

季節のご挨拶

こんにちは！今月の編集担当の元石です。
暑くなってきましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、七月号では、意外と知られていない歯石の種類についてや、喫煙がお口に与える様々な影響、そしてカルシウムをたっぷり摂れるレシピ等をご紹介します。

今月も、私たちと一緒に口口の健康を守り、全身の健康も維持していきましょう♪

発行先情報



医院名

住所

電話番号

診療案内

休診日

徳丸歯科医院

大分市大字寒田1036-1

097-569-0021

9時半から13時半

14時半から18時

木曜日、日曜日、祝日

白衣を脱いだ私の独り言

すべての患者さんから感謝されるような仕事をしていきたい

徳丸歯科医院 院長の徳丸哲也です。

仕事において、私は「人から感謝されるレベルの高い仕事をする」とが最も大切だと考えています。私とその想いを強くしたのは、ある患者さんとの出来事がきっかけです。もう20年ぐらい前のことになりましたが、ある患者さんが亡くなりました。実は、その患者さんが亡くなられたことを知ったのは、その患者さんの娘さんが遺言書を持ってお越しになったからです。

患者さんの娘さんがわざわざ遺言書をお持ちくださった理由は、その遺言書に「徳丸先生に感謝している」と書かれていたからです。その遺言書を見て、亡くなられた患者さんのことを思い出しながら、私は「人から感謝されるような仕事をし続けなければならない」と決意を新たにしました。

私は患者さんひとりひとりと接するときに「今、この患者さんに感謝されるような最高の仕事をできているだろうか？」と常に自分に問いかけながら、日々の診療に臨んでいます。

医療というサービスはその性質上、患者さんから治療費を頂戴しながら「ありがとう」と感謝の言葉をかけてもらいやすい仕事です。それゆえに、自分の仕事が患者さんに貢献できているものと思いつつ、自分の仕事に満足してしまっているものが多いです。成長が止まってしまっています。

私はいつも現状に満足してはいけなと思っていますし、毎日少しでも成長したいと思っています。その原点は、あの患者さんの遺言書にあります。そして、常に「この患者さんにも最高の仕事ができるだろうか？」と自問自答し続けているからこそ、徳丸歯科医院では高い水準の歯科医療サービスを提供しているのです。

そして、その姿勢はこれからも変わることはありません。自分が接した患者さんひとりひとりについても真剣に向き合い、すべての患者さんから感謝されるような仕事をしていきたいと思っています。





白と黒。歯石は2種類！

「歯石を取ってほしい」と来院される患者様が多くいらっしゃいますが、皆さまは歯石に種類があることをご存知でしょうか？実は歯石には白と黒の2種類あります。今回はその違いを見ていきましょう！

黒い歯石は歯周病がある証拠！

★白い歯石…鏡などで自分のお口の中を覗いてみて確認できるのが、白っぽい歯石のほうです。これを「歯肉縁上歯石」と言います。歯垢が唾液中のミネラル成分によって固まってしまったものなので、白い歯石が付きやすい場所は、唾液の出口があるところ。舌の付け根や上の奥歯に触れる頬の内側付近の歯につきやすい特徴があります。

★黒い歯石…白い歯石とは別に「歯肉縁下歯石」という黒い歯石があります。これは歯周ポケットと呼ばれる歯ぐきの溝の中に隠れているため自分では見えません。

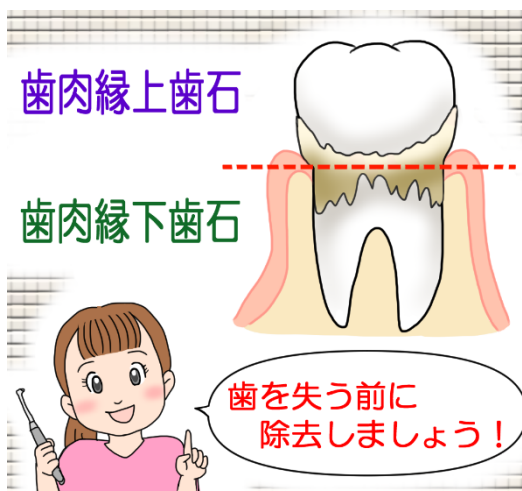
白い歯石よりも頑固に歯根表面にこびりついているため、歯石取りもなかなか困難でやっかいな歯石です。

黒い理由は、歯周病菌の出す色素が黒いことや、歯周病の炎症で歯茎から出血する血液成分の影響だと言われます。

黒い歯石は、歯周病が進行して生じる歯周ポケット内にできるため、黒い歯石があるということは歯周病がある程度進行しているということ。歯周病が進行すると、次第に歯を支えるあごの骨が溶け、最悪の場合は歯を失ってしまいます。

一いかがでしたか？歯周病予防には、黒い歯石ができる前にこまめに歯科医院で歯石を除去してもらうことが大切です。こまめなチェックをすることで治療回数も痛みも少なくて済み、結果的にラクですよ！

◎来月は【ドライマウスと歯周病。唾液が減ると歯周病が進行しやすくなる?!】をお届けします。

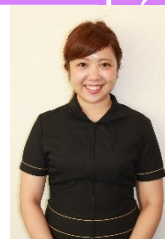


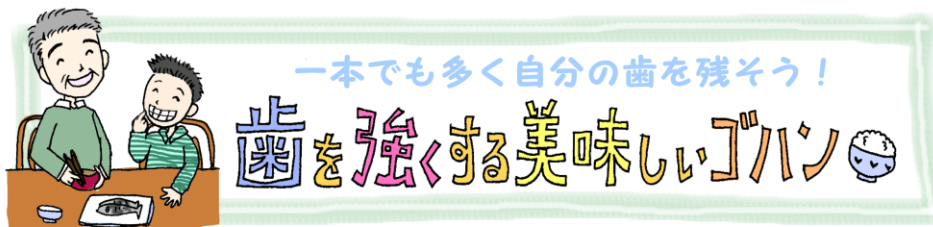
衛生士がいる 歯の保健室

寝ている間に噛みしめているようです。治す方法は？

噛みしめやくいしばりがあると、歯が折れる、歯がしみる、歯肉炎、顎関節痛、頭痛、肩こりなど、体に非常に大きな負担をかけます。そしてこの習慣は、就寝中だけでなく、料理中などのちょっとした緊張時にしていることがありますし、上下の歯を接触させているだけでも相当な力が加わっているので注意が必要な習慣です。治療法としては、まず日常生活で、唇を閉じて上下の歯を離すように意識して過ごすこと。1日に何度も思い出して、歯と歯がくっついていたら離すようにすると、次第にあごの関節や筋肉がリラックスして、あごや首のまわりの緊張も和らいでいきます。寝ている間は意識できないと思われるかもしれませんが、意外とコントロールできるものです。低めの枕を使い、首の付け根近くにあてるようにして、口が開きやすい状態をつくります。そして全身の力を抜いてリラックスしながら「歯を合わせない」と言い聞かせながら寝てみてください。練習するうちに、リラックスした状態で歯を合わせないで寝ることができるはずですよ！

衛生士の本多です





カルシウムたっぷり！ポテサラ風おからサラダ♪

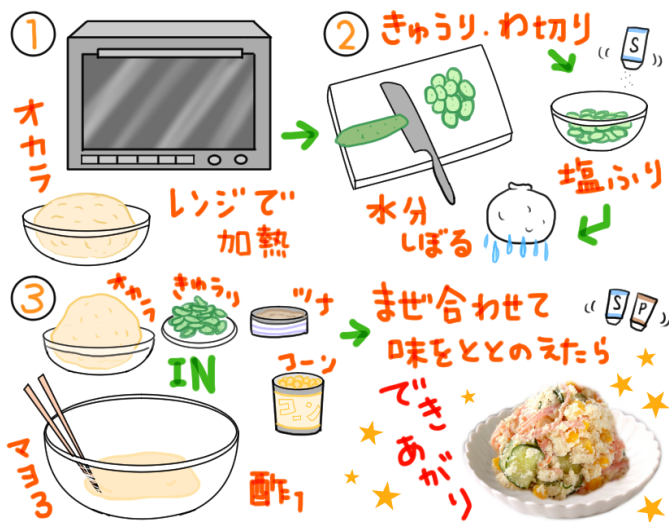
カルシウム豊富なおからを使ったレシピを紹介します。ダイエット食材のおからは、歯に良いことに加え、食費節約にもなって一石三鳥！簡単なのでぜひつくってみてくださいね♪

【材料】 おから、ツナ缶、コーン缶、きゅうり

A [マヨネーズ：酢＝3：1]

- ① おからは耐熱皿に入れて電子レンジで加熱。
- ② きゅうりは輪切りにして塩を振り、水分を絞っておく。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、
①、②、コーン缶、ツナ缶（オイルごと）も加えて混ぜ合わせる。
塩・こしょうで味を調えて完成！

※ハムや人参などお好みの具材を加えても♪



こんにちは。院長の徳丸です。夏本番はすぐそこまで迫ってきましたが、皆さまはお元気でお過ごしですか？今年の夏は全国的に暑く長い夏になりそうだと、先日のニュースで聞きました。そこで今回は、厳しい夏の暑さに体がついていけるよう準備していることを、スタッフに聞いてみました。皆さまも夏モードの体づくりに向けて心がけていることがあれば、ぜひ教えてくださいね！

今月のテーマ【暑さに負けない夏モードの体づくり】

～私の夏バテ対策～

梅雨が終わると本格的な夏が来ます。

私はこれまで夏バテをほとんど経験したことがありません！！

普段から時間がある時はウォーキングを行って運動するようにしています。

夏は20時ごろまで外が明るいので、夕方のウォーキングには最適です！

歯科衛生士：漆間 美香



～水をこまめに補給～

私が夏に気を付けているのは、水をこまめに飲むということです。

人が1日に飲まなければいけない水の量はおよそ1.5Lとされています。

意識しないとつい忘れてしまいそうになりますが…。

みなさんも水分補給を忘れないで下さいね。

歯科衛生士：高井 魅保





喫煙はインプラントをダメにする？ 手術もその後も負うリスク！

喫煙の習慣は体に様々な悪影響を与えますが、インプラントも例外ではありません。そこで今回は、喫煙がインプラントにとってダメな理由をお話したいと思います。

■手術の失敗率が高くなる！

喫煙により毛細血管が収縮し、血行が悪くなります。血行が悪いと手術のキズの治りが遅くなったり、インプラントと骨がくっつきにくくなるなど、手術が失敗するリスクを高めます。

タバコを吸っている人は、タバコを吸わない人に比べて、3.7倍も手術の失敗率が高まるという報告も。



■インプラント周囲炎のリスク上昇！

インプラント周囲炎というのはインプラントの歯周病です。喫煙している方は、歯ぐきの血行不良により免疫力の低下が起こり、インプラント周囲炎にかかりやすくなっています。

インプラント周囲炎が悪化すると、最悪の場合インプラントが脱落し、せっかく入れたインプラントの寿命が縮まってしまうます。

また、タバコを吸っていると唾液が減少します。お口の中を洗浄・殺菌する作用がある唾液が減少することで、インプラントの周りも炎症が起きやすくなります。喫煙者は非喫煙者に比べ、歯周病やインプラント周囲炎になるリスクが2～6倍もあると言われています。



「インプラントを長持ちさせたい」という方は、できれば生涯にわたり禁煙することをおすすめします！

さて次回は、「上あごと下あごで違う成功率！上あごのインプラント治療は難しい？」です。

あなたに捧げる こころのチキンスープ



～あの数々の名言たち～

われはアテネ人にあらず、
ギリシア人にあらずして世界市民なり。
～ソクラテス（古代ギリシアの哲学者）～

地域や国などの枠に縛られない、グローバルな広い視野を持った生き方ができると良いですね。誰もがそんな意識を持っていれば、争い事も起きにくいのかもしれない。



編集後記

今月号の編集を担当しました受付の元石です。
最近暑くなってきたので、家で飼っているウサギの毛が生え変わってきました。後の掃除が大変なので、なでるのを我慢したいのですが、頭を手押し付けて甘えてくる姿がかわいいので、ついになでてしまいます。
これからの暑い日も、かわいい姿に癒されながら乗り切っていこうと思います。