



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!」2014年夏号をお届けします。4ページから6ページに紙面増加してしばらく経ちますが、ますます内容は充実してきています。

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「タンパク質」を取り上げました。「ヒトは昨日までに食べたものでできている」という言葉の意味をご理解いただいて、よりレベルの高い健康を手に入れて頂けると嬉しいです。

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。

また2月に南総文化ホールにて開催した「アンチエイジング・ジョイントセミナー」のレポート、4月の院内セミナー報告を掲載しました。そして9月7日に再び南総ホールで行う予定のセミナーのご案内を別紙にて同封させて頂きました。定員に達し次第締め切りとなりますので、どうぞお早めにお申し込みください。

みがちゃんNews!



森永歯科医院
ニュースレター

2014年 夏号

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11歯目

むし歯・歯周病予防について ～補助清掃道具②・ワンタフトブラシ編～



【記事担当】
歯科衛生士
野口 歩美

前回、歯間の広さに合わせ、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する道具を歯間ブラシとお伝えしました。

今回は補助清掃道具②「ワンタフトブラシ」についてお伝えしたいと思います。

ワンタフトブラシとは?

その名が示す通り『1つの（ワン）毛束（タフト）の歯ブラシ』です。

『歯の重なりのある場所（叢生部）』や『ブラケット装着部位』、『孤立歯』、『奥歯の面（最後臼歯遠心部）』など、歯ブラシでのプラーク除去が困難な場所に適しています。こうした場所を歯ブラシのみで行うにはテクニックと磨く時間が必要となるため、ワンタフトブラシの併用をお勧めしています。ワンタフトブラシの適切な使用と当医院でお勧めしているワンタフトブラシをご紹介します。

♥ 当医院のおすすめワンタフトブラシ

【歯科用DENT.EXonetuft S・M】



ブラシ部分が山形になっています。叢生部や孤立歯、歯頸部、最後臼歯遠心部などに適しています。SとMは毛の硬さを示します。

【歯科用DENT.EXonetuft systema】



歯周ポケットやブラケット装着部位、根分岐部などに適しています。毛先が柔らかく上記のワンタフトブラシに比べ毛束が長めのブラシです。

両者に共通する特徴として、歯の裏側のお手入れもしやすいやや丸みのあるハンドルで把持しやすく操作性に優れていること、磨きたい場所にピンポイントで当てられることが挙げられます。

ワンタフト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！補綴物の出来るまで。

みなさんこんにちは。今回は保険の補綴物(詰め物や被せもの)のできるまでを紹介したいと思います。インレー(小さい詰め物)、クラウン(銀の被せもの)と呼ばれる金属を使用した詰め物で説明していきたいと思います。

完成までの流れ

記事担当
受付・歯科技工士
安田 順子



①土台を作る

②印象(型取り)

③石膏模型を作る

④作業模型の作製

(作業をしやすくするため、模型にピンを立てて分割したりする作業)

⑤ワックスパターンの作製

(蝋で詰め物の形を作る)

⑥埋没

(⑤で作ったものをリングに入れ、埋没材を流し込む)

⑦ファーンズに入れる

(高温の窯に入れ、ワックスをとく)

⑧鑄造

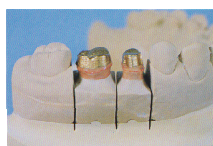
(ワックスが溶けた空洞に金属を流す)

⑨研磨

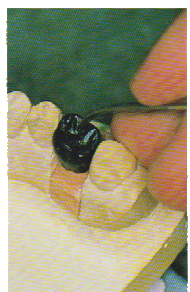
⑩口腔内にセット

皆さんは、型をとった後、次に歯が入る。と言われることが多いかと思いますが、技工所では④～⑨までの作業を行います。

歯科医院で石膏模型を預かると④作業模型作製(図1)をします。これは、歯型の裏にピンをたて、その下に石膏を流しクラウンを作る部分の歯を着脱できるように分割します。これを行うことで歯と歯の間などクラウン等をきれいに作れるようになり、さらに咬合器という口の中の動きを再現できるものに模型をつけてかみ合わせの高さや動きを(前後左右にずらす動きもできる)つけられるようにします。



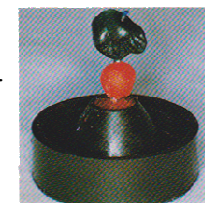
▲図1



▲図2

次に⑤ワックスパターン(図2)を作りますが、これは実際に入るクラウンの形をワックス(蝋)で形を作っていきます。ここで作ったものがそのまま出来上がりの形になります。

⑥埋没はワックスパターンにスプルーと呼ばれる金属の流れ道になる棒を立てたあと丸いリングに立てて(図3)その中に埋没材を流し込む作業になります。



▲図3

今回は、鑄造する前まで(金属におきかえる前)までの作業を説明させていただきました。

次回、鑄造から完成までを説明させていただきます。

写真：クラウン・ブリッジ補綴学(著：羽賀通夫 他)より

スタッフセミナー等参加報告

■ 2014.1.12 東京
皮膚・抗酸化への4R

ア・リ・セ・ミ・ナ・
森永(玲)

■ 3.23 東京
日本点滴療法研究会

ア・リ・セ・ミ・ナ・
森永(玲)

■ 4.5 東京
歯科栄養素別ア・リ・セ・ミ・ナ・
森永(玲)

■ 上記同日 千葉(館山)
社保伝達講習会
渡邊・野口・安田・和田

■ 4.27 東京
3DS(歯科予防)セミナー
野口

■ 5.10 東京
歯科栄養素別ア・リ・セ・ミ・ナ・
森永(玲)

■ 5.17・18 大阪
日本ア・リ・セ・ミ・ナ・ 歯科学会
学術大会
森永(玲)・渡邊・野口

■ 5.31 東京
歯科栄養素別ア・リ・セ・ミ・ナ・
森永(玲)

■ 6.1 東京
3DS(歯科予防)セミナー
野口

■ 6.5 東京
TBIセミナー
(虫歯予防・歯周治療)
野口

■ 5.28 鋸南小学校
ブラッシング指導

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
お話させていただきました。

■ 6.21 東京
歯科栄養素別ア・リ・セ・ミ・ナ・
森永(玲)

■ 6.25 東京
フ・リ・シ・ン・の作り方講座
実践編
和田

■ 6.29 東京
日本東洋医学学会
市民公開講座
森永(玲)

※《前号の訂正》

お伝えした報告期間が
『2012.5.26~12.15』と
なっておりましたが、
正しくは
『2013.5.26~12.15』です



教えて、予約制のしくみ！！



日頃より当院の予約制にご協力いただきありがとうございます。

今回は予約制についてのお話です。

「予約制」と一言と言っても病院によって形態は様々です。診療科目や治療内容、治療時間また医師の人数などによっても多種多様になるかと思えます。

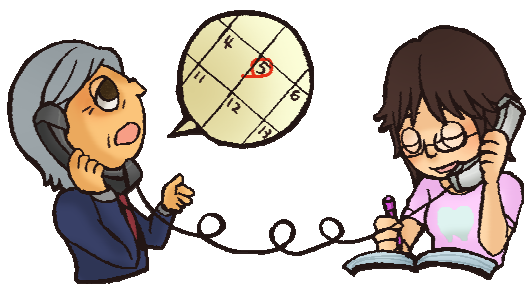
ここでは当院の予約制（時間帯予約制）についてご説明します。

当院での予約は「9時」や「9時30分」など30分を区切りにして患者さんに時間を決めてもらっています。診療内容によって違いはありますがその30分の時間帯に1～3人くらい予約をいれます。その時間帯のなかで受付順に診察します。（診療内容によっては受付順でないこともあります。）診療内容によってはかかる時間が様々なのでうまく予約を組み合わせるとスムーズな診療を心がけています。

「予約なんてしないで好きな時に行きたい」と思われる方もいるかと思えます。

実際、当院は予約なしでも急患の場合などは受診できます。ただ、予約の患者さんが優先されますのでどうしてもお待ちいただくことになります。限られた時間の中で予約が一杯の状況では予約の患者さんの時間を使わせていただくことがあることをご理解いただければと思います。

私たち受付は予約を入れるとき、治療内容や患者さんの希望日、予約の空き状況など様々なことを考えて最善の予約をご案内させていただいています。



みなさんが予約された日時にいらしてくださることで診療がスムーズに行えますし、何より治療が予定通り進むことで患者さんの健康に繋がることと考えております。

もちろん何か用事が入ったなど予約を変更したい時は早めにご連絡頂ければ幸いです。

今後も当院の予約制にご理解、ご協力をお願いいたします。

【記事担当】 受付 渡邊 典子

ものもありますが、比較的短期間で取り戻せるものもあるのです。多くの皆さんがその知識を得る機会を提供することは、医療人として大事な責務だと思えます。



当日は近郊はもちろん市原市や、遠く都内からもわざわざ参加して下さった方もおり、会場となった会議室は満席となりました。本当に有難うございました。



終えてみて改めて感じたことはやはり「情報格差」です。「食と健康、抗加齢」の科学的事実に基づいた知識を持つ人とそうでない人の「人生の質」の格差は今後ますます広がっていくでしょう。それは長期間かけても回復出来ない

当院は以前から「健康増進・アンチエイジング型歯科」をテーマに掲げ、歯科を出発点とした「生活の質の向上」を目指して分子レベルで栄養バランスを整える分子整合（オーソモレキュラー）栄養療法を導入しています。昨年秋に院長・森永宏喜が電子書籍「健康を満喫したい人の 歯科との意外なつきあい方」を出版したのを記念して二月一日、南総文化ホールに日本初の栄養療法専門医院・新宿溝口クリニックの定 真理子チーフカウンセラーを招き「栄養・アンチエイジングジョイントセミナー」を開催しました。

満員御礼！ 当院主催の院外セミナー



当院では二階の研修室を会場に年に数回、患者さん向けの栄養・アンチエイジングセミナーを開催しています。募集人数は十二名ほどのことになりました、アットホームな雰囲気でのセミナーです。

和気あいあいとした雰囲気 のなかでの、院内セミナー



「とても役に立った、また開催してほしい」などのご感想もたくさん頂きましたので、九月七日に再び定カウンスラーを招きセミナーを開催します。奮ってご参加頂ければ幸いです。

今日の体は昨日までに食べたものでできている

by ダルビッシュ有



前号では、体を作っているのはタンパク質なのでしっかり食べましょう、というお話をいたしました。(お持ちでなくご希望の方には差し上げます)タンパク質には多くの働きがあり、それによって私たちの体をつくり(構造タンパク質)守って(機能タンパク質)います。

構造タンパク質

- 皮膚・毛髪・爪をつくる
- 骨・歯・筋肉をつくる
- 内臓・血管・血液をつくる

機能タンパク質

- 酵素・ホルモン(成長ホルモン・性ホルモンなど)をつくる
- 抗体・インターフェロンをつくる

ということは・・・タンパク質が不足するとどのようなことが起こるのでしょうか。
お口の中でいえば

- *唾液量が少なくなり口が渇きやすくなる
- *舌がむくみやすく、噛んだりする
- *歯ぐきや歯が弱くなる
- *細菌やウィルスに感染しやすくなる

さあ、いかがでしょう。思い当たる方、いらっしゃるのではないのでしょうか。

さらに全身的には

- *皮膚の美しさと潤いがなくなる
- *血管がもろくなる
- *貧血になる
- *代謝がにぶる
- *体の調節がきかなくなる などなど・・・

これらのことから解るように、タンパク質は健康と若さを保つために必須の栄養素といえます。身近なことで例をあげてみましょう。秋が深まり冬の声が聞こえ始めると、インフルエンザの予防接種を受けるわ、という方がいらっしゃると思います。

前述したように、抗体を作るためにもタンパク質が必要です。普段タンパク質をあまり食べない方ですと、せっかくワクチンを接種しても抗体が上手く作れないこともあるわけです。

ここまでのお話で「タンパク質をしっかり食べなくちゃダメね。よし、今日からできるだけしっかり食べよう!」と思われた方、いらっしゃいますか。是非、毎日心がけてみて下さいね。

さらに、もう少しお話いたしましょう。すでにお伝えしたように、食べたものを消化する酵素もタンパク質で出来ています。そのためタンパク質が不足している人は、困ったことに食べたものを上手に消化することが出来なくなります。しっかり食べるためには、その準備が必要だということになります。

では、消化酵素が少ない人がしっかりタンパク質を食べるとどうなってしまうのでしょうか。お腹が張ったりガスが出たりします。

しかし、そういう場合の対処法もありますので安心して下さいね。それは、タンパク質がすでに分解されている「アミノ酸」を摂取することで、そういった不快感を軽減させ小腸から吸収させるという方法です。根気強く続けていくと、徐々にタンパク質をしっかり食べられるようになります。

タンパク質は、血糖値を上げない栄養素であり、肥満を作らない栄養素です。そして、体を作るのに必要な栄養素です。

明日食べなくてもいいように、今日たくさん食べちゃおうと、食べ溜めすることは出来ません。毎日食べて、毎日使っていくものなのです。

あのメジャーリーガーのダルビッシュ選手も言われているように、今日食べたもので明日の体を作っている。そんな風に考えれば自然と食べることに関心と注意が湧いてきませんか?

【記事担当】トリートメントコーディネーター
森永 玲子

《第8回義援金についてのご報告》

【期間】 平成25年12月29日～平成26年7月16日

【総額】 57,849 円

(第8回までの義援金 累計 411,996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した。

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。

笑顔の日本を再び・・・。



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
ワンタフトの正しい使い方!!



【使用方法】

① 歯頸部（歯科用DENT.EXonetuft S・M）

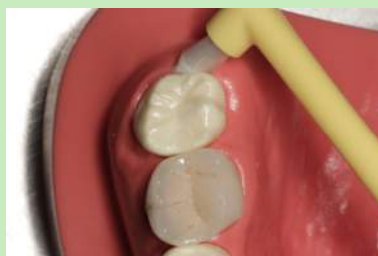
ワンタフトブラシを歯と歯肉との境に当て、歯肉の形に合わせて往復運動を行います



細かいところも
カ・ン・ペ・キ ♡

② 臼歯遠心部（歯科用DENT.EXonetuft S・M）

ブラシのカット面を歯面に当て、小さい往復運動を行います



③ 流水下で洗い保管

歯ブラシ同様に使用後は水洗いをして保管します。



No.11

突撃！となりの歯科医院！ ～ 森永歯科医院スタッフQ&A ～

Q. さあ！祭りだ。出店をやるぞ！（自分だけの屋台を考えよう！）

院長：**口中占い師**

⇒口の中を見ただけで、その人の過去と未来を
言い当ててしまう。

渡邊：**昆虫採集**

⇒カブトムシ、クワガタ、スズ虫、いろんな昆虫を売るお店。

玲子：その場で**“あなただけの”オムレツ**作ります♡

⇒卵は優秀なタンパク質★ さらに食材も健康に
良いものだけでオリジナル作っちゃいます！

和田：**似顔絵うちわ屋さん**

⇒手に持つもよし、壁に挿すもよし、
あなたの似顔絵がうちわになってお手元に…！

安田：**宝石すくい(ビーズ)**

⇒キラキラしてキレイなので。

野口：**アクセサリー屋さん**

⇒ビーズでつくった作品を売ったり、
小物を作る店。

なにか、
気になる出店は
ありましたか？

※このコーナー回答は、みんな出そろうまでお互いに秘密なのですが…
受付・安田と衛生士・野口の示し合わせたかのような息ピッタリ具合に、受け取った
答えを見て笑ってしまいました。まさに、釣った魚(ビーズ)を その場で料理して
食べられます(アクセサリーにできます) です(笑)
【和田】



水分補給の心配な、暑い夏の強い味方!!

Vitamix - non sugar -

ビタミックス【ノンシュガー】

砂糖不使用&食物繊維入り

暑い季節で失われたビタミンをたっぷり補給。
ノンシュガーなので安心です。

お食事のお供にもぴったり!

配合された食物繊維は、食事に含まれる糖の吸収をゆるやかにします。

ビタミンCを主成分として、ビタミンP、ビタミンB群(ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ナイアシン、パントテン酸カルシウム、葉酸)、ビタミンA、さらに水溶性食物繊維、ローズヒップまで配合した、ノンシュガー粉末清涼飲料です。お子様からご年配のかたまで、安心して、かつおいしく飲めるレモン風味のジュースタイプサプリメントです。

【標準組成】<1袋11g中>

ビタミンC	500mg	ビタミンB6	1.1mg
ビタミンP		ナイアシン	5mg
ルチン	1mg	パントテン酸カルシウム	1.5mg
ヘスペリジン	1mg	葉酸	400μg
ビタミンA	0.6mg (2,000IU)	クエン酸	220mg
ビタミンB1	1.6mg	ローズヒップ	5.5mg
ビタミンB2	1.1mg	水溶性食物繊維	900mg

【栄養成分】<1袋11g中>

エネルギー	22kcal
タンパク質	0g
脂質	0.02g
炭水化物	10.85g
ナトリウム	0mg
糖類/シヨ糖	0g/0g

【原材料】

ビタミンC、クエン酸、セルロース(一部に大豆由来を含む)、酸化ケイ素、香料(一部にオレンジ油を含む)、ステビア(甘味料)、ビタミンA、グァーガム(糊料)、ナイアシン、ビタミンB1、パントテン酸カルシウム、ビタミンB6、ビタミンB2、ルチン、ヘスペリジン、葉酸、還元麦芽糖、難消化性デキストリン、ローズヒップ



冷たい水にも
さらっと溶けます。

※作り置きはお勧めできません。

おやつや休憩タイムにも。

- プロテイン+牛乳(豆乳)に加えて
- 無糖ヨーグルトに混ぜて
- ゼリーで固めて
- アイスティーに入れて
- 炭酸水で溶かせばより爽やか!

Point!

高度な技術によって、脂溶性ビタミンであるビタミンAを水に溶けやすい形にしました。さらに、ビタミン類の本来の苦味や臭い、相互作用による変化を防ぐために、それぞれのビタミンを個別にコーティングすることや、植物由来の酸化防止剤を使用することによって、安定化を図っています。

【当院受付にて、2袋からご購入いただけます】

先日、ふと「昨今の地元のお祭りの出店には、どんな種類があるのだろうか?」と気になりだし、ちやうど町内でお祭りが行われていたこともあって「一人偵察」と称し覗きにいくてきました。地元のお祭りにも鈴カステラの屋台があることに、まずはビックリ!じゃがバターまである!ほおお、今はそうなんです。でも、たこ焼きやクレープ、空気で膨らませたオモチャやクジ引き。昔っから見慣れたものも多くありました。なみに自分が子供の頃は、宝釣りに夢を馳せて馬鹿かと言っただけで、一度もありません(笑)結局なにが言いたいのかというと、「変わらないものがあるって良いことです」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 鋸南富山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・審美歯科
ホワイトニング・アンチエイジング外来

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③・フロス編～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.24.7.1～H.26.6月末までに
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。

当院の栄養療法専用ブログ
『オーヴェキチャー・デンタル』

