

ご挨拶

皆様こんにちは、健康増進型歯科医院、森永歯科医院・院長の森永宏喜です。暑い日が続いていますが、お元気で過ごしてでしょうか。

定期健診にお見えになる皆様も、カゼをひいてみえたり、お腹の調子を崩されている方が多くなっています。これらの体調の変化はお口の中にダイレクトに反映され食事が十分に摂れなくなるなど、ますますバテしてしまうので気をつけたいですね。スタッフの記事にもありますように、病氣にならないように免疫力・抵抗力をつけ、栄養をしっかりと摂って頂くことが一番良い方法です。

当院では以前より各種の栄養補助食品を皆様におすすめして参りましたが、このたび食事指導と医療機関専用の「メディカルサプリメント」を組み合わせた「栄養療法」を取り入れました。口腔を通した「健康増進」だけにとどまらず、科学的データに基づいた「アンチエイジング」を目指して、これからも情報提供させて頂ければと思っています。

また今回も震災支援の義援金を、待合室の募金箱に沢山頂戴することが出来ました。本当にありがとうございます。

「みがちゃんニュース」も今号で第7号となりました。今回もスタッフたちが頑張ってくれて感謝の一言です。発行が少し遅れたものの、気軽に読んで頂けて、しかも役に立つ内容になったかと思えます。

それではみがちゃんワールドをお楽しみ下さい！



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
第6歯目 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。

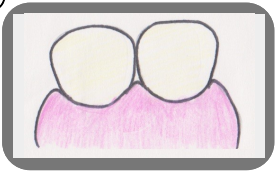
【今回のお題】 歯周病その2～歯肉炎編～

今回は「歯肉炎」についてお伝えします。

①



②



【記事担当】

歯科衛生士：野口 歩美

どちらが「歯肉炎」でしょうか？答えは①です。

皆さん、『歯磨きすると出血するからサッと磨いている』

『歯間ブラシやフロスを使うと出血するから使わない』ということはありませんか？

歯肉炎の特徴は

- a) 歯肉に限局した炎症である
- b) 歯肉は赤く、腫れている
- c) 歯磨きすると出血が認められる

前回は、歯周病の原因はプラークであり、歯肉にプラークが付着している時間が長いと炎症を引き起こすとお伝えしました。『歯磨きをして出血するためサッと磨いている』『歯磨きをすると出血するため磨いていない』では、お口の中が「歯周炎」になりやすい環境となります。ですから、原因であるプラークを除去することが大切になります。

『歯磨きをして痛みがないが出血する』のは、歯肉が炎症により腫れているため起こるものです。

歯肉炎の場合、炎症が歯肉に限局しているため、プラークを除去し、きれいなお口の中を保つことで健康な状態（上記イラスト②）に改善できます。

上記のイラスト②のように、炎症が改善し健康な状態になるまで約2～3週間です。健康な状態になると出血も治まります。すると、歯と歯の間の隙が空いた・歯が長くなったと感ずることがあるかもしれませんが。これは歯ブラシや歯間ブラシを行ったことによるものではありません。歯磨きによって歯肉が健康な状態になっていることの証拠です。

歯磨きのポイントは、歯ブラシを歯と歯肉との境に当てて磨くこと、歯間ブラシやデンタルフロスで歯の間のプラークを除去することです。

「歯肉炎」の段階でお口のケアをすると、健康な状態に改善することが出来ます。

また「歯周炎」への進行も予防できる為、歯を失う可能性が低くなります。

ですから、美味しく食事ができ健康な体を保つことが出来ます。



みがちゃんNEWS



森永歯科医院 ニュースレター

2012年 夏号

TEL: 0470-55-0229



第四回義援金についての報告

【期間】 平成二十四年二月五日～平成二十四年七月二十七日
【総額】 六万三千五百〇四円

（第四回までの義援金 累計一三万五千八百二十一円 内一回は日本赤十字社へ）

皆様からお預かりしたお気持ちには当院が責任を持って「東日本大震災ふくしまこども寄附金」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。

当院では引き続き「東日本大震災ふくしまこども寄附金」への支援を行って参りますので、皆様宜しくお願い致します。



虫歯や歯周病は「歯が無くなるだけ」と思っていますか？

【記事担当】 トリートメントコーディネーター
森永 玲子

虫歯や歯周病、「よくあることだし。なに、歯が無くなるだけさ」と気軽に思っていますか？

子供の頃学校検診で「虫歯がありますね」とか「歯肉炎があります」と指摘を受けた経験はありませんか？そして、治療しても翌年また同じ指摘を受けて…繰り返した方もいらっしゃると思います。また、大人になってからの歯周病は気付かないうちに進行し、腫れたり痛んだりしてから歯科を受診し現実を知る。なんてことも珍しくありません。なぜなら、歯周病の始まりは症状がないからです。知らないうちに口の中に細菌が増えるのです。

「でも、口の中だけの話でしょう？痛くないから別に治療はしなくていいよ。歯が無くなったなら入れ歯をすればいいさ。他の病気で病院にかかっているから歯医者に通えないよ。」などなど…残念ながらたまに聞こえてくる声です。もちろん、虫歯や歯周病予防に日常の歯磨きなどとても気をつけながら、定期的な健診を受けに来てくださる方々が多いことも事実です。社会的に予防に対する理解が深まり、健診を希望される方は年々増えています。

そんな虫歯や歯周病が、お口の中の問題だけでなく、全身に関わることを皆さんに知っていただきたいと思います。お口の中には、虫歯菌や歯周病菌など多種多様な細菌が常在しています。それらは口の中だけに留まっているわけではなく、身体中のいろいろな場所へ行って「わるさ」をすることがあります。では、どうやって移動していくのでしょうか。ひとつには、食べ物を飲み込む時に一部が気道を通して肺に入ります。よく知られているもので、高齢者の方に多いものでは「誤嚥性肺炎」があります。他には、食べ物と共に胃に入り腸に達するものもあります。体力の落ちている人の場合、お口の中のカンジダ菌が胃酸をもかいくぐって（普通の菌は胃酸によって死滅します）腸に達します。

そこで、腸管を通じて体内の様々な臓器に達していわゆる日和見感染を起こすのです。

また、歯周ポケットが深いところに入り込み、そこから血流にのって他の臓器へ達するものもあります。

また近年よく言われているのが、糖尿病との関係です。糖尿病が悪化すると歯周病も悪化し、逆もまたあります。お口の中を清潔に保つことは糖尿病の治療と予防では重要なことになります。

みなさんは、病院で採血して検査されることはあると思います。時にはその中のデータで歯周病やお口の中の状態を知ることもあるの、見せていただくこともあります。お口の中は体の一部であるということは間違いありません。口腔内の健康を保てないと、全身疾患にもつながっていくのです。

「そんなことあるの？」「ええ…怖い」「常に細菌があるならどうやって防ぐの？」など様々な疑問や感想をお持ちになると思います。どうしましょう？そう、お口の中の菌の数のものを減らせばいいのです。しかも、菌の中には良い菌・悪い菌があるので、悪い菌をできるだけ口の中から居なくなるようにしましょう。もうお分かりですか？「ええ」【歯みがき】をきちんとすることが大切です。ただし、その「きちんと」が予想以上に難しいことは皆さんも実感されていますよね。



診療明細書

今回は診療明細書についてのお話しです。現在、みなさんが医療機関にかかるほとんどの病院で領収証のほかに診療明細書というものを受け取られるかと思いますが。診療明細書とは診療行為（初診再診、処置、検査、投薬など）が正式な名称で保険点数と数量と共に記載されていて、2010年4月より医科で2011年5月より歯科で医療の透明化を目的に明細書を無償で発行することが原則義務化されました。当院でも2011年3月より発行しており希望される患者さんにお渡ししています。ただ、今までなじみがなく、また専門的な用語で書かれているので見てもよく解らななかったり、保険のルールが複雑であるため前回と同じ治療をしても保険点数が違ったりということがあります。そのため明細書を希望される患者さんはあまりいませんが治療で解らない点はスタッフに聞いていただければ説明させていただきます。自分が受けた治療に関心を持って、納得して医療を受けていただけたら幸いです。そしてみなさんの健康に少しでも役立てていただきたいと思います。

※診療明細書は個人情報記載されていますので紛失しないよう気をつけてください。

【受付】渡邊 典子

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！



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



健康増進型歯科医院 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

次号予告



次回の内容、こっそり教えちゃいます！

次回内容は…
実はまだ じっくり考え中なんです
こうご期待！！

皆さん、お楽しみに！

※このニュースレターはH.22.5.1～H.24.8.4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。

スタッフセミナー等参加報告

-
- 静止期 活動期 静止期

【記事担当】 歯科衛生士 鈴木 麻美

今号の
オススメ

れています。
院す。



The image shows three bags of P-Os-Ca F tooth powder. The bags are labeled with their respective flavors: Strawberry (いちご), Peach (桃), and Orange (オレンジ). Each bag has a white tooth icon and a small illustration of the powder being applied to a tooth. The bags are arranged in a row, with the Strawberry bag on the left, the Peach bag in the middle, and the Orange bag on the right.

[illegible]

♡
鋸南町！

前の一一八〇年の箱根の別当にかくまひ鶴岡から小舟で脱出するの竜島海岸に上陸し、豪族に使者や手紙を渡し、返りし再起を図った。この碑が建立され、今も残っています。

ワダ^だでした。では。



ゝばば〜ん!!

《ミニトマト 収穫》
 どうですか！この艶――
 天候の荒波を越えた
 逞しい姿です！
 ←



No.7

さてさて、この中に
読んだことのある本は
あったでしょうか??
絵本からファンタジー小説
ミステリーに歯科専門書
などなど様々です。
気になったら、
書店へGo!

突撃！
となりの
歯科医院！
森永歯科医院
スタッフQ&A

森永歯科医院
スタッフQ&A