



こんにちは、院長の遠藤です。今年も、はや3月。入社式、入学式、転勤など新しい環境を目の前にわくわくドキドキする季節です。でも、そんなとき歯が痛かったら、楽しい気持ちもだいなしですよ。そうならないように、早め早めに歯の治療をしましょう。さて、3月3日はひな祭りですが、地域によって男雛(おびな)と女雛(めびな)を並べる位置に違いがあるってご存知ですか？古来、日本では向かって左側が上座でした。そのため、ひな人形も左に男雛、右に女雛が飾られていました。ところが、明治以降に入ってきた西洋文化では、右側が上座でした。その影響を受け、ひな人形も右に男雛が飾られるようになったそうです。ですから、日本の伝統を多く引き継いでいる京都では男雛は左、一方関東では右に飾られることが多いようです。どちらに飾るにしても、女の子の健やかな成長を願うのがひな祭り。お口の健康を守るのは、私たち歯科医院の役目です。女の子だけではなく、男の子、ご家族の方も定期的に来院してくださいね。



美容外科えんどうデンタルサロンからのお知らせ

新年より新しい先生が加わりました！！
テレビで紹介された先生です★



日本アンチエイジング外科 理事 山本 豊先生

プチ整形で気軽にぱっちり二重に

★二重埋没法★

¥60,000



手術時間

抜糸

10分

なし

腫れ

麻酔

3日

局所

だんご鼻をすっきりシャープに!

★鼻先形成(軟骨縛り)★

¥350,000



手術時間

抜糸

60分

5日後

腫れ

麻酔

1日

局所

豊胸手術

¥750,000～

小顔治療(あごえら切り)

¥800,000

確かな技術と知識で、美しくなる可能性が広がり、パワーアップした美容外科えんどうデンタルサロン。

お悩みがありましたら、お気軽にご相談ください。

歯科医院のことをもっと
知ろう！

歯科助手

院内の縁の下の力持ち
歯科助手はこんなに大変！

● たった3ヶ月で

受付や診察室でニコニコしているのが一般的なイメージの歯科スタッフ。でも、実はとても難しく、しかも非常に根気のいる仕事です。中には3ヶ月しないうちにやめてしまう人も…。

歯科のスタッフには国家資格を持ち、歯周病の治療などにあたる「歯科衛生士」と、特に国家資格は必要なく、主に治療の補助や受付などを行っている「歯科助手」がいます。

「受付で診察券を受け取って、治療の手伝いをして、最後にお会計をする。」皆さんが目にする歯科助手の仕事はこれくらいだと思いますが、実はどれをとってもとても難しい仕事ばかりです。

● 歯科助手の仕事の難しさ

例えば「予約」。「次回はいつの何時にしますか？」と気楽に聞いているように見えますが、実はとても頭を使います。

治療にかかる時間や使う道具も異なるため、どの時間にどの患者さんの予約を入れるかによって、治

療のスムーズさがまったく変わってくるのです。

予約の取り方で、1日に診られる患者さんの数は20%ぐらい違ってもいわれています。

さらに、治療の補助はもっと難しい仕事です。治療の流れを知っておく必要があるのももちろんですが、その前に多くの方が難しい専門用語が覚えられず、面食らってしまう。

● ほかに仕事がいっぱい

そのほかに治療器具の準備から洗浄、片付け、カルテ管理、在庫管理などの事務も歯科助手の仕事。覚えることは山ほどあります。一人前になるのに半年はかかると言われています。

ベテランから新人まで陰に日なたに、一生懸命、皆さんのために頑張っています。

歯科助手

の仕事ぶりをどうぞ温かい目で見守って下さいね。

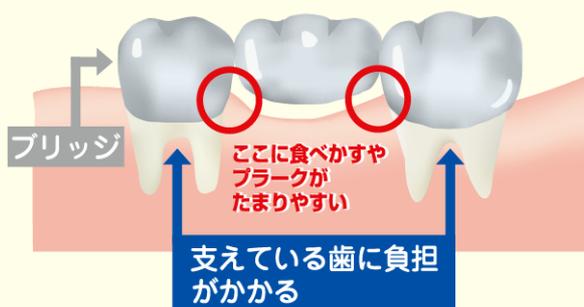


知って納得!! 歯科治療

～むし歯や歯周病にご注意を！～ ブリッジのお手入れ

● ブリッジはむし歯、歯周病になりやすい

ブリッジは下の図のように、歯が抜けた部分を、自分の歯を支えにして橋渡しして補う治療法です。ごく一般的な治療法ですが、構造上、どうしても歯ブラシが届きにくいところがあり、そこに食べかすやプラーク（歯垢）がたまり、むし歯や歯周病の原因になってしまいます（下の図）。



● さらに歯を失う危険性が!!

ブリッジを支えている歯は、失った部分を補うため、ただでさえ大きな負担がかかっています。もしその歯がむし歯になってしまうと、もろくなって折れてしまう可能性がとても高くなります。

歯周病もまた、歯を支えている骨を溶かしてしまう大変怖い病気。どちらにしても、お手入れを怠るとさらに歯を失ってしまう危険性がとても高くなります。

● 歯間ブラシでお手入れを

そんなブリッジのお手入れには「歯間ブラシ」が欠かせません。歯ブラシではブリッジの下にブラシが届きにくいので、かなり高い確率でみがき残しができます。そこで「歯間ブラシ」を用いて、しっかりとお掃除をしなくてはなりません。

「歯間ブラシ」にはSSSサイズからLLサイズまで大きさがいくつもあり、人によって最適な大きさは違います。

また、使い方にもコツがあり、せっかく歯間ブラシを使っても、上手にみがかないとみがき残しができてしまうので、ブリッジがある方はしっかりブラッシング指導を受けましょう！

〇〇さんにはSサイズがいいですね



● 卑弥呼はなんと現代人の6倍!

現代人は600回、卑弥呼の時代の人はなんと3600回。これは1回の食事で噛む回数の比較です。やわらかい食事が多い現代人に比べ、卑弥呼の時代、つまり弥生時代には乾燥させた魚や木の実が主食でした。肉も野生動物のものなのできつと固かったです。



固いものはよく噛まないで飲み込めません。現代人には顎が小さく歯並びが悪い人がたくさんいますが、よく噛んでいた昔の人は、顎が発達して歯並びもよかったですと言われています。

● よく噛むことの4大効果

子どものころに、「よく噛んで食べなさい」なんて言われたことはありませんか? よく噛んで食べると歯並びが良くなるだけでなく、右のような効果も期待できます。

● 気軽に噛む回数アップ!

でも、ばく然と「よく噛む」といっても、回数を数えて食事をするのは難しいですね。それに、回数ばかりを意識していると、会話もできず食

事がつまらなくなってしまう。

そこで、まずは今までより一口を少なめにしてみましよう。これならあまり意識しなくてもできますよね。さらに5回だけ噛む回数を増やすのも効果的で



す。これだけでもずいぶん変わりますよ。今度の食事からぜひ意識してくださいね。

よく噛むことでこんな効果が!

効果その1 むし歯や歯周病の予防

だ液の分泌が増え、口の中がきれいになるのでむし歯や歯周病の予防に

効果その2 脳が活発に

脳の血流が増え、脳が活性化されます。すると、反射神経が高まったり、記憶力・集中力がアップ

効果その3 肥満を予防

満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防ぎ、ダイエット効果でスマートに

効果その4 小顔効果

顔の筋肉が鍛えられます。すると、顔が引き締まり小顔に! 表情も生き生きと!!



歯の知っ得 Q&A!!



Q 教えてっ!

食後に薬を飲むように指示されたのですが、仕事の都合上、どうしても食事をとれない時があります。そんなときにはどうすればいいんですか?

A お答えします

食後に薬を飲むように指定する主な目的は3つあります。1つは、薬の吸収をよくするため。2つ目は、薬で胃を荒らさないようにするため。最後は、薬を飲み忘れないようにするためです。胃に負担をかけないお薬なら、食事をしなくても飲むことができますので、事前にどのようなお薬なのか歯科医師やスタッフにお尋ねください。

ちなみに薬を飲むタイミングを詳しく説明しますと...

食前 食事の30分前 **食後** 食事後30分以内

食間 朝食2時間前 / 朝食と昼食の間 / 昼食と夕食の間
or 朝食と昼食の間 / 昼食と夕食の間 / 夕食2時間後



お薬は、決められた時間に、決められた量を飲むことで一番効果が出るようになっています。できるだけ指定の時間に飲んでください。また、飲み忘れたからと言って、1度に2回分飲むのもおやめ下さい。



歯に良い お料理レシピ



いかと小松菜の炒め物

『小松菜』にはカルシウム、鉄、ビタミンが豊富。小松菜のカルシウムはほうれん草の5倍、ゴマには牛乳の11倍ものカルシウムが！健康な骨と歯を作るためのカルシウムは、様々な食品から積極的に摂る事が大切です。

材料（4人分）

小松菜…1束 生姜…少々
いか…1ぱい（胴部分）
酒…小さじ2
サラダ油…小さじ4
〈調味料〉
しょう油…小さじ4
みりん…小さじ2
酒…小さじ4
ごま…こさじ2
ごま油…少々



小松菜はゆでて3cm長さに切る。いかは斜めの格子に切れ目を入れ、一口大に切って酒（小さじ1）につける。しょうがはみじん切りにする。



油をしいて小松菜、いか、生姜の順に加えながら炒める。



醤油、みりん、酒、ごまを加えて更に炒める。



お好みで、香り付けにごま油を鍋はだからまわし入れできあがり。

歯の健康のために、カルシウムをたくさん含む食材を意識して摂取しましょう



診療スケジュール



3月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2★	3
4 休診	5	6	7	8	9★	10
11 休診	12	13	14	15	16★	17
18 休診	19	20 休診	21	22	23★	24
25 休診	26	27	28	29	30★	31

4月

日	月	火	水	木	金	土
1 休診	2	3	4	5	6★	7
8 休診	9	10	11	12	13★	14
15 休診	16	17	18	19	20★	21★
22 休診	23	24	25	26	27★	28
29 休診	30 休診					

診療時間 9:30～13:00
15:00～19:00

※土曜午後は18:00まで診療します。



医院からのお知らせ



診療時間に関するお知らせ

★3月

- ・2日、9日、16日、30日は院内勉強会のため、午後の診療は16時からになります。
- ・23日は院内勉強会のため、午後の診療は18時までになります。

★4月

- ・6日、13日、20日、27日は院内勉強会のため、午後の診療は16時からになります。
- ・21日はキッズクラブ開催のため、診療は午後からになります。

第5回!

キッズクラブ開催!

日時:4月21日(土)10:00～

対象:3～8歳のお子様

内容:ブラッシング指導、歯科検診、矯正相談 等

詳しくはお気軽にスタッフまで

えんどうインプラント矯正歯科クリニック

ご予約は **0575-24-6900**

〒501-3803 岐阜県関市西本郷通2-2-17

『YAHOO!』で検索

岐阜 えんどう歯科

