

こんにちは。健康増進・アンチエイジング型歯科医院、院長の森永宏喜です。「みがちゃんNews!」第9号をお届けします。今回は発行間隔が少し開きましたが、それは担当者がサボっていた訳ではありません（笑）。なんと今までの4ページから、6ページに大幅な紙面増加です！最近記事の量が増えて文字が小さくなり年配の皆様にご迷惑をおかけしてしまいましたので、思い切ってページ増といたしました。今号は、医院として力を入れている「分子整合栄養（オーソモレキュラー）療法」の記事として「鉄」を取り上げました。鉄は全身の健康はもちろん、歯科領域の健康を保つためにもとても大事なミネラルです。その他被災地支援報告や、各スタッフ担当の記事もとても充実していますので、楽しみながら、役立つ知識も吸収して頂ければと思います。



みがちゃんNews!



歯科での栄養療法・アンチエイジングセミナー開催!奮ってご参加下さい

10月5日 福岡県・イトウデンタルクリニック・デンタルマネージャー
伊藤夕里亜氏（当院研修室）
来年2月1日 新宿溝口クリニックチーフカウンセラー
定真理子氏（南総文化ホール）

教えて ★ 衛生士さん!

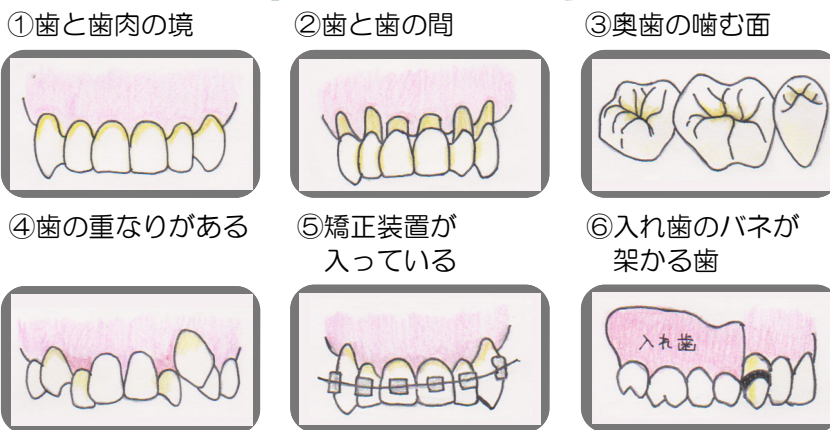
第9歯目



【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。

むし歯・歯周病予防について～歯磨きのポイント～



上記のイラストは、歯磨きをしてもプラークが残りやすい場所を示しています。つまりは、むし歯や歯周病になりやすい場所になります。

前回までに、むし歯や歯周病についてお伝えしました。その中で、『歯磨きを行うことでプラークを除去し、むし歯や歯周病の進行を抑制することができる』とありました。それには『どこのプラークを除去するか』が重要になります。そのポイントとなるのが上記のイラストです。

では、それらの場所は歯ブラシだけで簡単に綺麗にすることができるのでしょうか？答えは難しい、です。そこで3つの清掃道具をご紹介します。

a. ワンタフトブラシ



b. 歯間ブラシ



c. デンタルフロス



これらは歯ブラシでのプラーク除去が困難な場所を、より簡単に確実にを行うための清掃道具です。使用する場所は、**a**は上記イラストの①・③・④・⑤に、**b**は②・⑥に、**c**は②への使用をオススメします。それぞれの使い方については、次回お伝えしたいと思います。

森永歯科医院
ニュースレター

2013年 初夏号

TEL: 0470-55-0229

@morinaga
shika

twitter で、
休診日等の
確認ができます。



女川のヒーロー！！

イーガー歯ブラシ

受付にて販売中！！

【イーガーとは…】

江ノ島生まれ、足島育ちの海を・島を・女川を守る正義のヒーロー。

女川の平和を守るため、日々ワルワル団との戦いを繰り広げている。

名前のリアスとは三陸地方のリアス式海岸から、

イーガーは方言で「イーガー、おめだづ(いいか、おまえたち)」

という言葉から取られている。

(女川商工会HPより)



皆様からお預かりしたお気持ち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。
今後も皆様の温かいご協力をお願い致します。

《第六回義援金についてのご報告》
【期間】 平成二十四年十一月二十二日
～平成二十五年五月二十五日
【総額】・・・四万九千八百八円
(第六回までの義援金 累計二十一万四千五百一円
内二回は日本赤十字社へ)

院内★ちょこっと話(´・ω・`)～被災地に光よ灯れ、閑上地区の絵灯籠～

今回のちょこっと話は、宮城県名取市閑上(ゆりあげ)地区で行われた追悼イベントのお話。

震災当時、海岸から2キロ離れた中学校を目指して避難途中に無念にも亡くなった人々を追悼するため、避難道路に絵灯籠を並べて「光の道」を作るというもので《名取市観物産協会》の方々が中心となり3月10日に行われました。

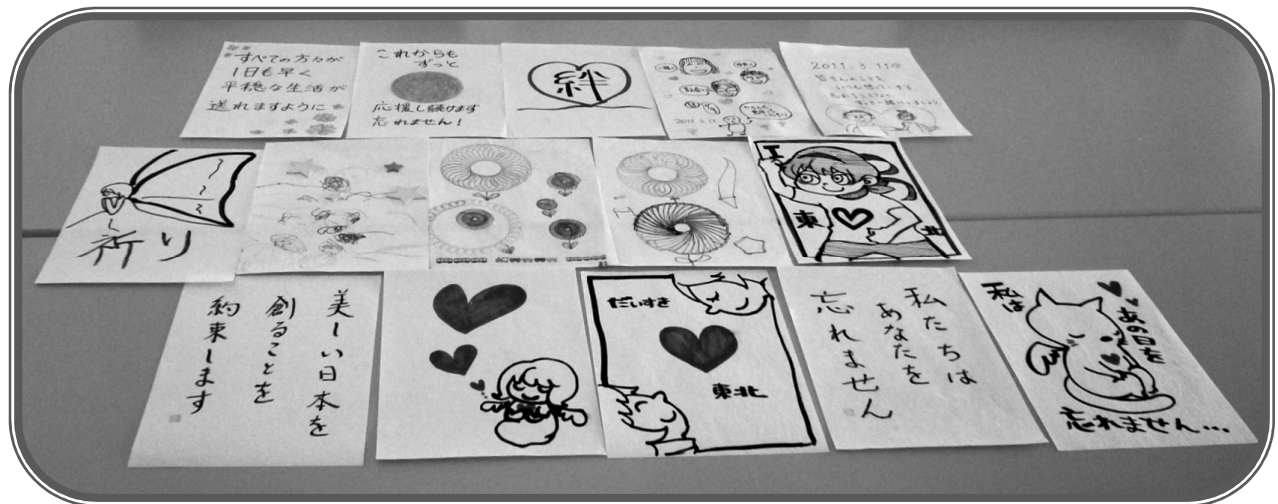
そしてその絵灯籠作りのために『亡くなった方々の追悼のための絵や文字、あるいは、町の復興、人々を願う絵や文字』を書いた用紙を募集しているということを知ったのです。

光の道(1.2km)を作るために必要な絵の数は2万枚、数を聞いて驚いてしまいました。

それだけ膨大な数の絵や文字が並べられているところを、私は想像出来なかったからです。

院長を含めた当院スタッフたちも「みんなで、絵灯籠の絵を送ろう！」ということになり、早速取り掛かることにしました。

そして、集まったのは15枚の絵や文字。スタッフそれぞれの被災地への想いが詰まっています。みんなの想いを詰め込んだ絵灯籠の絵は封筒にぎっちり収め、名取市へお送りさせて頂きました。



後日、名取市から届いた協力御礼のお手紙には『集まった絵の数33,000枚。制作した絵灯籠の数は5,500個』(今回使用しなかった13,000枚の絵は、夏のイベントで使用するというとのこと)と書かれており、それだけの人たちが被災地の復興を願い・亡くなられた方を想っている。震災から2年経った今でも、ちゃんと覚えているのだということが伝わってきました。

斯くいう私も、こうした医院の取り組みを通して被災地のことをしっかり心に留めておけるのだと思っています。それはとても大切なこと…。

今回被災地に灯った希望の光を、絶やしてはならない…と感じました。

【記事担当】受付 和田 望里

問診票書くのは面倒…だけど大切です



初めて歯科を受診するとほとんどのところで「問診票を記入してください」と言われると思います。当院でも初めて受診する方に問診票の記入をお願いしています。質問の内容はお口の中の事はもちろん、罹っている病気や全身の状態、現在飲んでいる薬など様々です。

「書くのは面倒だし、なんで飲んでる薬や病気の事まで必要あるの?」「それよりも早く治療してほしい」と思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか?

しかし診察前に患者さんの状態を知っておくことは治療を安全に進めるためにとても重要です。そこで問診票が大切な理由についていくつかご説明いたします。

※現在のお口の中の状態や治したい事

いつから、どこが、どんな症状なのかを伺います。症状が詳しくわかっていると診断や治療がスムーズに行えますし、思わぬ病気が見つけやすくなります。

※今まで罹った病気がある。または現在病気があり通院している

糖尿病	進行すると化膿しやすく出血傾向になるので抜歯など外科処置の場合に問題となる事があります。この病気があると歯周病になりやすく、また歯周病があると糖尿病を悪化させます。
高血圧 脳血管障害 狭心症 心筋梗塞	歯科治療をすることでストレスとなり血圧が一時的に上昇することがありますので、これらの既往がある方は注意が必要です。 心筋梗塞や狭心症の発作から6カ月未満の時期では抜歯などの治療は避けるのが一般的です。
肝機能障害	重度の場合は抜歯などの術後に出血傾向となる恐れがあります。 またウイルス性肝炎の場合は感染予防のために滅菌、消毒を行っております。

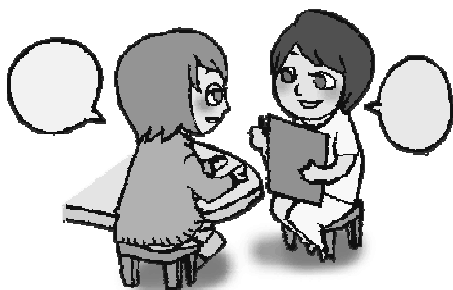
このように様々な病気の進行の度合いによっては歯科治療が制限される事があります。

いつ頃から罹っているとか、現在の状態や医療機関名、担当医なども伺います。場合によっては医療機関に病状を問い合わせる場合があります。お薬を飲んでいればお薬手帳かお薬説明書をご持参ください。血液検査をしている方は検査表があればそれをご持参ください。

※薬を飲んで副作用、アレルギーがある。歯科で麻酔注射をして異常があった。

薬の種類や名前、いつ頃どんな症状があったか伺います。

麻酔注射ではこれ自体にアレルギーはあまりなく、緊張によって血圧が低下して心因性ショックをおこすものがほとんどです。また寝不足や体調不良も原因のひとつなのでそのようなときはお知らせください。



※その他にもご希望の治療時間帯や治療に関してのご要望などの項目があります。ご記入後にカウンセリングルームにてスタッフが問診票を拝見しながら直接患者さんに状態をお聞きます。

初めての受診では診察までにお時間がかかりますが的確に診断するため、安全に診療するためには問診票がとても重要なので正確なご記入をお願いいたします。

【記事担当】 受付 渡邊 典子

スタッフセミナー等参加報告

■ 2012.12.6 東京
PMTセミナー
野口

■ 12.9 東京
分子整合栄養医学
プラクティカルセミナー
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。

■ 2013.1.9 東京
分子整合栄養医学
栄養素別セミナー
森永

■ 1.14 東京
カイロプラティックセミナー
野口

■ 1.19 東京
栄養素別セミナー &
栄養療法概論
渡邊・森永

■ 1.20 東京
分子整合栄養医学
ターゲットセミナー 代謝編
森永

■ 1.27 大阪
Club GP 第2回
震災義援金募金
森永

■ 2.10 名古屋
分子整合栄養医学
ターゲットセミナー
消化疾患への栄養アプローチ
森永

■ 2.24 東京
分子整合栄養医学
ベータセミナー
森永

■ 3.10 東京
分子整合栄養医学
ターゲットセミナー
貧血への栄養アプローチ
森永

■ 3.20 東京
東日本大震災
歯科支援セミナー
森永

■ 4.14 東京
分子整合栄養医学
応用講座
森永

■ 5.12 東京
分子整合栄養医学
応用講座
森永

■ 5.18-19 千葉
日本ทัน科学会
第8回 学術大会
スタッフ一同
※『オーラルケア療法の導入におけるチーム医療の役割について』院長が学会発表しました。



カラダには鉄が必要！ でも、なぜ？



「レバーやほうれん草は貧血に効くからたくさん食べなさいね」このように言われるので、なるべく食べるようにしているわ。でも、どれ位食べたらいいの？と考えたことはありませんか？

例えば、歯ぐきから出血しやすい・貧血といわれた・風邪をひきやすい・手足が冷える・めまいがする・シミが増えてきた・疲れやすいなど感じている方はいませんか？

場合によると、これらの症状はからだに必要な栄養素である『鉄』が不足することにより感じる場合があります。

そこで、鉄のはたらきを少し見てみましょう。

- ①赤血球を作る
- ②体内に酸素を運ぶ
- ③骨・皮膚・粘膜の代謝に働く
- ④コラーゲンの生合成に働く
- ⑤白血球や免疫に影響する

などなど多くの働きで身体を機能させています。

体内の鉄分の多くは、赤血球中のヘモグロビンにあって**酸素の運搬役**を担っています。残りはいざという時に役立てるように**貯蔵鉄（フェリチン）**として蓄えられます。このことから、鉄不足になることで赤血球の働きが弱まると、酸素が隅々まで運ばれないことにより歯茎を丈夫にすることが難しくなります。なぜなら、歯茎は毛細血管の集まりなので、健康な歯茎はピンク色をしていることでもご理解いただけると思います。

さらに、**コラーゲンの生合成**にとって必要な鉄が不足すると、粘膜や皮膚が弱くなります。ということは、歯茎から出血しやすくなったり、のどの違和感や口角炎が出やすくなる、あるいは唇がかさついたりしてくるということもあります。

それなら、鉄分をたくさん食べればいいのね！ということなのですが、例えば「レバー」で見ても、一日の摂取目安は**有機鉄24mg**とされていますが、豚レバーなら約750グラムに当たります。レバー炒めおよそ10人前を食べるなんてとても現実的ではありませんね。

そこで効率よく鉄分を摂取する方法の一つとしてサプリメントを上手に使うことも良いと思います。

サプリメントはたくさん売られているので良く分からないという方もいらっしゃるでしょうが、鉄には**ヘム鉄と非ヘム鉄**があります。（下記表参照）

それぞれ特徴がありますが、効率よく安全に摂るならヘム鉄をお勧めいたします。

それでは、ご自分にとって鉄分が足りているかどうかは何によって見えてくるのでしょうか。

それは、血液検査の項目からわかります。チェックするポイントは…ヘモグロビン・ヘマトクリット・血清鉄・フェリチン・MCV・MCHCなどを総合的に医師が診断します。

食事やサプリメントで上手に身体に取り込むには、ビタミンCやタンパク質と一緒に摂ると、効率よく小腸から吸収されます。

また、体内からは正常な場合でも、**尿・便・汗と一緒に鉄分も排泄**されます。ということは、成長期のお子さまが部活動などで大量の汗をかくと、より鉄分の補給が必要になりますね。

サプリメントの形状はお薬のように見えますが（裏面参照）、栄養素なので食べ物です。したがって、お食事と一緒に摂っていただくとう効率良く吸収されます。胃の中で、おかずとおかずでサプリメントをサンドイッチにする感覚ですね。

「毎日食べるもので体は作られる！」だからこそ、ただ食べればいいのではなく、何をどのようにどのくらい食べたらいいのかを意識する習慣を身につけられたら嬉しいですね。

当院は、お口の中の症状を改善することにより全身の健康へつなげることを目指しております。

【記事担当】トリートメントコーディネーター
森永 玲子

非ヘム鉄	ヘム鉄
・植物性食品に含まれる ・吸収率が低い(2～5%以下) ・胃がムカムカするなど副作用がある ・タンニンで吸収が阻害される	・動物性食品に含まれる ・吸収率は非ヘム鉄の5～10倍(15～20%) ・副作用がない ・タンニンと一緒にでも吸収される
●非ヘム鉄を含む食品 ほうれん草、小松菜、ひじき、大豆、切り干し大根など	●ヘム鉄を含む食品 豚レバー、鶏レバー、赤身肉、カツオ、マグロ、赤貝など

歯科技工士ってなあに？

皆さんは歯科技工士という職業をご存知でしょうか？

歯科技工士は歯科医師の指示に基づき、補綴物（被せ物や義歯）矯正装置等を作る仕事です。

歯科には歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士、歯科助手がいますが、一般的によく知られているのは歯科医師、歯科衛生士、歯科助手ではないかと思います。

補綴物は全て歯科医師が作製していると思う方が大半かもしれませんが、もちろん歯科医師が作製する事はできるのですが、診療も行い作製まで行うことは時間的、体力的にも大変です。

そこで専門的な教育を受けた歯科技工士という職業が必要になってきます。

歯科技工士になる為には二年間の専門学校卒業後、国家試験に合格すると資格を取得できます。その後は一年から二年間の専攻科進学、または歯科技工所、歯科医院、病院等に就職して働くこととなります。

自分も歯科技工士という職業が存在することも知らず、誰が作っているかなんて考えたこともありませんでした。

たまたま短大卒業後、就職氷河期と呼ばれた時代だったため、手に職をつけようと思ったのがこの道に進んだきっかけでした。現実には厳しかった。これが正直な感想ではありますが、面白い仕事でもあるかもしれません。個性的な方々も多いです。

今後、歯を入れる際に歯科技工士の存在を思い出していただけたらありがたいと思います。

【記事担当】受付・歯科技工士 安田 順子

ちょっとだけ、
教えちゃいます♡／



使用する道具 について

← 左側が、
ろう
蝋を盛るのに
使う道具です。

右側が、（→）
ろう
蝋を削るのに
使う道具です。



No.9

突撃！となりの歯科医院！ ～ 森永歯科医院スタッフQ&A ～

Q. 運動会に加えたい競技は何？（その理由も！）

院長：「先生と生徒対抗PK戦」
⇒盛り上がりそうだから。

玲子：「ジルバなどのダンス」
⇒フォークダンスはやったけどこちらのほうが華やかな感じ。でもジャージでは…（笑）

渡邊：「10人11脚」
⇒みんなの息が合っているかが勝負の分かれ道。
人数が多いと盛り上がります。

安田：「金魚すくい」
⇒とれなくて笑えそう。

野口：「竹馬で50m走」
⇒見ても楽しめそうだから。

和田：「ゆるキャラ大集合！みんなで大合奏！」
⇒愉快的ゆるキャラたちに囲まれながら楽器を演奏してみたい！！

様々な競技が出そろいました！何気に性格が出ている…かも（笑）
皆さんはどんな競技をしてみたいですか？



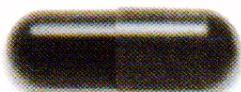


チェックしてみましょう。
2つ以上あてはまったら、鉄欠乏かもしれません。

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 1 立ちくらみ、めまい、耳鳴りがする | 16 顔色が悪い |
| 2 肩こり、腰痛、背部痛、関節痛、筋肉痛がある | 17 歯茎の出血、体にアザがよくできる |
| 3 頭痛、頭重になりやすい | 18 口角口唇炎、舌の痺れや赤味がある |
| 4 疲れやすい | 19 まぶたのうらが白い |
| 5 風邪にかかりやすい、微熱がある | 20 皮膚が青白く、または黄色っぽくなる |
| 6 くしゃみ、鼻水、鼻づまりがある | 21 むくみがある |
| 7 のどの不快感がある | 22 しっしんがしやすい |
| 8 洗髪時、髪が抜けやすい | 23 爪が割れやすい |
| 9 年齢不相応の白髪を認める | 24 便秘や下痢をしやすい |
| 10 冷える、寒さに敏感である | 25 吐き気がする |
| 11 食欲不振な時がある | 26 胸が痛む |
| 12 神経過敏、音に敏感に反応する | 27 脈が早い(頻脈) |
| 13 注意力の低下、イライラしやすい | 28 体を動かすと動悸や息切れがする |
| 14 寝起きが悪い、または、夜中に目を覚ましやすい | 29 にきびがでやすく、治りにくい |
| 15 つまらないことにくよくよ、憂鬱になることが多い | 30 月経異常がある(あった) |

鉄については中面で詳しく説明しています ➡

サプリメント 「ヘム鉄」



【標準成分】 <1粒(300mg)中>

鉄	8 mg
{ Fe (ヘム鉄)	5 mg
{ Fe (イースト鉄)	3 mg
亜鉛(イースト)	0.5 mg
銅(イースト)	0.5 mg
マンガン(イースト)	0.5 mg
セレン(イースト)	10 μg
CPP (ガゼインフォスフォペプチド末)	13.6 mg

皆さん、こんにちは！
みがかんNEWS!も今回で九回目の発行となりました。今号からは更に更にパワーアップしまして、A4サイズ六枚分にてお届けしております！思い返せばこのニュースレター、発行当初はA4裏表でスタートしました。：が、回を重ねることにA4サイズでは伝えきれない！という事になり、話し合いの結果A3裏表になったのです。今回さらに拡がったことにより、見やすさも考えて組んでみました。よりよいものになるよう、これからも頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します！ではまた、次回。

編集後記

和 田

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』



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・予防型 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

今回の内容、こっそり教えちゃいます！

『教えて★衛生士さん!』では、
口腔清掃用具の使い方について
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.23.5.1～H.25.5.31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。