



## しらとり歯科通信

明けましておめでとうございます。院長の白鳥です。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

突然ですが、なんでむし歯になるか知っていますか？そう、「歯磨きがしっかりできていないから」「甘いものばかり食べるから」そう、それも正解です。ですが、むし歯の原因はお口の中のむし歯菌です。むし歯菌はほとんどの方のお口の中に住み着いています。このむし歯菌が活動を始めるとむし歯が出来てきます。だったら「むし歯菌がいないお口にしてしまえばむし歯にならないのか？」といえ…そうです。ならないんです!!もちろん歯磨きを徹底して、甘いものを控えて、というのいいのですが、お口の中のむし歯菌を除菌してしまえば、いつも通りの歯磨きでむし歯にはなりません。ばっちり予防できます。歯周病も同じです。歯周病は歯周病菌が原因で、除菌してしまえば歯周病も治りますし、予防できます。

簡単なことに思えますが、今まではこの除菌が出来ませんでした。しかし、昨年3月よりトータル・ヘルス・プログラムという除菌プログラムの導入を試み、昨年11月より患者さんに提供することができるようになりました。このトータル・ヘルス・プログラムで今までになかった除菌という新しい考えに基づいて最新の技術やお薬を使った新しい治療ですので、今メンテナンスに通っている方には今までご案内できていませんでした。むし歯や歯周病を本気で予防したいという方には自信をもってお勧めします。ご興味のある方はスタッフにお声がけください

### こころ温まるお話\*

## あったかい言葉

「うるせーよ！パーカ」

近頃、小学1年生の息子の言葉遣いが荒い。どうやらクラスで乱暴な言葉をつかうのが流行っているらしく、息子も真似をしているようだ。「そんな言葉は使っちゃだめ!!」と言いつつも、まだ幼い子供がやることだと、少し大目に見ていた。

そんなある日のこと。クラスのママ友から電話があった。

「ちょっと聞こえてきたからお伝えした方がいいかと思って…」

今日、クラスみんなで遊んでいた時、「まなちゃん」という女の子がいじめられていたそうなのだ。



息子に聞くと

「別にいじめてねーし。急にまなちゃんが泣いちゃっただけだよ」

「まなちゃんになにか言ったの？」

「さわんなよ、とか、あっち行けとかあ…」

要は鬼ごっこの鬼がまなちゃん、捕まえようとするみんなにそのような口調で言われてしまったようなのだ。私は(もっとちゃんと注意しておくべきだった…)と反省した。

「自分がクラスみんなにそんな言葉を言われたらどう思う？すごく傷つくんじゃない？みんなまなちゃんのことを大好きなのに、それでいいの？」

そう言うと息子はビックリした顔でブンブン首を横に振った。

翌日、息子は下校するなり嬉しそうな顔で私に抱きついてきた。

「ママ！まなちゃんにちゃんとごめんねしてきたよ！あとね、今日は手つなぎ鬼してね、僕が鬼になって、最初にまなちゃん捕まえて、2人でたくさん捕まえた！『さわんな』って言った子にはダメなんだよって言えたよ」心なしか息子の笑顔が昨日よりも明るく見える。

昨日、子どもながらに色々考えたのだろう。この出来事をきっかけに、人の心が思いやれる強い男の子になってくれるといいな。寒い外から帰ってきて、冷たくなった息子のまだ小さな手をさすりながらそんなことを考えた。



# 定期健診は



## なぜ必要??

一生自分の歯で  
食事をするための

## 必須習慣

なんでも噛めるには20本必要、でも…

歯は全部で32本。親知らずを除くと28本ですが、イカや煎餅など、硬いものを食べるためには、最低20本は必要だと言われます。しかし、70~74歳の歯の平均本数は20本を下回り、80~84歳ではわずか15本程度。本数が減れば、食べられるものもどんどん減っていきます。そこで、ぜひ若い頃から受けておいてほしいのが『定期健診』です。



### 『むし歯』は痛みが出てからでは遅い!

むし歯は初期段階では痛みがなく、なかなか気づくことができません。痛みを感じる頃には、神経までむし歯が達していることも珍しくなく、そうすると神経を取らざるをえなくなります。しかし、実は神経は「歯に栄養を送る」という重要な役割も担っています。ところが、神経を取ってしまうと歯に栄養が行き渡らず、もろくなって歯の寿命が短くなってしまいます。つまり、定期健診でまだ痛みのないむし歯を早期に発見できれば、歯の寿命をより長くすることができるのです。



### 沈黙の病『歯周病』

歯周病は、歯周病菌が歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしてしまう病気。骨が溶けてしまうと、歯がぐらぐらになって、最後には抜けてしまいます。実は歯周病は歯を失う原因のNo.1。その原因のひとつが、『沈黙の病』と呼ばれるほどの自覚症状の少なさです。骨が溶け始めていてもほとんど痛みがなく、気づいた頃には重症化していることも。むし歯同様、歯周病を早期に発見することも定期健診の大切な役割です。



本来、定期健診でむし歯や歯周病を早期発見するよりも、むし歯や歯周病にならないようにする予防メンテナンスの方が大切です。しらとり歯科では、予防のために必要なリスク検査を昨年12月より始めました。むし歯や歯周病で問題のない方でもお口の中の菌や唾液を調べて、将来のむし歯や歯周病になる可能性、その方の弱点を調べることができます。ご興味のある方はスタッフまでお声をおかけください。





# なんで!?! 長寿だけど 歯が少ない日本人

## ちょっと意外な2つの理由とは?



左の記事でも触れているように、日本では80代の前半で15本程度しか歯が残っていませんが、予防先進国のスウェーデンでは20本以上残っています。実は、日本は先進諸国の中でも歯の本数についてはかなり下の方。一体その原因はどこにあるのでしょうか？

### 1 歯医者さんに行く理由が違う!

日本人の約8割にとって歯科医院は「痛くなったら行くところ」。定期健診のために行く方はわずか2割程度しかいません。しかし、表をご覧くださいとわかるように、他の先進諸国はまったくの正反対!! 予防に対する意識の差が明確に出ています。

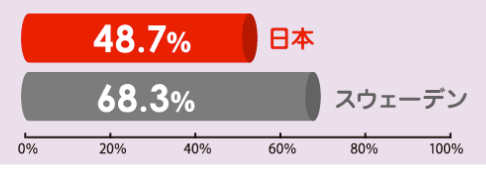
歯医者に行く理由は? フィリップス調べ(2010年11月)

	日本	ドイツ	イギリス	アメリカ
定期的検診のため	23%	76%	78%	73%
症状が出たため	78%	24%	23%	27%

### 2 日本人は歯が磨けていない!

日本人はとっても真面目。9割以上の方が毎日歯磨きをしています。しかし「磨いている」と「磨けている」では大違い。実は磨き残しが多いのが日本人の特徴です。その原因はデンタルフロスなどを使う人が少ないから。歯ブラシだけでは歯と歯の隙間のプラーク(歯垢)が取れず、4割も残ってしまうといわれています。

ハブラシ以外にデンタルフロスやデンタルリンスも使うのは当たり前だと思う ※ライオン調べ

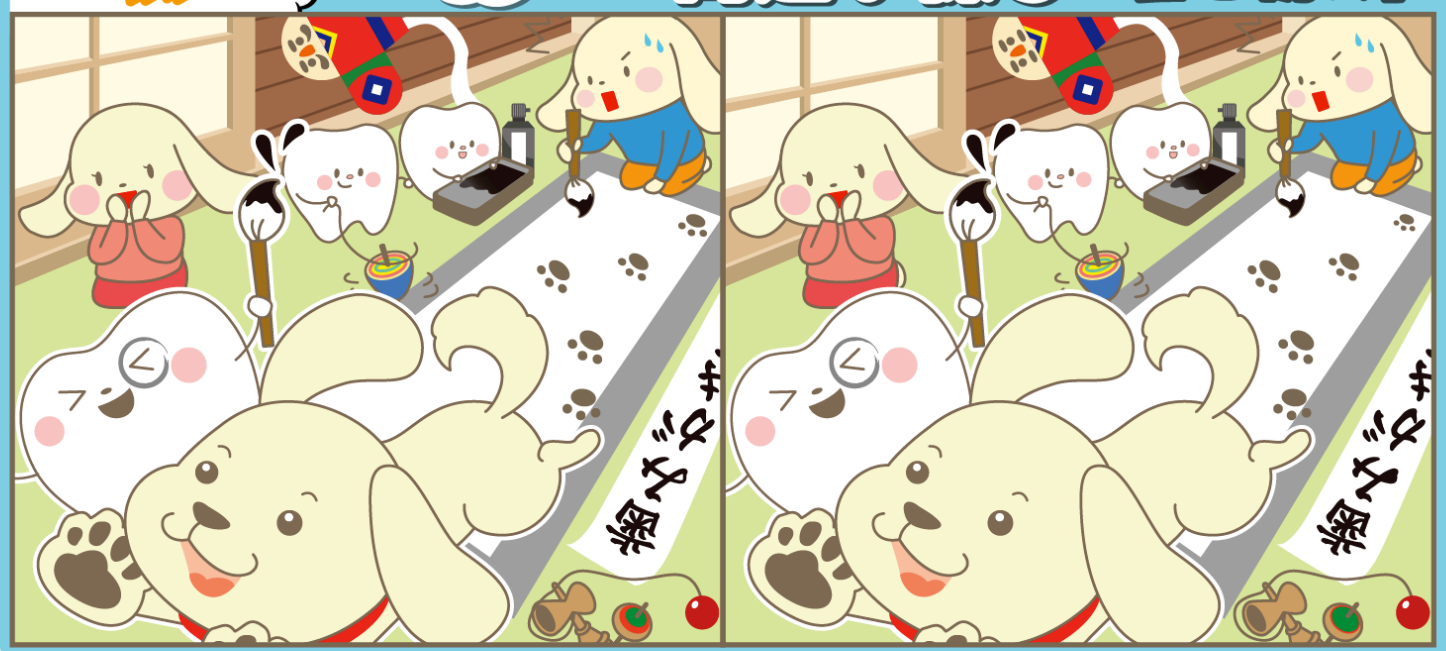


このように、「予防への意識」と「歯磨きの方法」の違いが高齢になったときの歯の本数に大きく影響しています。せっかくこまめに歯磨きをしている日本人。定期健診はもちろん、どうせならもうひと手間だけ加えて、より効果的に歯を守りたいものです。目指せ「80歳で20本!」ですね。



右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ!

### 探してみよう! 間違い探し「書き初め」





# しらとり歯科スタッフ通信

みなさんこんにちは、歯科衛生士の小倉です。最近ますます寒くなってきましたが、体調を崩したりしていませんか？寒い中先日私は、ディズニーランドに行ってきました！

今回の目的はアトラクションではなく、パレードとシンデレラ城のプロジェクトンマッピングです。プロジェクトンマッピングは今までと内容が全く違っていたので、前の方でちゃんと見たいと思い、寒い中待つこと覚悟で行きました。2時間以上前から最前列で待っている人がいて、私も友達と2時間近く待っていました。

早くから場所を取っていたおかげで、前から2列目の真ん中あたりから見る事ができ、プロジェクトンマッピングの凄さにとても感動しました。"素晴らしい"といつも思うのですが、iPhone Xで動画、写真を撮ってみたら、今までよりキレイに写っていてiPhoneにも感動しました(笑)話は変わりますが、3ヶ月くらい前から私の矯正治療が始まりました！

学生の頃から歯並びが気になっていたもので、矯正治療が始まって嬉しいのですが、最初は話しにくいし、痛すぎてやめたくなりました(笑)最近痛みにも慣れ、話しにくさもなくなりました。(元々私は滑舌が良くないので聞き取りにくいことがあると思います。(^\_^;)) 少しずつ動いているため何年かかるかわかりませんが、歯並びが整うのを楽しみに頑張っていこうと思います！



## 診療スケジュール

1月

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

2月

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

### 診療時間

9:00~12:30 / 14:00~18:00  
木曜・日曜・祝日休み



## 医院からのお知らせ

お正月はお雑煮！という方も多いと思いますが、地域によって味噌味やおすまし、甘い小豆だったり…と味や具が違い、お餅の形まで違うそうですね。みなさんの出身地はどんなお雑煮ですか？

今月は、今年の1回目の記事として「定期健診」について取り上げました。歯科医院は今や「痛くなってから行く」のではなく「痛くなる前に行く」場所が変わってきています。定期健診を受けていると、歯の健康に良いのはもちろん、結果的に治療で受診する回数や費用も軽減していいことづくめです。ぜひ、今年からの新習慣に加えてくださいね！



## しらとり歯科

ご予約は **0439-50-8767**

〒299-1173 千葉県君津市外箕輪 4-1-16



しらとり歯科 君津市

で検索!!

