

ご挨拶

こんにちは、森永歯科医院。院長の森永宏喜です。ニュースレター「みがちゃんNews!」第8号をお届けします。

当院では、10年以上前より『健康増進型歯科医院』を標榜し、「歯の健康を通じて豊かな生活の方法を考える」ことをテーマとして定期管理を重視するスタイルをとってきましたが、さらにそれを発展させ『健康増進・アンチエイジング型歯科医院』として新たな一歩を踏み出しました。

現代の科学技術では「不老不死」を実現できないことは皆さんご存じです。でもあなたが実際の年齢以上に「若い」が進んでいるとしたら、「豊かな生活・豊かな人生」が実現できる見込みは次第に減っていきましょう。

老化は完全に止めることは出来ませんが、食習慣・生活習慣に注意を払ったり、医学的な配慮・治療をしたりすることで「遅らせる」ことや、「一時的にさかのぼる」ことは可能です。そのためのキーポイントとなるのが実は「お口の健康」なのです。

当院ではその「お口の健康」を身体の内側から整えるための「分子整合栄養医学」を選択して頂ける態勢を整えています（詳しくは今月号記事「サプリメント外来始めました」をご覧ください）。

それでは今号も盛り沢山です。どうぞお楽しみ下さい！



# みがちゃんNEWS!

森永歯科医院  
ニュースレター  
2012年 年末号  
TEL: 0470-55-0229



**第五回義援金についての報告**  
【期間】平成二十四年七月二十八日～平成二十四年十一月二十一日  
【総額】二万九千五百七十二円  
（第五回までの義援金 累計一六万五千三百九十三円 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、皆様宜しくお願ひ致します。



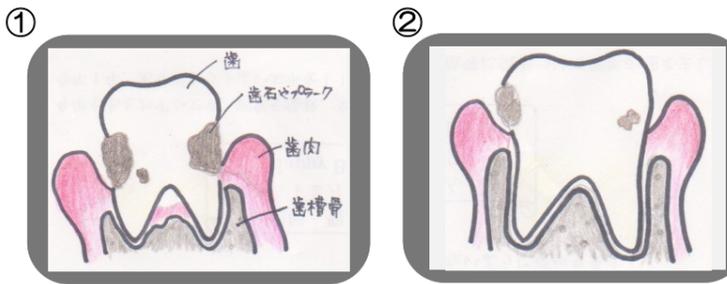
教えて★衛生士さん!



【記事担当】  
歯科衛生士  
野口 歩美

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8回目\* 【今回のお題】 **歯周病について～歯周炎編～**

前は『歯肉炎』についてお伝えいたしました。今回は『歯周炎』についてお伝えしたいと思います。



上記イラストはどちらが歯周炎の状態でしょうか。答えは①です。

『疲れや寝不足が続くと歯が浮く感じがする』『歯が揺れていて噛むと痛みがある』  
ということはありますか？

歯周炎の特徴……歯槽骨（歯を支える骨）の吸収が認められる指で触れると歯が揺れる歯の根っこが露出し長く見える

歯周炎はブラークが長時間除去できず残っていた場合、歯周ポケット（歯と歯肉の溝）では歯周病菌の活動が活発になるため、奥へ奥へと活動範囲を広げていきます。その結果、歯周ポケットは深くなり、歯槽骨は歯周病菌の進行により溶かされ、歯の支えは少なくなるので歯が揺れたり歯肉が腫れたり痛んだりし、抜かざる得なくなることもあります。

歯周炎は、症状が出たときにはかなり進行した状態のことが多く、「これが歯周炎の恐ろしいところです。」自覚症状が出てから対処するのでは歯を失う可能性が高くなるので、毎日の歯磨きできれいなお口の中を保つことが大切になります。

前号にも書きましたが、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ブラークを除去することです。また歯石の付着があることで歯磨きがしにくくブラークの付着しやすい環境をつくってしまいます。歯石は歯の表面に付着したザラザラした硬い石のようなものです。ブラークが唾液中の成分、カルシウムなどにより固まったもので、歯ブラシでの除去はできません。歯科医院で定期的なプロフェッショナルケアを行い、歯磨きしやすくブラーク除去が簡単に行えるようにお口の環境を保ちましょう。

## 領収書を見てみましょう



【記事担当】  
受付 渡邊 典子

今回は領収証についてのお話です。  
みなさん、お店でお買い物をして代金を払うとレシート（領収証）を貰いますね。病院でも受診して負担金を払うと明細が載った領収証を貰います。これは2006年4月よりすべての保険医療機関で医療費の明細がわかる領収証の発行が義務付けられたことによるものです。しかし普通のお買物の領収証とは違い、項目別に点数が書いてありよく解らないというのが本当のところかと思えます。今回はその領収証を改めて見ていきたいと思います。まず保険診療では診療行為別に決められた点数によって医療費を請求しています。ちなみに点数1点は10円で計算します。例えば歯科では初診料246点で2460円になり自己負担割合が3割の場合、一円単位を四捨五入するので740円を窓口で支払います。あとの7割は医療機関が保険者に請求します。

こちらが歯科の領収証の例です。(→)  
当院で関係のある項目についてご説明いたします。

- ①患者さんの基本情報などが記載
- ②初診料、再診料や乳幼児加算、時間外加算など
- ③病状や治療内容を説明したり口腔内の衛生指導をしたり他の病院へ紹介状を出す
- ④往診を行なった
- ⑤歯周ポケットの深さを測ったり、口腔内の写真撮影など
- ⑥レントゲン撮影した
- ⑦お薬が出た
- ⑧虫歯や歯周病の治療、薬の塗布や根の治療、除石など
- ⑨抜歯や手術を行なった
- ⑩麻酔の注射を行なった  
ただし、麻酔をしたも点数がないこともあり
- ⑪つめもの、かぶせもの、ブリッジ、入れ歯を作る処置や入れ歯の修理、調整など
- ⑫体から採取した組織の検査
- ⑬保険の合計点数と負担額
- ⑭フッ素塗布や矯正の装置料、各申請書の手数料など。
- ⑮歯ブラシや歯磨き剤、キシリトールガム、サプリメントなど物品を購入した時の合計金額
- ⑯前回以前の未収額の金額。計算まちがいや、前回以前の処置が入ってなかったなどの場合に清算  
マイナスになっていれば過剰分
- ⑰保険、保険外、販売品目、すべての合計の領収金額

請求書 兼 領収証

日本 太郎 様

請求期間 平成24年10月23日

森永歯科医院  
千葉県安房郡鋸南町竜島849-1  
0470-55-0229  
森永 宏喜

受診料	入・外	領収証No.	発行年月日	費用区分	負担割合	本・家	区 分
歯科	外来	35702	平成24年10月23日		30%	本人	国保本人

初・再診料	入院料等	医学管理等	在宅医療	検査	画像診断	投薬
② 246点		③ 0点	④ 0点	⑤ 0点	⑥ 0点	⑦ 0点
注 射	リハビリテーション	処 置	手 術	麻 酔	放射線治療	歯冠修理及び欠損補綴
⑧ 0点	⑨ 0点	⑩ 0点	⑪ 0点	⑫ 0点	⑬ 0点	⑭ 0点
歯科矯正	病理診断	生活療養				
⑮ 0点	⑯ 0点					

評価療養・測定療養	その他	保 険	保険外負担	販売品目
(内訳)	(内訳)	⑬ 0点	⑭ 0円	⑮ 0円
⑯ 0点		⑰ 0円	⑱ 0円	⑲ 0円
領収額合計		⑳ 0円	㉑ 0円	㉒ 0円
未 収 額				

このように領収証には様々な項目があり複雑です。ご自身が受けた医療の内容と治療費がどのようになっているかを知って、医療に関心をもっていただきたいと思います。

※不明な点や分からないことがありましたら遠慮なく受付までお尋ねください。  
※領収証の再発行はいたしません。医療控除などに必要になりますので大切に保管してください。

**編集後記**  
皆さん、こんにちは！  
ニュースレターも号数になると、今回で八号目。一番初めに発行したもの比べると徐々に進化を遂げています！  
……少し話は逸れますが、私ワダはよく転んだり物にぶつかったりします。毎回その時は痛い痛いと言っていますが、何とかそれで済んでいました。しかし、そんなこんなを重ねた結果、転んで肩を骨折！(泣)日頃から注意して過折！(泣)とはとても重要なんだなあ〜と思いは知らされた瞬間でした。  
注意！一秒怪我一生という言葉もありますね(汗)  
ではまた、次回！

**次号予告**  
次回の内容、こっそり教えちゃいます！  
『教えて★衛生士さん!』では、**正しいブラッシングについて**皆さんにお伝えする … 予定です！  
お楽しみに！

※このニュースレターはH.22.11.1～H.24.12.10までに来院された方（ご家族に一通）を対象としてお届けしております。

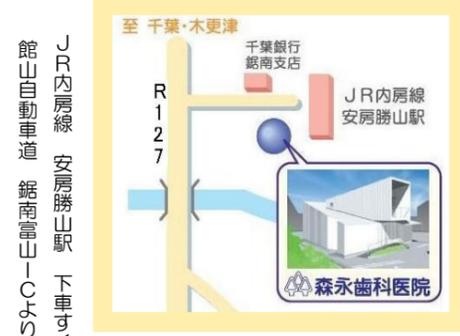
### 森永歯科医院 ホームページ

【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』



健康増進・アンチエイジング型歯科医院  
**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

# サプリメント外来はじめました



みなさんは、病院に行くのはどんなときですか？熱があるから、どこか痛いから、ケガをしたから。何か異常を感じてからいくことが多いと思います。では、歯科医院はどうでしょう？歯が痛いから、詰めたものがとれたから、入れ歯が合わないから、歯石を取りたいから。治したくて訪れることはありますよね。しかし、予防のために定期的にメンテナンスに通っている方も多くいらっしゃると思います。そうです！歯科では病気になる前にお口の中を拝見できるというメリットを活用し、患者さまの健康ライフのサポートをさせていただけるシステムを取り入れました。今回は、そのご紹介をしたいと思います。

当院では、10年以上前より『健康増進型歯科医院』を目指してきました。最近、そこに加わった言葉があります。『健康増進・アンチエイジング型歯科医院』です。アンチエイジング、よく聞く言葉ですね。人間はみな平等に年を重ねていきます。生物として、細胞の老化や代謝の低下などはありません。しかし、超高齢化社会になり、お年寄りでも社会で活躍される方が多くなりました。元気で生き生きと活動的に人生を楽しんでいる高齢者の方が輝いて見える時代になりました。そのためのアンチエイジングです。不自然に見た目を若返らせるのではなく、体の細胞1つ1つが必要な栄養を摂ることで活性化しエネルギーを産み出すということです。



そんなことどうやったら可能なのでしょう？それは、血液検査によって体の栄養状態を解析することで、どんな栄養が不足しているのか、それがその方の不調の原因とどのように結びつくのかが見えてきます。体を作っている栄養といえば、まずは毎日の食事ですね。体は生まれながらにして持っているものもありますが、何をどう食べるかで作られています。ジャンクフードばかり食べているのは栄養障害がでることはもちろんご理解いただけますよね。今の日本では各家庭に冷蔵庫があり、外には星の数ほどある自動販売機、いつでもお買い物ができるコンビニエンスストアなど、手を伸ばせば食べ物はすぐ口に入る時代です。体は、必要以上に入ってきた栄養を上手に代謝するというシステムにはなっていません。大盛りのご飯やボリュームたっぷりのスイーツなどを食べると、体の中で使いきれないものは脂肪となり貯えられます。そして、メタボリックシンドロームなど様々な疾患の原因となります。また、インスリンの過剰分泌や、低血糖など糖尿病の危険とも背中合わせです。事実、糖尿病および糖尿病が疑われる人の数は1990年775万人だったのですが、2006年には

1870万人と急激に増えています。その予防のためにもお食事をどう摂るかが大切になってきます。歯科で糖尿病のお話ってなぜ？と思われる方もいらっしゃるでしょう。実は糖尿病は歯周病と深い関係があることがわかっているからです。どちらかが悪化するともう片方も悪化する、また逆もしかりです。

また、お口は消化器の始まりで、食べ物は噛むことによって唾液の働きにより消化が始まり、食道を通過して胃に入り胃酸で消化され腸へ達します。そこで吸収され全身をめぐる。質の良い唾液をきちんと出し、よく噛み砕くことが栄養の吸収をよくする一つになりますね。また、お口の中は全身の状態をあらわす器官で目に見える粘膜や舌がありますので、一日に一度は鏡で見る習慣をつけるのもいいですね。例えば、胃の調子が悪いと舌が白くなるとか、体調が悪いと口内炎ができるなどご存知ですか？

ここまでで、お口の健康から始める健康増進・アンチエイジングについて少しご理解いただけたでしょうか？私たちは細胞レベルの健康を目指していきます。お食事だけでは補えない栄養分はサプリメントを上手に使うことにより、細胞がエネルギーを作り出す手助けをし、上手に吸収・代謝をさせる働きをします。そのために、血液検査で科学的な解析をシテラーメイドの健康増進・アンチエイジングができることに価値があると考え、そのようなシステムに取り組み始めました。

一方で、歯を抜く・歯ぐきの処置を麻酔を使って行うなどの外科的な処置や、顎が痛い、入れ歯が当たって痛い、口臭が気になるといったときには、症状から診断してそれに合ったサプリメントを処方することも行ってあります。

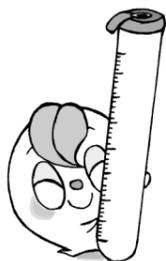
サプリメントはお薬ではなく栄養食品です。当院で扱っているものは治療目的のメディカルサプリメントで、医療機関で医師が処方するものです。品質は良く、吸収も優れているので安心して飲んでいただけます。

健康寿命という言葉をご存知ですか？これは、「日常的に介護を必要とせず自立した生活ができる生存期間」を指します。

平均寿命	男性79.6歳	女性86.3歳
健康寿命	男性70.4歳	女性73.6歳

私たちは、この2つの寿命の開きが少なくなることで楽しく充実した人生を送れると考えます。皆さんにも健康寿命を意識していただき、当院でそのサポートができることを目指します。

【記事担当】トリートメントコーディネーター  
森永 玲子



## スタッフセミナー等参加報告

■ 7.22 福岡  
オリエキョー 歯科A-ツツク講座  
森永

■ 7.29 東京  
消化器疾患セミナー  
森永

■ 8.2 東京  
お口のケア 接遇応用セミナー  
渡邊・野口

■ 8.22 東京  
日経主催 歯周予防講演会  
森永・野口

■ 8.26 東京  
オリエキョー 歯科A-ツツク講座  
森永・野口

■ 9.9 東京  
栄養講座(薬のいらぬ食べ方)  
森永・野口・渡邊

■ 9.16 東京  
2012東京デンタルショー  
野口

■ 9.16-17 東京  
第8期分子整合栄養医学講座  
森永

■ 9.17 東京  
お口のケアセミナー  
渡邊・野口

■ 10.7 東京  
オリエキョー 歯科A-ツツク講座  
森永

※栄養療法を行う全国の歯科  
医院が集まるセミナーにおいて  
当院の取り組みについて発表  
しました。

■ 10.14 東京  
オリエキョー 栄養代謝障害セミナー  
森永

■ 10.21 東京  
アンチエイジング学会・フードショー  
森永

■ 10.27-28 東京  
第8期分子整合栄養医学講座  
森永

■ 11.3 東京  
アンチエイジング学会  
サプリメント外来A-ツツクセミナー  
野口

■ 11.4 東京  
安生朝子歯科衛生士  
30周年講演会  
野口

■ 11.15 東京  
グッドライフ ミーティング  
野口

■ 11.18 千葉  
ハンドセミナー 実習セミナー  
野口

被災地支援  
■ 10.24 宮城県石巻市  
1歳児健康相談(河北総合センター)  
院長・森永・野口・和田

被災地支援  
■ 10.24 宮城県石巻市  
1歳児健康相談(河北総合センター)  
院長・森永・野口・和田

被災地支援  
■ 10.24 宮城県石巻市  
1歳児健康相談(河北総合センター)  
院長・森永・野口・和田

詳しい血液検査で  
**栄養解析**  
していませんか？

虫歯、歯周病、口臭・・・  
口腔内のトラブルには、  
栄養不足が背景にあります。

消化管の最前線である口腔は、多くの栄養素が  
吸収されます。  
栄養素を補充すれば、歯の病気を予防し、  
栄養不足が背景にあります。

体の状態を把握するために、詳しい血液検査で  
栄養素の不足を診断してみませんか？

栄養解析の流れ

① 採血  
② 検査  
③ 結果報告

あなたの状態に合わせた適切な栄養・サプリメントを、医師がアドバイスします。ご相談ください。

院内にポスターが掲示してありますので、  
ご興味のある方はスタッフまでお尋ね下さい。

No.8

## 突撃！となりの歯科医院！

院長：「学会などでの発表の直前」  
⇒上手く出来るか、人事を尽くした後。

玲子：「サッカーの試合でライバルが勝ちそうなとき」  
⇒自分の力では出来ないので、神様をお願いします！

渡邊：「熱が出たり、お腹が痛くなったりする時」  
⇒大事な用事があるときや仕事の時は困ります…。

安田：「早く病院につきますように」  
⇒息子がハキにさされた。

安西：「何かおこった時・会いたい人がいる時など」  
⇒どこでもドアが欲しいです。

私もこんな時あるある！ということはありませんでしょうか！？  
困った時もスタッフそれぞれならば、神頼みもまたそれぞれ。  
皆さんにも神頼みしたいときはありますか？

Q. 困った時の神頼み！！  
(どんな時に神頼みをしますか？)

野口：「翌日朝早く起きる時」  
⇒少しでも前日の夜安心して寝たいため。

和田：「トイレで紙が無かったとき」  
⇒コシがほんとの神頼み(×××:))!!

森永 歯科医院  
スタッフ Q & A



## 院内★ちょっと話(´▽`)出張版～宮城県石巻市 1歳児健康相談～

さて、今号のちょっと話は院内ではなく出張版。1歳児健康相談についてご報告させて頂きたいと思います。  
平成24年10月24日

石巻市にて1歳児健康相談に院長・歯科衛生士の野口・TCの森永、そして私の4名で参加させて頂きました。  
今回の1歳児健康相談では院長と野口が、健康相談にみえた保護者の方に歯についてのお話をさせて頂く予定で、その中で私は健康相談の順番待ちをしているお子さんやそのお兄さん・お姉さんの話し相手になったり、また絵や似顔絵を描くことが出来れば…と思ひ、参加を決めました。

被災地に行くのは初めてで、参加を決めてから当日まで私に出来ることはあるのだろうか、とても悩んでいました。  
スケッチブックや絵を描きやすいペン、色鉛筆などを揃え いざ当日。

健康相談が始まると、そくそくとお子さんとお母さんが集まってきます。  
おとなしい子・元気な子・緊張して泣いちゃう子。  
皆それぞれで、あまり小さい子とふれあう機会のない私にとっては正に未知の領域。  
最初はどのように良いかと少し戸惑っていたのですが、背中を押して貰い勇気を出して・・・

### 「似顔絵かかせてください」

一人目の方に声を掛けるときは、とてもドキドキしましたが何人が描いていく内にだんだんと打ち解けてきて、とある子の4歳のお兄ちゃんからは「にがおいえてください」と声までかけて貰えました。(その子とはその後しばらくお話したり絵をかいてあげたりしていました。)  
中にはとても喜んで下さるお母さんもいて、私に出来ることはとても小さいことですがそれで笑顔をプレゼントできたことが、とてもとても嬉しかったです。



大好きな『絵をかく』という行為で人と触れ合えたこと、私にとって大切な大切な経験の一つとなりました。

【記事担当】受付 和田 望里

## 母子のピョウカピョウカ歯みがき奮闘記

皆さん、こんにちは。突然ですが、お子さんの歯磨きどうされていますか？  
大抵の方が苦労されているのではないかと思います。我が家も四歳児と二歳児がいますが、歯磨きは悩みの種です。いくら親が歯磨きの必要性を熱弁したところで理解してくれません。1歳半健診で言われた通りやろうとしても、なかなか上手いかないので、いくつか試してみました。

- ① 歯磨き絵本を読む
- ② 褒める
- ③ 気をそらす
- ④ キシリトール入りのタブレット等ご褒美を用意する
- ⑤ フッ素入りのジェルを使う

②は、とにかくちよっとしたこと、「お口アーンできたね。」最後まで磨かせたときには、「最後までできたね！えらい！」と、とにかく褒めまくりました。

③は、「あーっ！あれ何？」と関係ないところを指さして気をそらせてみました。これは、頭ごと向いてしまふのが難点です…。

④は、歯磨き後、うがいをして歯ブラシで口腔内全体につけています。フドウ味が気に入ってこれを楽しんで口内磨きをしています。

個人的には①③は効果が持続せず、歯磨きしようとして誘っても、「いいの！歯磨きしないでそのまま寝るの！」なんて言われちゃいました。下の子が一歳の時の話です…。よくここまで話ができたなと、ある意味感心しました。

②は下の子には今のところ多少効果あります。上の子は厳しくなってきました。

④⑤は今のところ続いていますが、どうしても磨かせない時は、もの間に顔を挟む形で磨いています。最近、上の子はお父さんに磨いてもらうという逃げ道を見つけた。ちから加減は歯主人が言うにはお母さんの顔が怖いので、痛いらじやない？とのことでした。

そこで調べてみました。  
仕上げ磨きのコツは？

- ① 子も小さいうちは、ポイントを押さえて磨く。
- ② 磨くポイントには歯と歯肉の境目・奥歯の溝・上の前歯です。
- ③ 痛くないように、エンピツ持ちで磨いてあげる。ちから加減は歯茎がくすくすしないくらいで。

つつい気になって長時間磨いてしまいがちですが、ポイントを押さえて短時間で磨くことを心がけて私も再度チャレンジしていきたいと思ひます。

【記事担当】受付 安田 順子