

【電子書籍 出版しました】



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!」最新号をお届けします。

おかげ様で今号で節目の第10号を発行することができました。A4版2ページではじまった紙面も6ページとなり、各連載記事も徐々に充実してきています。これも色々なご感想やご意見を頂ける読者の皆様と、編集と執筆にしっかり取り組んでくれるスタッフの皆の努力のおかげだと思います。この場を借りて御礼申し上げます。

より健康になり、アンチエイジングを実現するためには「不健康な生活習慣を見直す、行動を変える」ことが不可欠です。そのためのきっかけは「お口の健康」を通じてたくさん見つけることができます。それを知って頂くために昨年9月、アマゾンKindleより電子書籍「健康を満喫するひとの歯科との意外なつきあい方」を出版いたしました。電子書籍はこれからブレイクする分野ですが、いち早くそれに触れて頂ければと存じます。またそれを記念して2月1日、ジョイントセミナーを開催します。それでは今号も盛り沢山です。どうぞお楽しみ下さい！



森永歯科医院
ニュースレター

2014年 新年号

TEL: 0470-55-0229

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10回目

むし歯・歯周病予防について ～補助清掃道具①・歯間ブラシ編～

【記事担当】歯科衛生士 野口 歩美

前回、「歯ブラシだけで歯磨きをしてもプラークが残りが多く、むし歯や歯周病になりやすい場所がある」とお伝えし、それらのプラーク除去をより簡単に確実にを行うための清掃道具（補助清掃道具）をご紹介しました。今回は補助清掃道具①「歯間ブラシ」についてお伝えしたいと思います。



歯間ブラシとは？

その名が示す通り『歯と歯の間（歯間）を掃除する歯ブラシ』です。歯ブラシの毛先を歯間に入れて歯磨きをしようとすると、無理に力を入れてしまったり、歯肉に傷がついてしまったりします。そこで登場するのが歯間ブラシです。歯間ブラシは歯間の広さに合わせてサイズを選択し適切な使用によって歯間のプラークを除去します。歯間の他に『入れ歯のバネのかかる歯』などが使用に適した場所としてあげられます。当医院では6つのサイズ（SSS、SS、S、M、L、LL）からオススメしています。

歯間ブラシはドラッグストアなどで購入することができます。しかし適切なサイズを選択することはとても難しく、小さいサイズでは歯の面（歯面）に当たらず、逆に大きいサイズの歯間ブラシを無理に入れると歯肉を傷つけます。ですから、歯科医院でご自分の歯間に合う歯間ブラシを選んでもらうことをオススメします。

♥ 当医院の歯間ブラシをご紹介します。



【バトラー】

手で持つ柄からブラシまでが
真っ直ぐなタイプ
使用しやすい角度に曲げること
ができる



【GUM】

ブラシの部分がL字型のタイプ
奥歯に挿入しやすい

歯間ブラシの使用方法については次の項をご覧ください。



歯科技工士さんに
聞いてみよう！**入れ歯**の出来るまで

今回は保険の義歯ができるまでの間で歯科技工士がどの部分で関わっているのかについてお話しします。

まず、義歯完成までの流れですが、①印象（型取り）②咬合採得（かみ合わせ確認）③排列試験（歯並びの確認）④完成の順番になります。この中で②③④で技工士が関わってきます。

②で基礎床（硬い部分）ろう堤（柔らかい部分の部分）を作ります。基礎床にはトレーレジン、ろう堤にはパラフィンワックスという材料を使用します。こちらを使ってかみ合わせの確認をしていきます。

③では、②でとった咬み合わせにあわせて実際に歯を並べます。

ここでは咬合器という顎の動きを再現する為の機械に模型をつけて歯を並べます。

④では、③で歯並びを確認したものを硬い材料に置き換える作業をします。

まずは埋没（義歯を石膏のようなものに埋めて蝋を溶かす前の準備をします。）

次にワックスを熱いお湯で溶かし、ワックスが入っていた場所にレジンと呼ばれる材料を代わりに入れて煮ていきます。流蝋と重合という作業です。冷めたら掘り出して研磨していきま

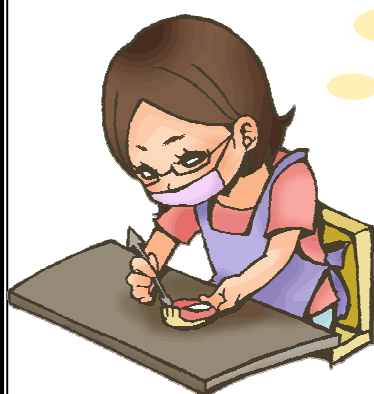
※他にも材料によって作業の違いはありますが、ここでは一部を紹介しました。

こうしてできたものが皆さんのお口の中に入っています。意外と手間がかかっているのだと知っていただければと思います。

【記事担当】 受付・歯科技工士 安田 順子

入れ歯ができるまでを 写真付きで

ちょっとだけ、
＼教えちゃいます♡／



かみ合わせをとる前のもの。

軟化（熱を加えてやわらかくする）して
噛んでもらいます。

ここで、どの位置で噛んでいるかを確認します。



咬合採得後（かみ合わせをとった後）
歯を並べた状態。

見た目やかみ合わせの確認をしていきます。
これでOKなら完成になります。



義歯完成です。

口の中に入れて当たるところを削って調整します。

完成後も より口腔内にあった状態にするために
何度か調整が必要になる場合があります。
通院していただくのは大変かと思いますが、
ご協力ありがとうございます。

スタッフセミナー等 参加報告

■ 2012.5.26 東京
分子整合栄養医学
プラティカルセミナー
森永

■ 5.28 勝山小
歯磨き指導 野口・安田
※1年生の皆さんへ、むし
歯と歯のみがき方について
お話をさせて頂きました。

■ 6.1 東京
歯科栄養素別実践セミナー
森永

■ 7.6 東京
歯科栄養素別実践セミナー
森永

■ 7.7 東京
TC協会アドバンスセミナー
森永

■ 7.13 横浜
口から食べる幸せを守る会
森永

■ 7.14 東京
分子整合栄養医学
バーシクセミナー 森永

■ 7.28 東京
点滴療法研究会バーシクセミナー
森永

■ 8.3 東京
歯科栄養素別実践セミナー
スタッフ一同

■ 9.8 東京
栄養療法講演会
森永・渡邊・安田・和田

■ 9.15-16、22 東京
分子整合栄養医学講座
森永

■ 9.28 東京
歯科栄養素別実践セミナー
森永・渡邊

■ 9.29 東京
分子整合栄養医学
バーシクセミナー 森永

■ 上記同日 横浜
BLS講習会 野口

■ 10.27 東京
分子整合栄養医学
プラティカルセミナー 森永

■ 11.4 東京
アンティパグ講演会
森永・野口

■ 11.10 東京
点滴療法研究会バーシクセミナー
森永

■ 12.1 東京
分子整合栄養医学
スペシャルセミナー 森永

■ 12.15 東京
分子整合栄養医学
プラティカルセミナー 森永



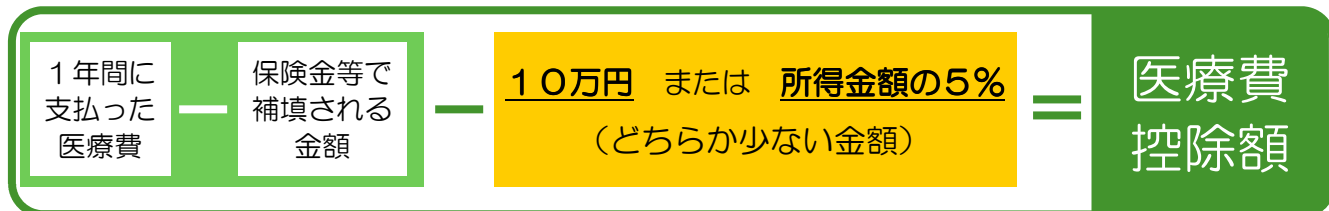
知っておきたい医療費控除の基礎知識



今回は、確定申告の時期が近付いてきましたので医療費控除についてのお話です。

医療費控除とは自分自身や家族が支払った医療費が10万円を超える場合に確定申告をすれば税金の還付が受けられる制度です。対象期間は1月1日～12月31日までに実際に支払った医療費です。

◆医療費控除額は以下のように決定されます。



医療費控除額がすべて還付されるわけではなく自分の所得税率をかけた金額が還付金額になります。また医療費がすべて控除の対象になるわけではなく受けられるものとそうでないものがあります。

◆歯科治療については以下ようになります。

控除が使える歯科治療・・・保険診療 保険外のかぶせ物、入れ歯 インプラント
不正咬合による矯正 交通費（バスや電車など公共の交通機関）

控除が使えない歯科治療・・・審美を目的とした歯列矯正やホワイトニング
自家用車で通院した場合のガソリン代や駐車場代
※最終的な判断は所轄の税務署が行います。

医療費控除申請のポイント

※治療中に年が変わる場合はそれぞれの年に支払った医療費の額がそれぞれの控除の対象になるので年をまたいで支払いをするよりまとめて1年間で支払って申請した方がお得です。

ローンやクレジットを使った場合は信販会社が治療費を立て替えて払った年が医療費控除の対象になりますのでお得です。金利、手数料は控除の対象になりません。

※また還付金は所得税率によって金額が変わってきます。家族の中で一番所得の高い人が負担すると医療費控除の還付金額も多くなります。

※万が一、申請を忘れたり、制度を知らなかった人でも5年以内であれば遡って申請を行うことができます。

医療費控除を申告するためには、原則として領収証が必要になります。面倒がらずに領収証はきちんと保管しておきましょう。また交通費など領収証がない場合はノートに日時や経路、金額などをまとめておきましょう。

医療費控除は所得税が還付されるお得な制度です。面倒くさいと思わずに賢く節税してみたいかがでしようか。

【記事担当】 受付 渡邊 典子

〈第7回義援金についてのご報告〉

【期間】 平成25年5月26日～平成25年12月28日

【総額】 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 90,538 円

(第7回までの義援金 累計 354,147円、内2回は日本赤十字社へ)

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子ども寄附金」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した。

当院では引き続き「東日本大震災ふくしま子ども寄附金」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。

笑顔の日本を再び・・・。



10項目のうち3項目以上が該当

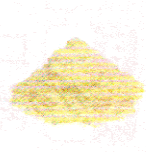
タン白欠乏かも?

Pro

- 1 ☐ 唾液量が少なく口が渇きやすい
- 2 ☐ 肉や卵などはあまり食べない
- 3 ☐ 野菜中心、あるいは和食中心である
- 4 ☐ 舌がむくんでいてよく噛んでしまう
- 5 ☐ 炭水化物を中心に食べている
- 6 ☐ 胃薬をよく使う
- 7 ☐ ステロイド剤を使用している
- 8 ☐ スポーツをする、あるいは肉体労働である
- 9 ☐ 成長期である
- 10 ☐ 妊娠、授乳中である



● プロテイン



タンパク質(プロテイン)は歯茎や顎の骨、歯にもとても重要な栄養素です。歯茎の健康にはタンパク質の補充が重要です。

タン白質については中面で説明しています ➡

電子書籍出版記念「**栄養・アンチエイジングジョイントセミナー**」を開催します。

森永 宏喜

健康増進
アンチエイジング型歯科
森永歯科医院
院長
日本アンチエイジング
歯科学会認定医、
高濃度ビタミンC
点滴療法認定医



2014年2月1日(土)
午後1時～4時(開場12時半)
定員30名 先着順

千葉県南総文化ホール
小会議室
千葉県館山市北条740-1



定 真理子

日本初の
栄養療法専門医院
新宿溝口クリニック
チーフ
カウンセラー

※ お申込み・お問合せは 当院受付・電話、またはWEBから可能です。

皆さん、こんにちは！
ついに十回目の発行となりました、
た、みがちゃんNEWS！
作成手順も何もかも分からな
いまま始めたこのニュースレ
ターですが、一号を出した時か
らこうして編集後記を書いてい
ると大変愛着が湧くものです。
私自身、何か一つを何年も続
けるというのが得手ではないた
め、実はヒックリ！
それもこれも、一緒にニュー
スレターづくりをしてくれるス
タッフのみんな、そしてこの
ニュースレターを今現在手に
取って読んでくださっている皆
さんのおかげなのです☆
これからも頑張ります！
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



JR内房線 安房勝山駅 下車すぐ
館山自動車道 館南富山ICより5分



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

次号
予告

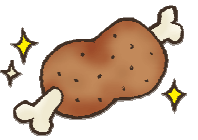
今回の内容、ちょっと教えちゃいます！

『教えて★衛生士さん！』では、
むし歯・歯周病予防について
～補助清掃用具②・ワンタフト編～を
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.24.1.1～H.25.12.31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。

体をつくっているのは「タンパク質」です



人の体は水で出来ている…そんな言い方をすることもあります。体重の55～65%は水分で、さらに残りの7～8割はタンパク質です。実は、体の色々なものがタンパク質で出来ています。お口の中に関して言えば、歯肉・歯槽骨・象牙質基質・唾液の材料はタンパク質です。

それでは、一日でどれ位のタンパク質を摂取する必要がありますのでしょうか。目安は体重1kgあたり1～1.5gとされています。より多く必要とする、妊婦さんやスポーツをする筋肉質な人は2g程度必要になります。

では、身近な食材でタンパク質を多く含むものをみてみましょう。牛肉・豚肉・鶏肉・あじ・まぐろの赤身・さば・かつお・いわし・いか・えび・卵・大豆・そら豆・アーモンド・納豆・豆腐・ヨーグルト・牛乳など、毎日口にするものが多いですね。これを、どれだけ食べるかによって「タンパク質をしっかり摂った」といえることになります。さらに、植物性タンパク質より動物性タンパク質の方が栄養価が高いといわれます。なぜなら人は動物であって、組成が植物より動物に近いからです。

さて、歯と歯茎の健康を保つにはコラーゲンが重要です。歯と歯肉を固定させるなどの働きがあります。そのコラーゲンの材料は「タンパク質」「鉄」「ビタミンC」であるということからも、毎日しっかり摂取したいものです。

しかし、沢山食べればそれだけ身になるかというと、そう簡単なものではありません。食べたタンパク質は消化→吸収→代謝されて始めて体を構成する、あるいは機能させる材料となるのです。

食べ物がお口に入り、よく噛むことで唾液中のアミラーゼにより糖質の消化が始まります。次に胃に入ると、ペプシンによりタンパク質の消化が始まります。その後十二指腸で脂質がリパーゼにより本格的に消化が始まります。これらの消化酵素も、タンパク質でできているのです。

前号で、貧血のお話をさせていただきましたが、そこに「ヘモグロビン」という言葉があったことをご記憶でしょうか？ヘモグロビンが低い＝貧血という解釈がありますが、実はヘモグロビンというのは、ヘモとグロビンがくっついたもの。すなわち、ヘモ(鉄分)とグロビン(タンパク質)が結合したもののなので、タンパク質が不足しているとヘモグロビンも低下してしまいます。

ここまでで、人の体にとって「タンパク質」がどれほど重要な役割を果たしているのかが分かっていただけましたでしょうか。さらに奥深いタンパク質については、次号でもお伝えいたします。

【記事担当】トリートメントコーディネーター
森永 玲子

タンパク質！！

毎日しっかり摂取するのが大事☆☆☆

コラーゲンの材料を
知っていますか？



- タンパク質
- 鉄
- ビタミンC



ご参加の皆様からは「日々の食事を栄養面から見直したい」「知識不足を感じた」「勘違いしていたことについて、ご感想をいただき、また聴きたい」とのご要望も多く、来年2月のジョイントセミナー(裏面にご案内があります)に向けて準備を進めております。

二人の講演で共通していたのは「動物性タンパク質をしっかり摂りましょう」ということ。動物性タンパク質を摂ることで鉄、亜鉛などのミネラルやビタミンB12などの栄養素も確保することが出来るのです。

昨年十月五日、当院では初めての試みとして患者さん対象の「第一回 院内セミナー」を開催致しました。ご参加いただいた皆様、有難うございました。

福岡県・イトウデンタルクリニックマネージャーの伊藤タリ亜さんをゲスト講師にお迎えし、「歯科から始める栄養・アンチエイジング」をテーマに院長がコラーゲンとタンパク質、伊藤さんが女性に必要な栄養素を中心に解説しました。

歯科での栄養療法 アンチエイジングセミナー

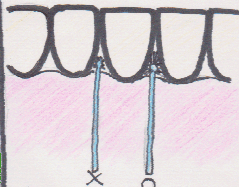
開催致しました

歯科衛生士、
野口と学ぼう!!

知ってニッコリ みがいてスッキリ
歯間フラスの正しい使い方!!



ゆるいもの
きついものは

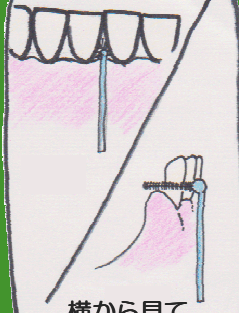


不適切

①適切な 歯間フラスを選択

歯間に入れる際に、歯の面（歯面）にブラシの当たらない緩いものや、無理な力をかけるきついもの、入らないものは不適切です。無理なく入り歯面にブラシがしっかり当てられるものを選択します。

前から見て



横から見て

②歯肉に沿わせ挿入

基本的にブラシ部分は真ん中には金属のワイヤーがあります。入れる向きによって歯肉を傷つけたりブラシ部分が曲がる・歯間に入らないなどが起こります。歯肉の上にブラシ部分をのせるようなイメージで入れます。

③1カ所で 3～5回動かす

歯間ブラシは歯ブラシです。プラークを除去することが目的になるので、歯ブラシ同様に歯面をブラシ部分で磨きます。入れた場所で前後運動をさせます。

④流水下にて洗い 保管する

基本的に1本の歯間ブラシは何度も使用できます。歯ブラシ同様に洗い保管します。

No.10

突撃!となりの歯科医院! ~ 森永歯科医院スタッフQ&A ~

Q. ぼく、わたしがヒーロー(ヒロイン)になれるなら!?

院長: **ご当地ヒーロー**

⇒被災地をショーをして回りたい。

玲子: **スーパーマン**

⇒自分の能力で世の中を救い、
2つの顔を持ってみたいから。

和田: **音楽作品 HALLOWEEN PARTY**

のMVに出てくるhyde扮するドラキュラ
⇒ハロウィンの夜にオバケたちを引き連れ
賑やかに歌って街を歩き回りたい!

渡邊: **アンパンマン**

⇒悪いヤツらをアンパンチしてみたい。

安田: **ラプンツェル**

⇒髪でなわとびしてみたい。

野口: **ジブリ作品**

「ゲド戦記」のテルー

⇒草原の中唄う場面をやってみたい。

みんな、
それぞれの

皆さんなら
どんなヒーロー(ヒロイン)
になりたいですか??

