

## ご挨拶

こんにちは。森永歯科医院・院長の森永宏喜です。

当院のニュースレター「みがちゃんニュース」2011年秋号をお届けします。

東日本大震災が発生してから半年が過ぎました。津波からの復興はまだその緒に就いたばかりですし、原発問題はまだまだ先が見えませんが、色々な形で支援活動が本格化しつつあります。

当院でも日本赤十字を通じた募金活動を行ってきましたが、長い目でみた支援に形を変えて続けることとしました。

前号から紙面がA3版に倍増した当院のニュースレター、おかげさまで好評を頂いています。皆様それぞれにお好みのコーナーができたようですね。今回から印刷品質も大幅にアップ。一段と読みやすくなった紙面をどうぞお楽しみ下さい！



## 教えて ★ 衛生士さん!!

このコーナーは普段お伝えできない事項をテーマに歯科衛生士から皆さんへ  
歯に関連することを伝えていきたいという想いから生まれました。

\*第5歯目\*

## 【今回のお題】続・虫歯の予防方法は？

前回までの  
おさらい。

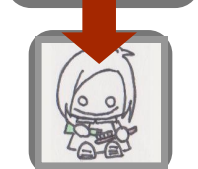
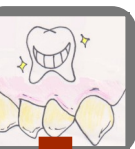
むし歯の3つの原因と予防方法

①歯質

②むし歯菌

③糖質を含む食べ物

十時間の経過



フッ素

歯みがき

???

※今回は項目③に  
焦点を当てて、  
お伝えしたいと  
思います。

## 【今回のポイント】

**キシリトール**  
項目③の予防方法は  
キシリトールです！



キシリトールは砂糖に代わる甘味料（代用甘味料）です。砂糖と同じ甘さで、むし歯菌の働きを鈍くする役割を持っています。皆さんがよく目にする食品では、ガムやタブレットに多く含まれています。歯磨きやフッ素と同じように毎日、摂取し、継続することで効果を発揮します。

そこで皆さんに注目して頂きたい表示があります。キシリトール含有量です。市販のものを購入の際、下記のような表示があると思います。

〈 例 〉	炭水化物（糖質）	71.8g
	キシリトール含有量	31.3g

この場合、約50%のキシリトールが含有され、残り半分はその他の糖質が含有されていることになります。両者の数字が近いほどキシリトール含有率は多い、となりますので是非参考にしてみてください。

キシリトールのガムなどは生活の中で無理なく取り入れられるので、食後・間食・通勤通学中に摂取してみても良いでしょう。

1日に摂取する量の目安は、キシリトール含有率が約50%の場合は10～12粒（10粒入り1包）でキシリトール100%の場合は、3～5粒程度になり手軽に摂取することができます。

健康な歯で、おいしく食事し、健康でいるために、  
一緒にむし歯予防を始めてみませんか。

今回は・・・

「歯周病とは何か？」についてお伝えしたいと思います。

# みがちゃんニュース



森永歯科医院  
ニュースレター

2011年 秋号

TEL: 0470-55-0229

@morinagashika

twitterで、  
休診日等の  
確認が  
できます。



## 第二回義援金についてのご報告

【期間】五月二十一日～九月十七日【総額】26,876円

皆様からお預かりしたお気持ちは当院が責任を持って日本赤十字社へお届け致します。ご協力頂き、本当にありがとうございます。当院では、震災孤児等へ支援のため「東日本大震災ふくしまこども寄附金」へ切り替え、引き続き行ないます。今後も皆様の温かいご協力をお願い致します。



## 食べたいものを美味しくいただきます！

【記事担当】トリートメントコーディネーター 森永 玲子

皆さんは、ご自分の好物がありますか？美味しいなぁと思う幸せを日々意識していますか？今年は大震災による電力不足により生活が少し不自由になったことに加えて、猛暑を乗り切らなければなりません。冷蔵庫の食品は停電になっても大丈夫だろうか？暑さを乗り切るにはきちんと栄養を取らなければ！など考えた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そんな中で気をつけなければならないことの一つに「食中毒」がありますね。初夏には実際に、生肉で死者が出たというニュースもありました。

しかし、同じ場所と同じものを食しているのに、なぜ食中毒になる人・ならない人がいるのでしょうか？



ヒトの胃では、食べ物を分解・消化するために胃酸を分泌します。名が示すように酸性度が高く、なんとpH1！胃全体ではpH2程度です。体温と同じ37度の胃の中では雑菌が繁殖しやすいのですが、コレラ菌やO-157菌はpH4～5程度で死滅するのです。胃酸で菌が死ぬのであれば食中毒にはならない…ハズですよね。

では、なぜ食中毒がおきるのでしょうか。ひとつには胃酸を薄めてしまう食べ方、例えば大量の水分摂取（ビールなど心当たりある方は…）や、子供たちの水を飲みながらの流し食べなどによる胃酸の薄まりなどが考えられます。水分が多い胃は食物を早く腸へ送ろうとするので、生き残った菌が腸に達して食中毒を起こすのです。

では、水分で流し込むという食べ方を解消するためにする行為とはなんでしょう？「よく噛む」ことです。それにより、どなたにも身近な「唾液・だえき」の効果を得られるからです。

子供の頃遊びに夢中になり、転んですり傷を作ったときに、ツバをつけておけば（なめておけば）治るという先人の知恵袋をご存知です。唾液には成分により色々な作用があるのですが、その中に抗菌作用を持つ成分が含まれています。これは、元々お口の中にある菌ではなく、外から入ってきた菌（すなわち食中毒を起こすような菌）に対して効果的な働きをします。ちなみに、唾液のpHは5.5～8.0程度で、一日に1～1.5ℓも分泌されています。



よく噛んで、食べ物を唾液と絡ませて飲み込めば、水を飲みながら流し込む必要も無く、さらにはデンプンは麦芽糖に分解されたり、その他色々な分解作用により食物本来の味わいも出て美味しさが増します。

また、近年では朝食を一人で摂る子供が問題になりました。唾液の分泌は自律神経により調整されています。交感神経の刺激（悩みやストレス）では血管の収縮により分泌量が減ります。いわゆる「緊張して口が渇く」という状態ですね。一方、楽しく和やかな雰囲気の中では副交感神経が刺激して血流が増え、分泌量が増すので、その結果消化にも良いのです。

衛生的な環境はもちろんですが、本来ヒトが持っている力を引き出し、上手く使えば自分自身の体を守る事も出来るのです。食事は、「美味しい！」と感じながら楽しく感謝しつつ、よく噛んで消化吸収をよくして頂くのが好ましいことです。全身の健康を支えるうえで、「食べたいものを美味しく！」これは栄養面だけではなく、精神面でも意味のあることなのですね！

## 編集後記

和田

今日は。紙面が二倍にパワアップした『みがちゃんニュース』も今回で二回目。前回と比べると、レイアウトや編集も少し慣れてきた感じがします。そして今回からまた新たな試みが……！そう！印刷が外注になったんです！今までは普段使用しているプリンタで印刷を行なっていたのですが、このプリンタが大変気分な子で、絶対調かと思えば急にヘンを曲げて紙を大量に吸い込んでしまったり、はたまた紙詰まりを起こしてしまったり。その度スタッフ二人掛かりで直していました。でもこの子、自分と似ている所が憎めません。うーん……ではまた次号！

## 次号予告

次回の内容、こっそり教えちゃいます！

次号から院長のコーナー開始予定！  
スタッフそれぞれ皆さんに楽しんで頂けるような  
スペシャルな情報、沢山お伝えしていきます！

皆さん、楽しみに！

※このニュースレターはH.21.7.1～H.23.8.12までにご来院された方（ご家族に一通）を対象としてお届けしております。

## 保険証の提出について

保険証が変わってないのにどうして毎月保険証が必要なの？  
そのように思われたことが一度はあるかと思えます。今回は保険証についてお話しします。  
日本では「国民皆保険制度」が導入されて以来、公的な健康保険に加入するよう定められていいます。患者さんは医療機関で保険診療にかかった費用の一部（一部負担金）を支払い、残りは各保険者（社会保険・国民保険）が負担します。医療機関では毎月、保険者の負担分を各保険者に請求します。この請求書を診療報酬明細書（レセプト）といって提出時に保険証の番号、記号などが必要になります。

保険証に変更がなければ毎月提示しなくてもいいものではなく、厚生省が定める規則のなかに医療機関は保険証が正しいかどうかなくとも毎月確認する義務があるのです。  
そのため毎月保険証の提示をお願いしているわけです。保険証変更などの手続きで手元に保険証がない場合は保険者に申し出れば「資格証明書」を発行してもらえます。これは保険証の代わりとなるものです。また初診時に保険証を忘れてしまった場合はとりあえず自費でお支払いいただきます。その後保険証を持参されたときに差額分を清算します。保険証は原本が原則ですのでコピーは認められません。毎月お手数をお掛けしますが皆様のご理解とご協力を願います。  
【受付】渡邊典子

JR内房線 安房勝山駅 下車すぐ  
館山自動車道 鋸南富山ICより5分

## 森永歯科医院 ホームページ

【森永歯科 千葉】  
で検索

携帯電話からはコチラ



院長ブログ  
『歯と健康のために』  
毎日更新中！



## 森永歯科医院

千葉県安房郡鋸南町竜島849-1  
TEL 0470-55-0229

【休診日】木・日・祝

一般歯科・予防歯科・小児歯科・歯列矯正  
審美歯科・ホワイトニング・インプラント



# 衛生士 麻美の 予防を歯っ科りね！

『キシリトール』

前回脱灰と再石灰化について書かせて頂きました。皆さんの日常生活で少しは役に立つ情報をお伝え出来たでしょうか。今回は日常生活の中で手軽に取り入れられる予防方法の一つであるキシリトールについて皆さんに知って頂けたらなと思うことを書いていきたいと思ひます。

Q、キシリトールって何？

今更ながらキシリトールを知らない方は少ないと思いますが白樺などの原料から作られる天然素材の甘味料ということはご存じでしたでしょうか。甘味料とは食品に甘さをつける調味料のことで代表的なものが砂糖になります。

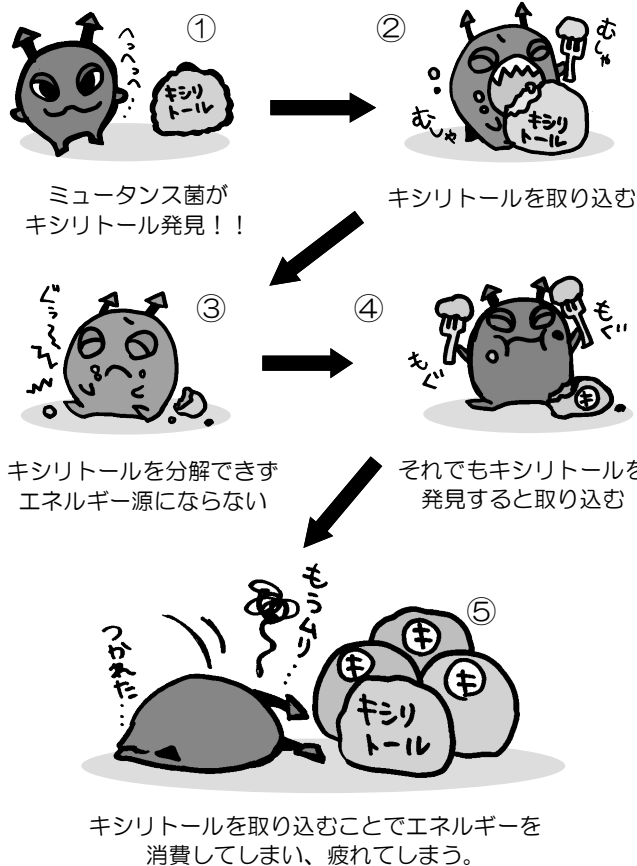
砂糖はむし歯の原因である酸を作ってしまひますが、キシリトールは酸を作らない甘味料です。甘いのにもむし歯にならないなんてキシリトールは、とても魅力的な甘味料ですが、なぜいいのか？お伝えしていきたいと思ひます。

まず、口腔内には約400種類ぐらひの細菌がいて、その中でもミュータンス菌はむし歯を作る代表的な細菌です。このミュータンス菌は唾液、バイオフィルムの中に存在し、砂糖をもとに不溶性グルカン（バイオフィルムの成分となるもの。ミュータンス菌とくっついて増殖する。）を産生し酸を作り出し、歯を脱灰（前号記載）させていきます。

口腔内の細菌には腸内細菌などと同様、病原性のない善玉菌と病原性を持つ悪玉菌がいます。唾液中にいるミュータンス菌は善玉菌、バイオフィルム中にいるミュータンス菌は悪玉菌であり、この悪玉菌を善玉菌に変えることができるのがキシリトールなのです！！

そこでバイオフィルムの構造をご紹介します。バイオフィルムは歯の表面に付着しますが、バイオフィルムの中身には一番に歯に付着するペリクルという膜があります。次に善玉菌が付着し、次は仲介菌となります。この仲介菌とは善玉菌とも悪玉菌ともくっつきます。そして最後に悪玉菌が付着しバイオフィルムが完成されます。悪玉菌はお砂糖を取り込み不溶性グルカンを産生しますが、キシリトールを取り込むと自分の力で分解できません。しかしキシリトールが口腔内へ入ると繰り返し取り込んでいきます。その結果、取り込むが分解できないことを繰り返しているため疲れてしまひ悪玉菌は弱って数が減って、性質が変わり善玉菌となり口腔内には善玉菌が増えていきます。

バイオフィルムの一番外側にある悪玉菌が弱ることにより性質が変わり善玉菌へと変化していくのです。



悪玉菌が減ることでネバネバしていたブラークがサラサラになります。サラサラになったブラークはブラッシングで落としやすひので皆さんの日々のブラッシングが楽になりますね。

今回キシリトールを摂取することで口腔内に存在するバイオフィルムがなぜ変化をするのか知って頂けたでしょうか？しかし、キシリトールの摂取の仕方によって効果の現れ方が変わってきてしまひます。効果を十分に出すためには、正しく摂取していただきたいと思ひますので、「教えて衛生士さん」のコーナーをご覧ください。

皆さんが日常生活において無理なく続けられ、口腔内がより良くなる為今後情報をお伝えしていきたいと思ひます。

【記事担当】歯科衛生士 鈴木 麻美

今号の  
オススメ

キシリトール100%の  
商品がこちら！！→

ガムは約20分噛むと  
唾液もよく出て効果的です。



タブレットとチョコは  
噛まずに溶けるまで  
お口の中に入れて  
おきましょう。

【受付・歯科助手】高尾 由衣

楽しく学ぼう！歴「歯」学

第二回

釈迦釈迦 歯磨き

一回目の題材「お歯黒」でした。今回はお歯黒を塗る下準備、「歯磨き」についてです。日本では歯磨きは仏教の伝来と共に伝わったといわれています。どうして仏教の伝来とともに歯磨きが伝わったのでしょうか？それは仏教の開祖であるお釈迦様が口臭や口臭は心身が穢れていると説いたからなのです。口臭には口臭をたいて臭いを消したり、食生活も口臭がでないように食材を選ぶ工夫をしていました。そして口臭には歯磨きです。お釈迦様が最初に考案した歯ブラシは彼が瞑想に耽った「菩提樹」の小枝を使いました。その小枝は歯ブラシではなく歯木と呼ばれました。お釈迦様の弟子たちはこうして歯磨きを日々の務めとして取り入れたのです。そして日本では平安時代には僧侶・貴族・武士の間でおこなわれ、江戸時代には庶民の間にも普及しました。今回は日本に伝わった歯磨きについて…

浮島には次のような伝説が存在します。東国平定を成し遂げた日本武尊（ヤマトタケルノミコト）の死後、父の景行天皇は皇子と同じ旅路をたどり、弟橘姫の供養も兼ね、浮島に着いた。浮島がとても気に入った天皇は、しばらく滞在したと言われます。この時、天皇に同行していた磐鹿六雁命（イワカムツカリノミコト）が浜辺でとれた大きな蛤や、角で作った弓の先で釣り上げた堅魚（鱧）を料理して天皇に差し上げたところたいそう喜ばれ、以来、天皇家の料理番となりました。以来磐鹿六雁命（イワカムツカリノミコト）は料理の神様として祭られるようになりました。

【浮島の伝説…】

浮島には次のような伝説が存在します。

浮島は、勝山海岸から一・一kmの位置にあり、周囲七・九二m、高さ六〇m面積六・二一六坪の無人島です。属島に大ボツケ島、小ボツケ島があり、あたかも波上に浮んでいるように見える事から浮島と名付けられました。頂上に浮島の宮があり、景行天皇、日本武尊（ヤマトタケルノミコト）、弟橘姫（オトタチバナヒメ）、磐鹿六雁（イワカムツカリ）がまつられています。



→地図、斜め左下が浮島

## スタッフ セミナー参加報告

■ 高尾 ■

アクティブリスニングセミナー  
2011. 5月15日（日）東京

■ 鈴木 ■

キシリトールのフル活用セミナー  
2011. 5月19日（日）東京

■ 野口 ■

ブラークコントロールだけでは見えない  
“原因”を探る！TBIセミナー  
2011. 5月26日（日）東京

今後も随時セミナー参加報告を  
行なっていきます。

9月からは鯖崎が千葉で行なわれる  
歯科助手講習会へ参加しています。  
こちらの講習会は昨年 高尾も参加  
しており、2カ月間に渡り全6回の  
講習が行なわれるものです。

ファイトだ、鯖崎さん！

## 院内★ちょこっと話（´▽`）

気付かれた方もいらっしゃると思いますが、医院の入り口…実はゴーヤが育っているんです！緑の葉っぱに黄色い花、たくましいゴーヤの実ほまさに夏！といった感じ。節電に伴う夏の暑さの軽減のため、診療室側のスタッフを中心にこの夏当院では「ゴーヤを育てたらいいのでは！？」という話が出たのが始まりでした。夏の元気な太陽を浴びて育ったゴーヤ達は実際食べられるまでに成長し、スタッフの中で食べてみた者からは「新鮮でおいしい！」「苦味がいい！」と評判です。

こんなに遅く育ってくれたのには実は理由があります・・・皆さんご存知！癒し系笑顔が素敵な衛生士 野口ですが、医院が休診の日でもゴーヤの元へ顔を出して面倒をみてくれていたんです。

8月に半ばにあった5日間の休診日にも、5日間毎日医院に足を運んでゴーヤ達に水をあげたり、肥料を与えたりしながら様子を見てくれていました。

癒し系でもしっかり者！（と、私は思っている）の野口さん。彼女のお陰ですくすくと元気にゴーヤ達は育って行くのでした。現在8月ももう終わりを迎えようとしています。まだまだゴーヤは元気に育ち続けています。（8月末時点）

【受付】和田 望里



①初めはこんなにちっちゃい



②ミニチュアみたい…



③立派に育ったぞー！！

No.5

Q. 超能力を手に入れた！さて、何をする！？

院長：瞬間移動  
⇒旅行や勉強に  
世界中どこでも行ける！

玲子：見つめパワー！  
⇒月の満ち欠けを自分の  
思うようにしてみたいから。

渡邊：瞬間移動  
⇒思いつくままに  
行きたい場所へ行く。

鈴木：瞬間移動  
⇒行きたい場所へすぐ行きたい。

野口：雑誌に載っている商品を  
触れる能力  
⇒洋服など購入する時の  
参考になるので。

高尾：左手から美味しい  
唐揚げが出る超能力  
⇒お腹が空かないから。

鯖崎：透明人間  
⇒色々な所へ行ってみたい。  
（水族館の飼育員しか  
入れない所とか…）

和田：治癒能力  
⇒自分の気（パワー）を送って  
相手を元気にする。

院内ではすぐに色々な所へ行ける、瞬間移動が人気のようです。中には体から食べ物を出せる！なんて新しい能力も・・・！さてさて、もしも皆さんが超能力を手に入れたらなら・・・どんな事してみたいですか？

