



# E.D.G 新聞

Endo.Dental.Group



こんにちは、院長の遠藤です。

6月4日から10日は、歯科の世界の一大イベント「歯の衛生週間」です。なぜ、6月4日かお分かりですか？日本には、いろんな語呂合わせの「〇〇の日」がありますが、「6（む）4（し）」とくれば、そう「むし歯」ですよ。この日は、昭和の初めには「むし歯予防デー」とも呼ばれていて、歯科にとってはとても意義深い日なんです。1958年からは、現在のように6月4日から10日までの7日間を「歯の衛生週間」として、皆さんにもっと歯について興味を持っていただこうと、各地でいろいろなイベントを行っています。歯に良いお料理コンテストや歯とお口に関する健康相談会などもあります。中面の「歯のお話」で、もうちょっと詳しく「歯の衛生週間」についてお話をしますので、ぜひ読んでくださいね。



## キッズクラブ開催 参加無料



# 親子で学べる！ ハミガキ健診開催★

## キッズクラブとは

キッズクラブは、親子でご参加頂けます。「歯ブラシ・歯磨き粉の選び方」「歯磨き教室」「矯正が必要な歯は？」などなど、様々なイベントを企画しています。「乳歯の今、気をつけておきたいこと」や「お子様の歯について」など、親子で楽しく学んでいただくクラブです。

当日は、岐阜新聞さんが取材に来院される予定です♪

お申込方法は、お気軽にスタッフにおたずね下さい

日にち : 6月16日(土) 午前9:30~11:30



場所 : えんどうインプラント矯正歯科クリニック

対象 : 3~8歳のお子様



内容 : 歯磨き指導・歯科検診・矯正相談 等



ご参加いただいた  
お子様に  
歯ブラシセットを  
プレゼント



「お子様の歯並びについて」「正しいブラッシング方法」など お悩みや疑問は、  
お気軽にスタッフまでおたずねください♪

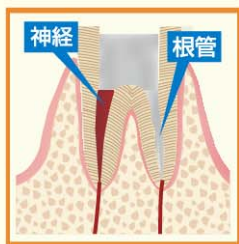
# ファイル

何に使うの？  
カラフルで種類もたくさん！

皆さんは歯の神経をとったことがあ  
りますか？ 歯の神経をとるには何  
度か通院が必要で、「いつ終わるん  
だろう？」と疑問に思った方もい  
らっしゃるかもしれません。

神経は、歯の中の「根管」と呼ばれ  
るところを通っているのです。この治  
療を「根管治療」と言います。根管  
治療では、むし歯などで神経が細菌  
におかされてしまったときに、その  
神経を取り除き、根管をきれいにし  
てから薬を詰めます。

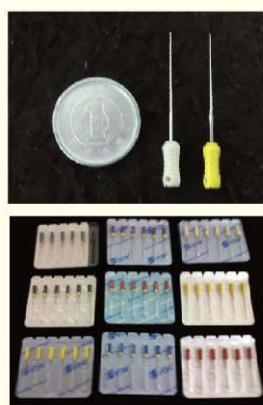
ところで、この「根管」ですが、太  
さはどれくらいだと思いますか？



図で見ると  
太そうな感  
じもしま  
す。実際は、  
なんと1mm  
以下。し  
かも形が入  
り組んでい  
て、はつきり奥まで見ることもでき  
ません。この中の神経を取り除くの  
は、いかにも大変そうですね。

## ● 用途に応じてこんなにたくさん

そこで今回ご紹介するのが、根管治  
療の要「ファイル」という器具です。  
まずは写真(上)をご覧ください。



でも小さく細いですよ。なんだか  
痛そうですが、これくらいでない  
と根管に入っていくかいないです。  
そして、もう一つの写真(下)を  
ご覧ください。色とりどりに見え  
ますね。写真に写っているのはご  
く一部ですが、ファイルにはたく  
さんの種類があるんです。根管の長さ、  
細さ、形などによってきちんと使  
分けていきます。

## ● 最後までしっかりと通院！

根管治療は、とても技術と根気が必  
要。ドクターによっては歯科治療の  
中でも、1、2を争うほど難しい、  
と言う方も…。どうしても何度かの  
通院が必要ですが、途中で治療をや  
めてしまうと、細菌がどんどん増殖  
し、歯を抜かなければならない場合  
もあります。  
大切な歯を守るために丁寧に治療を  
していきます。どうか最後まで治療を  
受けてくださいね！

知って役立つ!!

## お口の病気

# むし歯でもないのになぜしみるの?!

### ● 知覚過敏って歯みがきで治るの?

歯みがきをしているときや、冷たい  
ものを食べたとき、キーンという痛  
みに思わず顔をしかめてしまったこ  
とはありませんか？



思い当たるあなたは、テレビCM  
でよく見る知覚過敏かも、と思うか  
もしれません。でも、それは本当に知覚過敏なん  
でしょうか？

### ● 歯を削って、神経も取って

「ちょっと歯がしみるなあ。でも歯医者に行くほど  
じゃないし。CMでよくやってる知覚過敏かな。じゃ  
あ、専用の歯みがき粉を使って歯をみがけばいいや」  
でも、ちょっと待ってください。「歯がしみる」こ  
れだけでは、その原因はわかりません。

一口に「歯がしみる」と言いますが、その原因はさ  
まざま。皆さんにもご経験があるように、むし歯に  
なっていると歯がしみやすね。

もし、むし歯が原因なら、放っておくと、歯をたく  
さん削り、神経を取らなくてはならないことも。で  
も、早く治療を始めれば、軽い治療で済みます。

### ● 歯がしみる原因はさまざま

むし歯以外にも、歯周病、かみ合わせ、歯ぎしりや  
食いしばり、そして加齢など、歯がしみる原因はた  
くさん。ですから、「歯がしみて痛いなあ」という  
ときの対処法も千差万別です。

実は、歯がしみたときに、知覚過敏用の歯みがき粉  
を使って治るのは、ごく限られた場合だけ。きちんと  
原因に応じた適切な治療を早期に受けたほうがい  
いんです。

歯科医院には知覚過敏の症状を  
やわらげる薬もあります。

「ちょっと歯がしみるな」とい  
うときは、まずは診察を受けて、  
きちんと原因をはっきりさせま  
しょうね！





皆さん、このようなポスターを目にしたことはありますか？これは、平成24年度の「歯の衛生週間」のポスターです。



「歯の衛生週間」は、厚生労働省・文部科学省などが中心となって1958年から実施しています。

50年以上の歴史があるイベントですが、その歴史をさかのぼると、1928年6月4日から始まった「むし歯予防デー」に行きつきます。すでに84年もの歴史があるんですね。

### ●「歯の衛生週間」の目的とは？

健康を保つには、しっかりとご飯を食べることが必要ですね。今年は、「歯みがきは じょうぶなからだの第一歩」を標語に掲げて、「健康に生きていく力を支えるためにお口と歯の健康を守ること」を目標にしています。

そこで、「歯の衛生週間」の間は特に力を入れて、お口と歯の健康を守るための正しい知識と、予防や病気の早期発見・早期治療の大切さをお伝えする活動を行っています。

### ●チェックしてみよう!!

痛くなって、初めて意識する健康の大切さ。普段、なかなか、ご自分のお口や歯に意識を向けることはありませんよね。

そこで、せっかくの「歯の衛生週間」なので、みなさんも下のチェックシートを使って、お口の健康をチェックしてみてください。そして、もし、チェックの入る項目があったら、お気軽にご相談に来てくださいね。

### あなたのお口は大丈夫？！ 歯の衛生週間中にチェックしてみよう！



- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 歯に食べ物がよくはさまる | <input type="checkbox"/> 口の中がよくかわく             |
| <input type="checkbox"/> 冷たいものが歯にしみる  | <input type="checkbox"/> 口を大きく開けると音がする         |
| <input type="checkbox"/> 温かいものが歯にしみる  | <input type="checkbox"/> 口を大きく開けると痛みがある        |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきがはれている    | <input type="checkbox"/> 半年以上、歯医者に行っていない       |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきから出血がある   | <input type="checkbox"/> 治療途中でそのままになっているところがある |
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になる      |  |

食べてるとき、話しているとき、歯をみがいているとき、何か気になることはありませんか？チェックリストのうちどれか一つでも当てはまることがあれば、ご相談くださいね。



## 歯の知っ得 Q&A!!



### Q 教えてっ!

今までばくぜんと、半年に1回くらい歯ブラシを交換していたんですが、歯ブラシにも変えどきってあるんでしょうか？どうなったら交換したほうがいいんですか？

### A お答えします

一般的には、「毛先が開いてきたら」と言われていますが、歯ブラシはブラシの「コシ」が大切です。毛先が開いてなくても、ブラシにコシがなくなり、歯の汚れを落体診力がなくなってしまっていることもあります。

古くなった歯ブラシでは、ちゃんと歯の汚れを落とせないばかりか、歯ぐきを痛めてしまうこともあります。最低でも3か月に1回、できれば1か月に1回交換してください。

### ちなみに… 歯ブラシ選びのポイント！

歯ブラシの毛の固さは、基本は「ふつう」、歯周病で歯ぐきがはれている人は「やわらかめ」を使ってください。また、ブラシの大きさも重要です。自分に最適の歯ブラシがわからないときは、スタッフにお尋ねくださいね。





# 歯に良いお料理レシピ



## 牛乳と豆腐のパナコッタ風デザート

カルシウムといえば牛乳。牛乳とお豆腐でヘルシーデザートの完成です。旬のブルーベリーには眼に良いアントシアニンも豊富です。デザートの際は歯磨きを忘れずに…

材料（4人前）

牛乳…250cc  
おぼろ豆腐…130g  
砂糖…大さじ1.5  
粉ゼラチン…5g  
バニラエッセンス…適量  
水…大さじ2  
〈ブルーベリーソース〉  
ブルーベリー（冷凍可）…20g  
砂糖…小さじ1

- 豆腐は水切りして、ヘラでなめらかになるまでつぶす。粉ゼラチンは水大さじ2にとかします。
- 鍋につぶした豆腐、牛乳、砂糖大さじ1.5を入れ弱火にかけ、沸騰前にとかしたゼラチンを静かに混ぜ、火を止めます。
- 鍋にバニラエッセンスを加え、静かに混ぜ、器に流し入れます。粗熱をとってラップをしてから冷蔵庫で3時間冷やして固めます。
- 次に、ソースを作ります。まず、ブルーベリーに砂糖小さじ1を加え、ラップをして電子レンジで30～40秒加熱します。粗熱を取って、冷ましてから、盛りつけて出来上がり！



**ポイント** 他のくだものソースと合わせてみるのもいいですね



## 診療日カレンダー



### 6月

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

### 7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 休診	17	18	19	20	21
22 休診	23	24	25	26	27	28
29 休診	30	31				

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

#### 6月

- ・8日、15日、22日、29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。
- ・19日、20日は院内勉強会のため、休診させていただきます。

#### 7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。

ご迷惑をおかけ致しますが、宜しくお願い致します。



## 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

