

大切な歯のためにできること



しらとり歯科



2017

8

August

しらとり歯科通信



こんにちは。院長の白鳥です。猛暑の毎日が続きますが、子どもたちは夏休みの宿題もそこそこに、元気に過ごしていることでしょうね。

最近「子どものむし歯と生活習慣」についての、あるアンケート結果が発表されました。そこではゲームなどのメディアを1日4時間以上利用している子どもは、2時間未満の子どもに比べてむし歯の数が1.8倍。睡眠時間でも8時間未満しか寝ていない子どもは9時間以上の子どもに比べて2倍以上もむし歯があるという結果でした。その他の項目でも、生活習慣が乱れている子どもほどむし歯の罹患率は上がっており、睡眠不足やゲーム

などでの興奮状態が長く続くと、そのストレスから質の悪いネバネバだ液になり、むし歯になりやすいのではないかと説明されています。

自由な時間が多く、楽しい夏休みですが、その夏の思い出の代償がむし歯では悲しいですね。新学期を笑顔で迎えられるよう、規則正しい生活を送りましょう。



こころ温まるお話*

我が家家の3つのひまわり

我が家の中学校4年の長女の名前は「ひまわり」。彼女と一緒にヒマワリの種を植えたのは5月のことだった。障がいがあり、ゆっくり成長中の娘。

「5人家族だから、ヒマワリも5個にするの」

ひまわりはそう言いながら、5つの種を植えた。



毎朝学校に行く前、年が近い妹や弟と一緒に水やりをするのが日課だ。1週間も経つと、芽が出てきて、3人で喜んでいる。

「ひまちゃんがお水あげる？」

「ひまちゃん、お水こぼれてる！」

「こっちの葉っぱ、4枚に増えてるよ」

…3人仲良くワイワイ。そんな時間がみんな一番楽しそうだ。



そんなある日、ひまわりが肺炎で入院をした。いつも賑やかな我が家だが、ママも病院に行って不在がちで

なんだか静かだ。それでも妹と弟はヒマワリにせっせと水やりをし、ひまちゃんに見せるのだと、写真を撮っている。妹のような姉を、本当に大切に思っているのだろう。

約1ヶ月の入院後、ようやく退院したひまわり。うれしそうに家中を歩き回っている。そして庭に出て見た光景にビックリ。入院前はまだ膝丈ほどだったヒマワリが、今や1m以上になっているのだから、当たり前だ。まだぎゅっと固く結ばれてはいるが、つぼみもついている。ヒマワリと背比べをしている3人を見て、ようやく我が家に日常が戻ったと実感した。



8月。ヒマワリは2mほどになりまぶしいほどの大輪を咲かせた。子供たちはそれに負けないくらいのはじける笑顔を3つ並べて見上げている。そこに私たち両親も加わり、5つの笑顔。来年の今頃は、このヒマワリの子孫たちがまた大きな花を咲かせているのかな。その頃、3人はどのように成長しているのであろう。(いつまでも仲の良いきょうだいでいてくれますように)彼らの横顔を見ながら、そつとそんなことを思った。

せっかく磨いてもむし歯や歯周病に!

今すぐ
チェック!

正しい歯磨きテクニック

毎日歯を磨いていても、むし歯や歯周病になってしまうことがあります。その大きな原因のひとつが「間違った磨き方をしている」こと。歯磨きは毎日の習慣です。だからこそ、「歯磨きの正しい知識」をしっかりと覚えておきましょう。



ポイント
1 歯ブラシを水で濡らさない!

歯磨きをする時、歯ブラシを水で濡らす方がいますが、これはNG。水で濡ると泡がたくさん出るので、まだしっかり磨けていないのに「磨けた気分」になってしまいます。また、歯磨き剤に含まれるフッ素などの有効な成分も水で流れてしまい、効果半減。歯ブラシは乾いた状態で使いましょう。



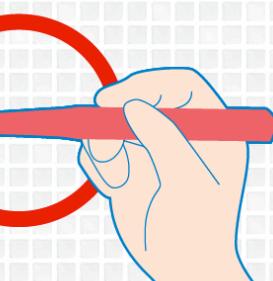
ポイント
2 歯ブラシを握つていませんか!?



歯ブラシをギュッと握ってゴシゴシ磨いていませんか? ホウキを床に押しつけて掃除をしても、うまくゴミは取れませんよね。これは歯磨きでも同じ。歯ブラシは鉛筆を持つように3本の指で持ち、軽く小刻みに動かしていくのが正しい方法です。ゴシゴシ磨くと汚れがよく取れないだけでなく、歯や歯茎を傷つけてしまい、

良いことは何もありません。歯と歯の間、歯茎との境目などは特に念入りに磨きましょう。

の歯
ブラシは
鉛筆
のように
持つ!



ポイント
3 すぎすぎないで!

歯磨き剤に含まれるフッ素は歯の表面のエナメル質を修復・強化し、さらにはむし歯菌の働きを弱める効果も。そこでこのフッ素をお口の中に残すために気をつけたいのが「歯磨きの後、水ですすぎすぎない」こと。

水で20~30秒、
軽く1回すすぐ
だけで十分で
す。さらに30分
間は飲食を控え
てください。



いかがですか? 毎日の習慣だからこそ、正しい方法で行うことが大切です。歯科医院の歯磨き指導では、磨き残しのチェック、歯並びや磨き方のクセなど、一人一人のお口の状態にあわせた磨き方をお伝えいたしますので、ぜひお気軽にご相談ください。



イザ! という時
“必ず”役立つ!

ケガで歯が抜けた!

歯の保存方法

学校の廊下で正面衝突、スポーツ中など、思わぬ事故で歯が抜けたりしてしまうことがあります。歯を元に戻すために何より大切なのは「歯を乾燥させず、いかに早く戻すか」ということ。今回は、覚えておけば必ず役立つ「歯の保存方法」についてご紹介します。

まず、抜けた歯は根っこを触らないようにして持ちます。歯根には歯と骨をつなぐ「歯根膜」がついているので、絶対にティッシュでくるんだり布でふいたりしないこと。歯根膜が



生きていれば、歯が元に戻る可能性は広がります。そしてできれば30分以内に歯科医院に行きましょう。ただ、どうしてもすぐに行けない場合はどうしたらよいか? 実は私たちのごく身近な飲み物で、とても優秀な役割を果たしてくれるものがあります。それは「牛乳」です!

右の表は、抜けてしまった歯の保存可能時間の目安です。冷たい牛乳に浸しておけば6時間程度は保存することができます。また学校では、専用の「歯の保存液」が備えてある場合もあるので、まずは保健室に行ってみましょう。これらがない場合は、口の中の頬と歯茎の間に歯を保存しておくのも有効です。



水道水で長時間洗うのはNGです!

水道水で長時間洗うと、歯根膜が死んでしまい再植できなくなってしまいます! 洗い流す場合には、長くても数十秒程度にしましょう。

歯の保存可能時間の比較

保存状態	保存可能時間
乾燥	30分
精製水	30分
だ液	1時間
生理食塩水	1~2時間
牛乳	6時間
歯の保存液	24時間

お口の中の出血は、軽くうがいしてから、ガーゼなどで止血しましょう。歯が元に戻る確率は時間がたつほどに低くなります。慌てず、適切な処置をした歯を持って、できれば **30分以内** に歯科医院を受診してください。

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「水あそび」



しらとり歯科スタッフ通信

暑い季節になってまいりましたが皆さん、体調を崩さずにお過ごしでしょうか。さて、5月のミーティングで、2017年度のプライベートな目標として「痩せます！」と宣言してしまった28歳しらとり歯科勤務医の横林です。

大学入学当初は気になる体型ではなかったのですが、「お酒を飲む・運動をしない」などの生活習慣の変化で徐々に徐々に...気づけば陸上部短距離選手として鍛えて落ちなかつ筋肉を1層2層覆うような感じで皮下脂肪がついてしまい大学3年時には買う服のサイズが1サイズ以上アップしてしまったのです。どこかで脂肪とバイバイしなければ...と考えてはいたのですがなかなか機会がなかったためズルズルときてしまいましたが、いい機会なのでダイエット宣言をすることから始めました。基本的な事からと思い、20分間以上の低スピードのジョギングと大きな筋肉(太もも・体幹)を鍛える筋トレ...これらを週3、4回帰宅後と休日に続けています。(まだ1か月半ですが) まずは形から入らなければモチベーションが上がらないのでジョギング用のシューズ・Tシャツ・パンツ、それから無線イヤホンとスマートフォン用のジョギングアプリを揃えるところからでした。走った経路や時間、平均速度、累計の記録等を表示させられるので続けるためのモチベーションになります。次の院内新聞で成果が出ている姿をお見せできればと思っています。暑い時期なので皆さんも水分補給を忘れずに！



診療スケジュール

8 | 2017
August

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

9 | 2017
September

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

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

今月は「歯が抜けてしまった時の対処法」をお伝えしました。「ケガで歯が抜ける」などという事故はないのが一番ですが、頭の片隅に残しておいていただければ、いざという時、役立つはずです。ぜひ覚えておいてください。

夏は全国各地で花火大会が開かれていますが、みなさんはご覧になりましたか？日本の花火は海外のものと比べても特に美しく、風情あふれるものだと言われます。きれいな球状に華ひらかせるためには、緻密に火薬の玉を並べる必要があるのだとか。ここでも日本人の繊細な技術が光っているのですね。

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!!