



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!」2015年冬号をお届けします。発行間隔が少し空いてしまいましたが、ますます内容は充実してきています。

今号の健康とアンチエイジングの記事としては「健康寿命」を取り上げました。元気に生活できなくては年齢を重ねる意味は大きく減ってしまいます。そのためには生活習慣など、どんなことを気に留めたらよいのか解説しました。「自分の健康は自分で守り育てる」こと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幸いです。

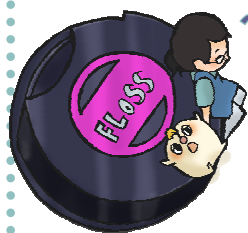
また昨年9月に南総文化ホールにて開催した「アンチエイジング・ジョイントセミナー」のレポート、12月の学会発表の報告を掲載しました。

そして3月1日に再び南総ホールで開催が決定した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。

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12歯目



むし歯・歯周病予防について ～補助清掃道具③・デンタルフロス編～

【記事担当】 歯科衛生士 野口 歩美

前回までに補助清掃道具①歯間ブラシ、②ワンタフトブラシについてお伝えしました。今回は③デンタルフロスについてお伝えしたいと思います。

デンタルフロスとは?

合成繊維などの繊維を用いてつくられた、歯間（歯と歯の間）や歯周ポケット内（歯と歯肉の隙間）1～3mmのプラーク除去を行うために使用する細い糸のことです。歯周ポケット内のプラーク除去ができるのはデンタルフロスしかないので、歯周病の予防のためには必要な清掃道具となります。

デンタルフロスは市販でも購入できます。また、同様の目的で使用される「糸ようじ」があります。柄のついた糸のことです。もしかすると皆さんの中にはお使いの方もいらっしゃるかと思います。

糸ようじはデンタルフロスに比べ、歯間や歯周ポケット内に一見入れやすいように見えますが、細かい操作が難しいためプラークの除去率は低くなります。デンタルフロスは使用することに慣れが必要となりますが細かい操作ができるためより確実にプラーク除去を行うことができます。

♥ 当医院のおすすめデンタルフロス

【ルシェロ】



糸が細く丈夫につくられています。
当医院ではワックスつきを置いています。
歯間に入れやすい
デンタルフロスです。

【フロアフロス】



水分（唾液など）や摩擦によってやわらかくなり広がるフロスです。歯周ポケット内に入れても痛みなくより広範囲のプラーク除去ができます。

デンタルフロスの使用方法については次の頁をご覧ください。

みがちゃんNews!



森永 歯科医院
ニュースレター

2015年 冬号

TEL: 0470-55-0229

@morinagashika

twitter で、
休診日等の
確認が
できます



なぜ歯科で、栄養なのか～健康寿命と生活習慣～

当院は「健康増進・アンチエイジング型歯科」を名乗っています。単に虫歯や歯周病を治すのではなく、歯とお口の中を良くすることで「健康的で豊かな人生」を手に入れていただくことを目指すということです。

そのためには問題が起きてから対処するのではなく、良い状態を保つための歯磨きなどのセルフケアやプロフェッショナルによる定期的なチェックが必要です。そこに気づいた方は少しずつですが、着実に増えてきました。当院の患者さんにも沢山いらっしゃいます。

ところが、虫歯や歯周病の予防や治療に長年取り組んでいると、スタート時点では似たような状態であった患者さんでも、**その後の経過に大きな違いが出てくるケース**が増えてきます。その違いはどこから来るのでしょうか？

「それは体質だから仕方がない」と思われるかもしれませんが、健康に関して生まれつきの変えられないものと、環境しだいで変えられるものの比率は1対3とされています。自分でコントロールできる**ものが4分の3で、体質で変えられないものは4分の1しかない**のです。

では変えられるものとは何か。睡眠や嗜好品（タバコなど）、運動などの生活習慣、そして何といっても食事、栄養なのです。

日本は、世界的にみても例を見ないスピードで高齢化が進んできています。その中で「健康寿命」という言葉が注目されているのをご存知の方も多いと思います。これは「医療や介護のお世話にならず、自分のことを自分でできる期間」ということです。今の日本の現状は女性で約13年間、男性で約9年間の「**医療・介護に頼る不健康な晩年**」を過ごして亡くなっていきます。

この「健康寿命」を伸ばすことは医療費の削減につながりますので国家的な課題です。ここに実は歯科が大きく関わってくるというデータが沢山発表されています。

たとえば香川県歯科医師会の調査では以下のようにあります。

- ・高齢者の年間医療費は歯の残り数が少ないほど高額。
- ・歯が4本以下の高齢者の年間医療費は、20本以上の高齢者より平均で約25万円高い。
- ・歯周病のある人（平均521,000円）は、歯周病のない人（同443,000円）の約1.2倍。
- ・高血圧や糖尿病などの生活習慣病にかかる医療費も、歯周病が重度になるほど高くなる。

医療費が少ないということは

→医療・介護への依存度が低い

→健康的な高齢者

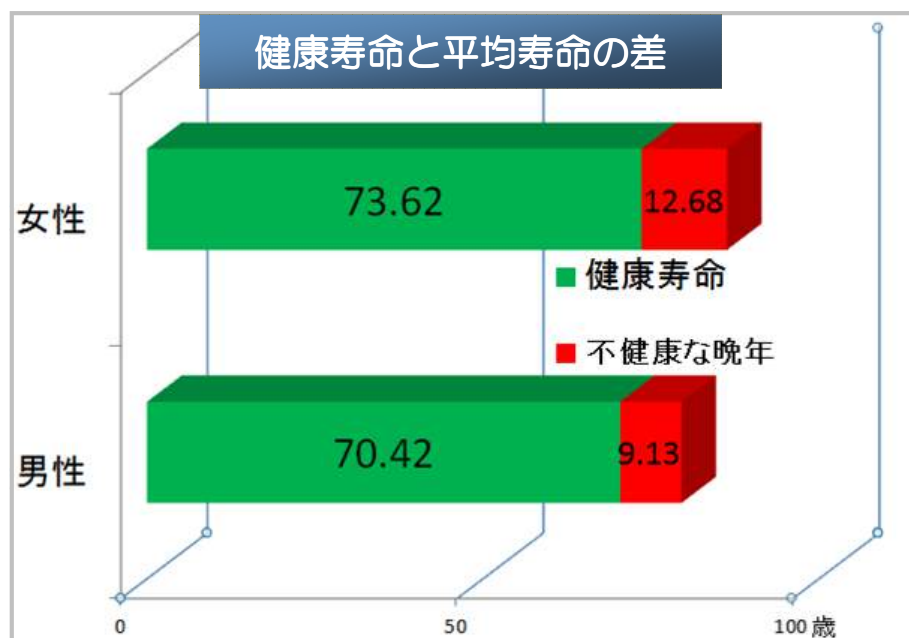
→健康寿命が長い となります。

「歯を守る、予防する」ことが「豊かな生活・人生」に結びついているということになりますね。

食事や生活習慣を変えることができるのは、あなた自身です。それを実現するために必要なのが「知識」なのです。知らなければ行動をおこすことなど出来ませんからね。年に数回、無料で講演会を開催しているのは、その知識を皆さんに伝えていかなければと考えているからです。

これからも当院では皆様「健康的で豊かな生活」を手に入れるためのお手伝いをしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

【記事担当】院長 森永 宏喜



健康的に毎日を
楽しむのじゃ!!



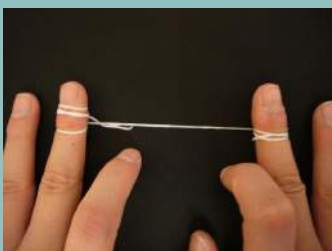
歯科衛生士、
野口と学ぼう!!

知ってニッコリ みがいてスッキリ
デンタルフロスの正しい使い方!!



【デンタルフロスの使用方法】

- ①フロスを約30cmの長さに切ります。その両端をそれぞれ両手の中指に軽く巻き付けます。このとき右手は3回ほどで残りを左手で巻きます。



- ②ある程度巻き付けたら親指と人差し指で、約2cmの間隔を開けてフロスをつまみます。それを歯間にゆっくり前後に動かしながら入れていきます。



- ③歯面(歯の面)に沿わせたまま歯周ポケット内1~3mmまで入れていきます。そこで2, 3回動かしてプラークを除去します。



- ④除去したら入れたとき同様に前後に動かしながらゆっくりと外します。



- ⑤次の場所を行う前に、フロスの新しい面を出すために左手を一巻き外し右手は一巻きします。以下②~⑤を繰り返し行います。

これで、お口スッキリ♪

No.12

突撃! とないの歯科医院! ~ 森永歯科医院スタッフQ&A ~

Q. 何時代に行って、何をしたい??

院長: **原始時代**

⇒農耕以前の時代のパレオダイエット(原始人食)を実践する!

平野: **昭和(親、自分が産まれた時)**

⇒自分が産まれた瞬間などを、今現在親となった立場で見て、どう感じるか興味があるから。

安田: **大正時代**

⇒アニメ ハイカラさんの格好で学校に行ってみたい。

和田: **昭和(父と母が出会った頃)**

⇒どういった経緯で今にいたるのか、実は詳しく知らないことに気付いたので、見てみたい(笑)

野口: **小学生時代**

⇒ソフトボールがやりたい。

渡邊: **邪馬台国時代**

⇒邪馬台国はどこにあったのか記録して残す。

※さて、今回のお題は割と身近なものから歴史を変えるようなものまで、みんなそれぞれ違って面白いです!
気になる時代へいけるとしたら…あなたはいつへ行ってみたいですか??



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。前回の続きで、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、前号では⑥の埋没までの作業を紹介させていただきましたが、今回は⑦のファーンズ(高温の窯にいれる)ところから説明させていただきます。

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)

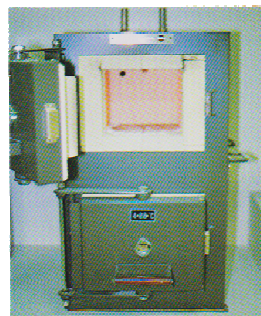
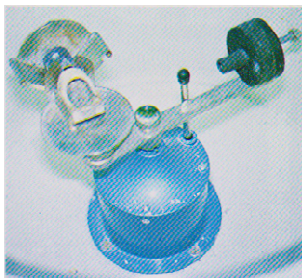
⑨研磨

⑩口の中にセット

皆さんは型をとった後は、すぐに歯が入るとおわれているようですが、本当は技工所で上記の④～⑨までの作業を行っているのです。

埋没材の硬化後、⑦ファーンズ(図1)という窯のなかに埋没したリングをいれて、高温でワックスパターンを溶かします。ここで中に空洞ができるため、そこに金属を流し込むことによりクラウンの形ができることになります。

つぎに⑧鑄造をおこないますが、ここでは溶かした金属を遠心鑄造機(図2)という機械で⑦でできた空洞の中に金属を流し込みます。これが意外にアナログな作業で、ガスバーナーで金属を溶かし今だ！という瞬間にストッパーを外すことでグルグルと回りリングの中に金属が入る仕組みになっています。その名の通り、遠心力でグルグルと回る機械を使用します。滅多にありませんが、失敗すると周囲に金属が飛んだりします。それも怖いのですが、何よりワックスパターンからもう一度作業し直しになるのでたまりません。



▲図1

最後に、鑄造したものを掘り出して、⑨研磨して完成です。

この後歯科医院で患者さんの口の中に入るのですが、かみ合わせ等を調整して皆さんの口の中に入っています。

▲図2

今後詰め物を入れる機会がありましたら、意外に作業工程が多いなと思わせていただけると嬉しいです。

※ここでは作り方の一部を紹介させていただきました。

写真：クラウン・ブリッジ補綴学(著：羽賀通夫 他)より

《第9回義援金についてのご報告》

【期間】 平成26年7月17日～平成26年12月30日

【総額】 47,430 円

(第9回までの義援金 累計 459,426円、内2回は日本赤十字社へ)

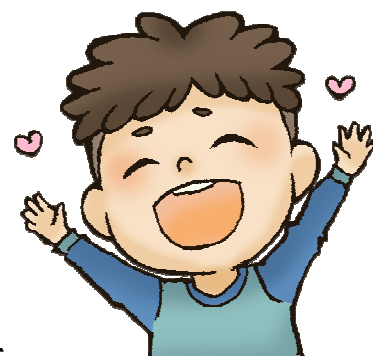
皆様からお預かりしたお気持ちは当院が責任を持って
「東日本大震災ふくしまこども寄附金」へお届け致します。

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・・・。



口の中の異常、何科に受診するの？



「口の中にできものができただけ何科にかかればいいのか？」

こんな問い合わせが当院でもよくあります。みなさんも一度は疑問に思ったことがあるかと思います。はたして何科にかかればいいのか？

今回はこのようなときどこに受診すればいいのかお話ししたいと思います。

まずは口の中の病気とはどんなものがあるのでしょうか。代表的なのはみなさんご存知の虫歯や歯周病、口内炎などがあります。その他にも口角炎、ドライマウス、不正咬合、顎関節症、ヘルペス性歯肉口内炎、唾石症、口腔がんなど、まだまだ沢山あります。

このように様々な病気がある中で異常があったらどこに行ったらいいのでしょうか？

まずはかかりつけの歯科に受診することをおすすめします。

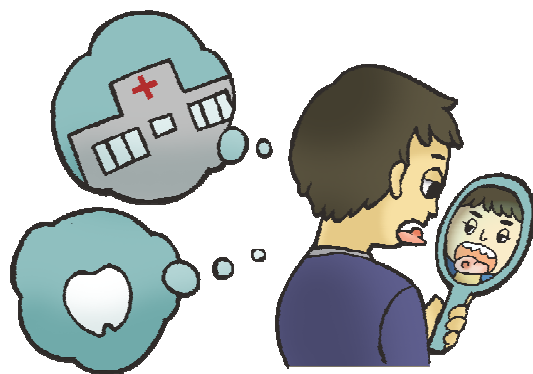
口の中の病気は主に歯科、口腔外科、耳鼻科、内科などで受診できます。

しかし口腔内科や口腔外科があるところはなかなかないですし、総合病院のような大きな病院にあったとしても紹介状なしに直接行ってもその日に受診できるかわかりません。

かかりつけの歯科で受診してさらに精密な検査、治療が必要な場合は口腔外科などの専門医を紹介いたします。

口の中は消化器官のトップバッターとして重要な臓器のひとつです。

また口の中は唯一自分の目で見ることでできる臓器です。他の臓器は見ることはできませんよね。日頃から口の中をチェックしておけば異常があった時に見つけやすいのです。そういう意味では自分で健康管理がしやすい臓器と言えます。何よりも歯科で定期検診をすることによって歯はもちろん、口の中全体の状態もチェックできるので病気の早期発見のためにもおすすめいたします。



【記事担当】 受付 渡邊 典子



▲当日のセミナーの様子
南総文化ホール 大会議室

アンチエイジングの鍵は、口の中にあった！
～セミナー・学会講演報告～
一昨年から続いている「セミナー」での一般の皆様への栄養・アンチエイジング情報の提供ですが、昨年九月に南総文化ホールにて定真理子氏(新宿溝口クリニック・チーフカウンセラー)をお迎えし「第二回ジョイントセミナー」を開催しました。
アンチエイジングの鍵である「抗酸化」にフォーカスし、南房総の「食」への関わり、地元産物の「南房総エコトピア計画」へのサポート、無農薬・オーガニック生産者の皆様との関わりなどもお話ししました。開催直前に地元新聞が告知してくれたこともあって、当日参加の方が多数お見えになり、当院スタッフも慌てて席を増設という一幕も。大盛況のうちに終えることが出来ました。ご協力頂いた皆様、そして頑張ってくれたスタッフの皆に感謝したいと思います。

スタッフセミナー等 参加報告

■ 2014.7.1 鋸南小学校 ブラッシング指導

野口・安田

※4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頂きました。

■ 7.6 東京 3DS(歯科予防)セミナー

野口

■ 8.24 名古屋 リタDHサマミツグ

野口

■ 8.31 東京 オーラルケア講演会

渡邊・野口

■ 10.19 東京 アンチエイジング・フードショー

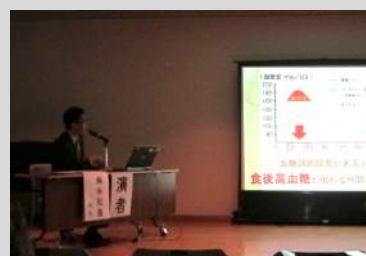
渡邊・野口・安田・和田

■ 11.20 東京 リタセミナー(歯周治療)

野口

■ 12.6 東京 日本健康医療学会 学術大会

渡邊・野口



また、昨年十二月に開催された日本健康医療学会(浦安市健康プラザ)で栄養療法の講演を依頼され、食後高血糖、栄養と歯周病の関わり、オーソモレキュラー療法の概要について歯科関係者はもちろん医師・看護師・栄養士など、普段歯科の話から縁遠い医療関係者の皆様に情報提供をさせて頂きました。今年は専門家向けにも積極的に情報発信していこうと考えています。

インフルエンザや風邪は、かかる前にまず予防！ 免疫力を高めて冬を乗りきりましょう o(´ー´)o

【医療機関専用】サプリメント **オリーブ葉** 歯科診療における活用

オリーブ葉エキスは、古来より免疫力を向上させることが伝えられ、地中海地方を中心に欧米で親しまれてきた食品です。また近年では、ウイルス、バクテリア、寄生虫等、様々な感染症に対しての有効性が次々と報告され免疫力を向上させる食品として注目を集めています。



【オリーブ葉エキスの特徴】

- ・**免疫力**を高める(白血球の活性化)
- ・**病原菌を直接攻撃**する(細菌やウイルスを不活化)

ウイルスや細菌による感染症に幅広く効果を発揮します。

【効果を発揮する感染症例】

歯周病、口内炎、カンジタ、ヘルペス、麻疹、副鼻腔炎、風邪、インフルエンザ、带状疱疹、肝炎、性感染症、水虫、寄生虫、胃腸炎や下痢等、あらゆる感染症に。

■あらゆる感染症に対して、これまでに発見された植物性抗生物質で**最も予防や治療効果**があります

■ウイルス(細菌や真菌)を殺すが、**ヒトの細胞にはダメージを与えない**安全な抗ウイルス剤です。

■葉や抗生物質のように、**耐性菌を作りません**。

■**体に負担がない**事からお薬は控えたい**妊娠中の方、ご高齢者、お子様**にも、安心してお摂りいただけます。

お口の症状改善&予防 にもお勧めいたします！

- ・**歯周病**に
- ・**術後**のうがいに
- ・**口内炎**対策に

詳しくはスタッフまでお尋ねください！

冬といえばクリスマス。というところで、今回はサンタについてのエピソードをひとつ。皆さんはいつまでサンタクロースを信じていたのでしょうか？また、どういった形でその存在の有無を知ったのでしょうか？私は恐らく小学校四年生時分、父が作業をしている部屋にかくれんぼで忍び込んだ際に、サンタさんをお願いをしていたおもちやが置かれているのに気付いて「あれ？」となったのが、彼の存在の有無について確信を持った出来事だったと思います。

よくよく考えてみれば、小二のクリスマスに妹と私、望んでいたものが逆に置かれた時に「交換して」と父だか母だかに言われた時から疑念を抱いていたのかもしれない。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



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・おさらい編～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.24.12.1～H.27.1月初旬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。

当院の栄養療法専用ブログ
『オーヴェキユラー・デンタル』



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