



E.D.G 新聞

Endo.Dental.Group



こんにちは、院長の遠藤です。8月は旅行や帰省、花火大会や夏祭りなど 夏休みならではのイベントも多いですよ。かぶと虫やひまわり、花火に浴衣に蚊取り線香…大人になってからは、ビールと枝豆でしょうか（笑）。そんな風情を楽しみながら、日常からちょっと離れた場所に足を延ばして、いろんな経験をしたり、感動したり…そんなことが沢山の素敵な夏休みになるといいですね。

でも、長期の旅行や帰省で急に歯が痛み出したり、屋台のトウモロコシやいか焼きを食べたらつめものがポロッ、なんてアクシデントが起こらないとも限りません。楽しいイベントのためにも、日ごろからお口のケアは万全にしておきたいものです。

また、学校歯科健診で要治療の診断結果だったお子さんがいらっしやったら、夏休みのうちにお連れ下さいね。夏休み中は通院のチャンスです。まずは、一度ご来院ください！！



★ 第7回 キッズクラブ開催 参加無料 ★



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。

親子で学べる！ 歯磨き健診開催★



日にち : 8月18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

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

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♪



照射器

小さなむし歯治療の必需品

皆さんは「むし歯治療」といえば、「つめもの」や「かぶせもの」を想像されますよね。これらは型をとって模型をつくり、それを元に歯科技工士が製作するという流れが一般的。とても手間と時間がかかります。

●粘土状のプラスチックをつめる

しかし、それほど大きくないむし歯の場合は、「コンポジットレジン（CR）充填」と呼ばれる方法を使うと、その場ですぐに治療ができてしまいます。「コンポジットレジン」とは合成樹脂、つまりプラスチックのことです。悪くなったところを削って、やわらかい粘土状のプラスチックを詰めて治療していきます。

でも「やわらかい粘土状のプラスチック」と聞いて、「すぐに取れちゃったり、形が崩れたりしないのかなあ?」と思われるかもしれません。しかし、心配は「無用!」ちゃんと、ある道具を使うことにより、しっかりと固まります! その道具が、今回ご紹介する「レジン照射器」です。

●光で固める「つめもの」

写真をご覧下さい。青白い光が見



えますよね。この光をあてることにより粘土状のプラスチックがどんどん固くなっていくんですね。光の正体は強力な紫外線。もちろん人体には影響ありませんのでご安心を。光が強いので、うっかり直視してしまうと目が「チカチカ」することもありますが、口の中でスイッチを入れるので皆さんは安全です!

「コンポジットレジン（CR）充填」の技術は年々進化しています。より自然で美しく、より丈夫に。さらに硬化するスピードも速くなっていきます。このように歯科の技術は、皆さんの知らないところでどんどん進んでいます。今後この新聞を通して、さまざまな治療技術をご紹介していきますので、どうぞお楽しみに!

知って納得 お口の トラブル

～お口が乾いてるな、と思ったら～

ドライマウスは病気です!

●ドライマウスにご注意を!

ドライマウスってご存知ですか。ドライマウスにかかっている人は、自覚症状のない人も含めると全国で500万人とも1000万人とも言われています。ドライマウスは、だ液の量が減ってしまう病気。生活習慣やストレス、加齢や薬が原因です。もし、こんな症状があるなら、あなたもドライマウスかもしれません。

- 「ちょっと口が臭う」
- 「口の中がネバつく、パサつく」
- 「歯垢が付きやすい」

●こんなに怖い!ドライマウス!!

だ液には、殺菌作用や清掃効果があります。ですから、ドライマウスによりだ液が減ってしまうと、次のようなお口のトラブルが起こりやすくなってしまいます。

トラブル1：むし歯・歯周病になりやすい

だ液が減り、殺菌作用や清掃効果が弱まると、細菌が増え、むし歯や歯周病になりやすくなります

トラブル2：口臭がきつくなる

増えた細菌が臭いの元となる物質を作り出し、口臭の原因になります

トラブル3：会話や食事が困難になる

舌痛症といい、舌に痛みを感じ、食事ができなくなるだけでなく、会話も難しくなります

また、シェーグレン症候群という免疫異常の病気が原因でドライマウスになることがあります。この病気は、全身にさまざまな障害を引き起こしますので注意が必要です。

●症状が悪化するその前に…

ドライマウスには、自覚症状がまだない予備軍と言われる人たちがたくさんいます。知らないうちに症状が悪化する前に、ちょっとでもドライマウスの兆候がある方は早めに歯科医院に来て検査を受けてくださいね。



ドライマウスチェックリスト

- ・口が乾きやすい
- ・よく口で呼吸している
- ・口臭が気になる
- ・睡眠不足である
- ・ストレスが多い

砂で歯をみがく?! ~歯みがき粉の歴史~

みなさん、きちんと食後に歯みがきをしていますか？歯みがきは、お口の健康維持の基本、「食後には歯みがき！」忘れないでくださいね。

3500年もの歴史が！

さて、その「歯みがき」に欠かせないのが「歯みがき粉」。普段、何げなく使っているかもしれませんが、歯みがき粉の歴史は古く、なんと約3500年前のエジプトですでに使われていました。古代の人もお口の健康に気を使っていたんですね。

砂まじりの歯みがき粉

一方、日本では、平安時代に塩で歯をみがいていたという記録もありますが、江戸時代にはなんと砂で歯をみがいていました。細かい砂に漢方薬をまぜ、歯みがき粉として使っていたんです。砂が歯の汚れを落とす研磨剤になっていて歯の汚れがよく落ちるんですね。



砂の歯みがき粉の欠点

しかし、いくら細かいと言ってもそこは砂、粒が粗く、確かに汚れは落ちるかもしれませんが、歯の表面も削れてしまうという欠点があります。

そのため、歯みがき粉の砂には、房州砂という房州（今の千葉県）の特にきめの細かい砂が重宝されていたそうです。

歯はきれいになるけれど…

現在、市販されている多くの歯みがき粉にも研磨剤が含まれています。ですから、歯の汚れを落とすにはいいのですが、歯の表面が削れるのは大きなデメリットです。

大切なのは、皆さんのお口の状態にあった歯みがき粉を使うこと。歯みがき粉には研磨剤が含まれないものもありますので、選び方がよくわからないときは、どうぞお気軽に歯科医師やスタッフにご相談くださいね。

エジプト式歯みがき粉の作り方

～材料～

塩：少々
粒黒コショウ：少々
ミントの葉：数枚
アヤメの花びら：数枚

1. 材料をすり鉢に入れ、よくすりつぶす
2. よく乾燥させる
3. 細かくくだき、粉状にしてできあがり

*古代の記録を元に再現したものです。実際には使用しないでくださいね(笑)

歯の知っ得 Q&A!!

Q 教えてっ!

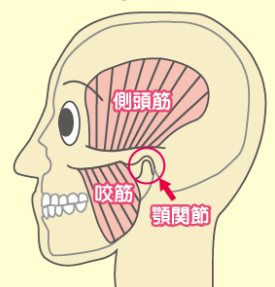
口を開くとシャリシャリ音がして、時々、耳がツーンとします。最近、口を開いたときに痛みがあることもあります。これは、何かの病気なのでしょうか。

A お答えします

それは、顎関節症（がくかんせつしょう）という病気です。顎関節症になると、「顎（あご）が痛む」「口を開けると痛む」「顎が外れる」「顎を動かすと音がする」などの症状が出ます。放っておくと、「口が開けられず食事ができない」「しゃべれない」など、日常生活に支障をきたすほど症状が悪化することがありますので、早めに歯科医院にご相談ください。

顎関節症の原因

- 仕事や人間関係などのストレス
- 片側だけでご飯を噛むなどの普段の癖
- 顎を強く打つなどの外傷
- かみ合わせの異常





歯に良いお料理レシピ



枝豆のジュレサラダ

枝豆には、歯に良い栄養素がいっぱいです。カルシウム・リンは歯の石灰化を助け、良質なタンパク質は歯の土台作りに欠かせません。今が旬の枝豆、色鮮やかでうぶ毛が濃いものを選ぶと美味しいですよ。

材料（小鉢で4人分）

枝豆…100g
（さや付きは200g）
ミニトマト…8～10個
むきエビ…12匹
（中サイズ）
コンソメ…1.5個（約7g）
水…300cc
粉ゼラチン…5g

- ♪ 沸かしたお湯でコンソメをとき 80℃になるまで冷まし、粉ゼラチンを溶かします
- ♪ 平たい容器などに流し、あら熱が取れたら冷蔵庫で1～2時間冷やし固めます（A）
- ♪ トマトは半分に切り、枝豆とエビは茹で、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておきます
- ♪ ジュレ（A）をフォークなどでひっかくように崩し、冷やしておいた具材と和えたら出来上がりです



診療日カレンダー



8月

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

9月

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

8月

- ・13日（月）、14日（火）、15日（水）は、休診させていただきます。
- ・3日、10日、17日、24日、31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。

◆保険証の確認をしています

- ・月1回保険証の確認をしています。その月最初の診察の日には、保険証をお持ちください。



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

