

大切な歯のためにできること

2012年 12月号

えんどうインプラント矯正歯科クリニック

E.D.G 新聞

Endo.Dental.Group



こんにちは、院長の遠藤です。さて、23年前の12月に皆さんのお口の健康を守る「8020運動」が始まったのをご存知ですか？「8020運動」とは、80歳になっても20本以上の歯を残そう！という、私たち歯科業界の運動です。え？「なぜ20本なのか」って？厚生省(当時)によると、20本以上の歯が残っていれば、ほとんどのものを食べることができ、豊かな食生活をおくることができるそうです。実は、この運動開始当時、80歳で残っている歯の平均本数は約5本。目標の20本には遠くおよばないものでした。しかし今では、平均で約14本になり、8020を達成している方の割合も38%になりました。調査を始めて以来、毎年、80歳時の残存歯数で8020を達成している人の割合は増えています。これは、皆さんのお口の健康に対する意識の高さがあるからこそ。これからも、私たち歯科医院と二人三脚で、お口の健康を守っていきましょう！どうぞ、来年もよろしくお祈りします。



10月20日(土)開催のキッズクラブにご参加いただいた皆様の感想です



とても参考になりました。
今後どうしたら良いかのアドバイスもいただく事ができ
安心できました。

T様



前回から続いて2回目の参加です。前回染め出ししてもらった箇所と
ほぼ同じところが磨ける残しがありました。意識して磨く必要があるかと
反省しました。第1の上の前歯の下くちびるをかむくせを相談してと
無理やめさせるストレスになるから優しくタペ下」と言う良いアドバイスを
いただきました。毎回新しいお友達が来てくれて参加して良かったと思
いありがとうございます。

森様



すごく丁寧に対応して頂きました。
ブラッシングの仕方も分かりやすく教えて頂いたので家でも試してみようと思います。
歯ブラシの選びかたも参考になりました。
矯正もまた詳しく相談させて頂きたいと思っています。
ありがとうございました。

匿名希望



2か月に1度、第3土曜日開催中！！

次回は、12月15日(土) 参加者募集中！！



これってなあに？～設備や器具のご紹介～

患者さんの 安心を守る 滅菌器

皆さん、「院内感染」という言葉を聞いたことがありますか？歯科の治療では、歯を抜くときはもちろん、歯石を取る時など、出血をとまなう治療があり、常に院内感染の可能性があります。ですから、皆さんの安全をお守りするため、治療に使った器具の衛生管理がたいへん重要なんです。

● たくさんの治療器具

治療には、うがいをするためのコップ、エプロン、歯石を取るスケーラー、お口の中を見るミラー、麻酔の注射器などたくさんの器具を使っています。こうした器具の中には使い捨てにできるものもありますが、専用器具など、どうしても使い捨てにできないものもあります。



さまざまな治療器具

● 器具によって滅菌方法を使い分け

そこで、衛生管理のためにどうしても必要になるのが、今回ご紹介する滅菌器と呼ばれる器械です。

歯科医院では、器具の性質に応じて、主に次の3種類の方法で滅菌をしています。

薬液滅菌

特殊な薬液にひたし、滅菌します。さらに超音波滅菌や高温滅菌を併用することもあります。



超音波滅菌

器具を薬液に漬け、超音波の振動で汚れを取り除き滅菌します。さらに高温滅菌することもあります。



高圧蒸気滅菌

オートクレーブと呼ばれる滅菌器です。密閉された内部を高圧にして、100度以上の蒸気で滅菌します。



● 安全・安心の歯科治療

歯科医院では、治療ごとに器具の滅菌を行っています。滅菌しているところを皆さんがご覧になることはないかもしれませんが、皆さんの安全をお守りするために欠かさず滅菌作業をしていますので、どうぞ安心して治療を受けてくださいね。

知って納得
お口の
トラブル

口呼吸が引き起こす全身のトラブル



口で息をする「口呼吸」。鼻で吸っても、口で吸っても同じなんじゃないの？って思うかもしれませんが、その違いが、お口や身体全体の健康に大きな影響を与えます。日本では、小学生以下の子どもの、実に80%が口呼吸になっているとも。つまり、ほとんどの子どもは、口呼吸が引き起こす病気の予備軍といえるんです。



● 口呼吸は万病のもと

そもそも、人間は鼻で息をするのが本来の呼吸法。鼻の中に生えている毛や粘膜により、空気中の細菌が身体の中に取り込まれるのを防いでいます。鼻は、まるで空気清浄機のようなですね。ですから、口で呼吸をしていると、空気中の細菌がダイレクトに身体に侵入し、アトピーやぜん息、花粉症などアレルギー疾患の原因になってしまうんです。

さらに、口呼吸になっていると、口の中が空気で乾燥し、だ液が減ってしまいます。すると、だ液による

お口の清掃効果が減少し、むし歯や歯周病、口臭の原因にも…。そのほか、口呼吸をしていると口元の筋肉がゆるみ、身体が脱力状態になり、猫背の原因にもなるんです。

● 口呼吸の対処法

口呼吸の対処法はいくつかありますが、とにかく口を閉じ、鼻で呼吸する習慣をつけることが大切です。

対策① 一日30分ほど紙を口にくわえる



対策② あおむけで寝る

これだけでも、2、3週間続けると、自然に鼻呼吸ができるようになりますので、ぜひ試してくださいね。

口呼吸は、ご説明したように全身疾患の原因になります。もちろん、お口の健康にも大きな影響を与えますので、心当たりのある方は、ぜひ一度、私たちにご相談ください。



干しエビは高タンパク低脂肪で、歯に良いカルシウムが豊富。じゃがいもをつぶして作るニョッキのもちもち食感と、ほんのりエビ風味をお楽しみください！生地をのばしてクッキー型を使えば、お子様も一緒に楽しく作れます♪

材料（2～4人分）

- じゃがいも…200g
- 薄力粉…120g
- 卵…小1個
- 干しエビ…大さじ2
- 生クリーム…100ml
- 豆乳…50ml
- コンソメ（顆粒）…3g
- 塩…小さじ2/3
- 黒こしょう…適量
- 粉チーズ…適量



- ★じゃがいもは皮つきのまま茹でて、熱いうちに皮を剥いてから潰し、薄力粉、卵、干しエビ、塩と一緒にボウルに入れよく混ぜ、耳たぶ位の柔らかさになるまでこねる（A）。
- ★Aを4等分して、直径1cm程の棒状にする。さらに一口大に切り分けて、沸騰した湯に入れて茹で、浮いてきたらすくい取り、水気を切る（B）。
- ★フライパンに生クリーム、豆乳、コンソメを入れ煮立ちしたら弱火にして、ブラックペッパーを振り入れる（C）。
- ★BをCに入れて、ソースを全体に絡めてから器に盛り付け、粉チーズをかけて、できあがり！



ポイント 茹でた小松菜を添えると
彩り&カルシウム up♪

診療スケジュール

12月

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

1月

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

一時、ニュースで病院での院内感染について多くとりあげられていましたが、もちろん歯科も例外ではありません。今月号では、私たち、歯科が取り組んでいる院内感染対策について取り上げています。

その他、アトピーやぜん息などの疾患の原因になる口呼吸の記事などもございますので、ぜひご一読ください。

来年も、治療だけでなく、皆さんの健康をお守りするための情報をどんどんご提供しますので、スタッフ一同、どうぞよろしくお願い致します。

12月29日から1月3日までは、年末年始の休診になります。

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

