むし歯をつくる要素を三つの輪に例えて、もう一度考えてみましょう。

一つめはむし歯菌です。主にミュータンス菌です。二つめは一人ひとり違うお口の状態です。歯質の強さ、唾液の力、歯並びなどです。三つめは糖です。砂糖を含む食べ物、飲み物の内容や回数が関係しています。

むし歯の輪



これら三つが重なり合っている時間短く、むし歯になりやすくなります。むし歯の可能性がある低い、時間が長いとむし歯になりやすくなります。

その他の要素としては、

- * 年齢 (子供、中高生、高齢者)
- * 全身の健康状態 (糖尿病、ストレス、毎日飲まれるお薬など)
- * 生活習慣 (タバコ、仕上げ磨きの有無など) があります。

では、どうすればむし歯くんとさよなら出来るでしょうか。今度は理想的な三つの輪に例えてみましょう。

理想的な輪



一つめはブラシとフロスによる正しいお手入れです。ミュータンス菌を抑えてくれるキシリトールガムやフッ素入りペーパーストを使うとより効果的です。

二つめは良好なお口の状態です。フッ素入りペーパーストは歯を強くします。キシリトールガムを噛み、食事中もしっかり唾液がたくさん出てお口の中をきれいにします。

糖分を摂り過ぎないでバランスの良い食事を心がけましょう。定期健診も大切です。健診は皆様の毎日のお手入れを確認する場です。健康が保たれているかの診断なのです。むし歯予防の主役は皆様です。私たちが健診でお一人おひとりに合ったむし歯予防のサポートをしていきます。

さあ今日からより効果的なむし歯予防にトライしましょう。そしてむし歯くんとさよならしてお口の健康、身体の健康を手に入れましょう。

ご意見・ご感想

「大好きな歯医者さん」

田中・Tさん

四ヶ月ごとの歯の健診を小学生の子供たち共々、楽しみに、そして心待ちにしている私です。福嶋先生、スタッフの方々に出会うまで『歯医者さん大嫌い』だった私がです。

まず、玄関を入ると、いつも素敵な笑顔の宮本さんに迎えられる。そして、壁の絵画を見ながら、お部屋へ。そのお部屋が個室であるというのが断然良

つう面に続く

樽鈴のホタルブクロ



撮影・受付 宮本

「歯医者さん嫌い」まで治して下さった福嶋先生、スタッフの皆さん、そしてこの医院を薦めて下さったFさん、本当に感謝です。

「歯医者さん嫌い」まで治して下さった福嶋先生、スタッフの皆さん、そしてこの医院を薦めて下さったFさん、本当に感謝です。

「歯医者さん嫌い」まで治して下さった福嶋先生、スタッフの皆さん、そしてこの医院を薦めて下さったFさん、本当に感謝です。

Q&Aコーナー

Q 歯を何分磨けばいいのですか？知人は三十分磨いていると聞きました。

A 確かに時間をかけて丁寧にブラッシングするのはよい心がけです。



* 染め出し剤は錠剤・ジェル状の2種類を販売しています☆

「きちんと当たっているのか」
「正しい持ち方・角度・力加減」
「歯肉のマッサージ効果も兼ねて、ゆっくり丁寧に、そして楽しく、ブラッシングしてみたいですね。」

「きちんと当たっているのか」
「正しい持ち方・角度・力加減」
「歯肉のマッサージ効果も兼ねて、ゆっくり丁寧に、そして楽しく、ブラッシングしてみたいですね。」



福嶋歯科医院は、おかげさまで開院三十年を迎えることが出来ました。今まで支えていただいた皆様に心より感謝申し上げます。

当歯科医院は、当初から『定期健診による予防的歯科医療を』目指して、歯の健康を一生にわたって守ることを目標にしてきました。

三十年の歯科医療を振り返って見ますと、『予防的な口腔清掃の生活習慣は、一度で出来るだけでなく、継続的に行うことである』が、むし歯や歯周病を予防するだけでなく、心身の健全な発育に影響していることに気が付かされました。

その意味でも、子供の時から生涯にわたって定期健診を継続することの重要性を再認識していただきたいと思います。

何か問題が生じてからの治療では遅すぎます。よりレベルの高い健康な状態に保つことが、生涯にわたって歯を守るための秘訣といえます。

『定期健診で、歯の寿命を二倍にも持たせることが出来る』という報告があります。

また、アメリカの著名なチャールズ・メイヨー博士は、『予防的な歯科医療は、人間の命を十年延ばすことが出来る』と語っておられます。

真の歯科医療を、歯のことで悩んでおられる知人の方々に教えたいと思います。これからは私たちスタッフは、皆様の健康を創るため出来る限りの努力を致します。(福嶋佑二記)

「歯っぴー通信」のバックナンバーは、ホームページでもご覧いただけます。



お知らせ

福嶋歯科医院

〒680-0831 鳥取市米町600
加藤ビル5F
TEL 0857-241-7272
FAX 0857-241-7262
E-mail fuku-y@hal.ne.jp
URL http://www.hal.ne.jp/fuku-y/

【編集】 澤美千代・村田さゆり・西村久美子