



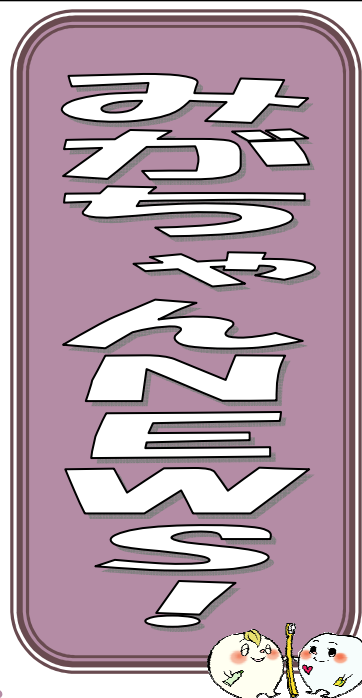
皆様こんにちは。健康増進・アンチエイジング型歯科、院長の森永宏喜です。ニュースレター15号をお送りします。

前号に記事の中で「大きなプロジェクトを次号でお知らせできると思います」と私が書いていたのを覚えておいでの方もいるかも知れません。新聞雑誌、ネットなどで報道のとおり、9月に「すべての病気は『口の中』から!」と題した一般向け啓発書を刊行しました。おかげさまで発売3週間足らずで増刷することが出来ました。お買い上げ頂いた皆様と、1年近く一緒に頑張った編集者に感謝したいと思います。

半年ごとの恒例となった、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・定真理子氏をお迎えしてのジョイントセミナー（来年3月12日開催）は、拙著の出版・増刷記念講演会として開催致します。定カウンセラーとは6回目のジョイントです。拙著とともに、彼女の最新著作のサイン会も予定しています。

昨年末に続き、米国・ラスベガスで開催されるアメリカ抗加齢医学会総会に同学会認定医（歯科医師では日本初）として参加してまいります。このニュースレターがお手元に届く頃にはもう帰国しているかもしれませんが。その情報も盛り込みながら「歯科を通じて実現する豊かな人生」について分かりやすく解説したいと思います。

それでは今回も盛りだくさんの内容です。どうぞお楽しみ下さい。



衛生士さんに
聞きました!



「電動歯ブラシに変えたほうがいいですか？」

(※普段お伝えできない歯に関連する事項を、歯科衛生士から皆さんへお伝えするコーナーです。)

担当：歯科衛生士 鈴木 麻美

答えは「YESでもNOでもなく、当て方次第です!」

電動歯ブラシを使えば歯磨きが上手になるとして使用を検討している方がいたら「ちょっと待った!」です。

電動歯ブラシだから歯磨きが上手になったり、プラークが除去できる訳ではありません。手磨きの指導の際にもお話をさせていただいていますが歯ブラシの当て方がとても重要です。

これは電動歯ブラシに限らないことですが、歯ブラシの毛先がしっかりと歯に当たっていなければ歯磨きはしているけれど、プラークは落とせていません。

指導の際、歯ブラシの当て方を繰り返しお話をさせていただいているのはそういうことなのです。

現在市場にはたくさんの電動歯ブラシが出回っていますが、手で磨くことに対して電気で自動に動く歯ブラシを電動歯ブラシと言います。

一昔の電動歯ブラシといえば当て方さえ出来ていれば時間をかけずにプラーク除去できることが売りでした。

しかし、近年の電動歯ブラシはそれにプラスして色々な効果が立証されています。

まずは電動歯ブラシの種類について紹介したいと思います。

電動歯ブラシ

ブラシの振動で歯についたプラークを機械的に除去します。

手を動かさずにプラーク除去を目的としているものがほとんどですが、中には手磨きと同じように手を動かす必要があるものもあります。

音波歯ブラシ

ブラシの振動でプラークを除去する点は電動歯ブラシと同じですが、当医院で販売しているソニックケアに関しては振動が31,000回/分という高振動で細菌の線毛を破壊して構造にダメージを与えます。歯ブラシを手で動かさずに適切な場所に適切に当てることで電動歯ブラシ以上に楽にプラークが落とせます。

超音波歯ブラシ

手磨きの歯ブラシに超音波発生装置が内蔵されたものになります。

超音波の力で歯の表面に付着したプラークの付着力を弱める効果があり、プラークを落としやすく付着しにくくさせることができます。しかし、超音波そのものではブラシの毛先はほとんど振動しないため、プラークを除去するにはブラシの毛先を適切に動かす必要があります。

以上が電動歯ブラシの種類ですが、どの電動歯ブラシを選んでいいのか迷われてしまう方が少なくないのも現実です。

口腔内の状態や使用したい理由などによって変わってきますが、次回詳しくお話をさせていただきます。

森永 歯科医院
ニュースレター

2016年 冬号

TEL: 0470-55-0229

@morinagashika

twitterで
休診日等の
確認ができます。



Philips HPよい
ソニックケア ▶

今日食べたもので未来が変わる!!

～歯科と栄養 これだけは押さえておきたい! 基本編～



管理栄養士
三幣 美奈が
お伝えします!!

今回は、私たちの体を作っている1番重要な栄養素であるタンパク質についておさらいしたいと思います。私たちが生命活動を維持するために欠かせない栄養素であるタンパク質! 私たちの筋肉も臓器も皮膚も毛髪も爪も、もちろん、歯茎もタンパク質からできています。また、体の実質を作るだけでなく、血液成分、消化酵素、ホルモン、免疫の抗体、遺伝子もタンパク質からできているんです。タンパク質は20種類あるアミノ酸が集まってできていて、アミノ酸の組み合わせによって性質の異なるいろいろなタンパク質が作られています。タンパク質は肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵類、大豆・大豆製品などに多く含まれており、豆類以外はほとんどが動物性食品です。



私たちの体はタンパク質の不足でさまざまなトラブルを招きます。短期間の不足では、浮腫む、疲れやすい、風邪をひき

やすい、爪が薄い・割れる、貧血などの症状が出ます。長期間不足すると、肌荒れや抜け毛がおきます。また、あまり知られていませんが、タンパク質不足は精神的な不安定、うつ症状を引き起こすこともあります。歯茎の健康のためにも、全身の健康のためにも、毎食しっかりとタンパク質を摂ることが大切です!

知っ得!! 栄養ひとくちメモ★

さて、クリスマスといえば、メインディッシュはお肉です! 皆さんはクリスマスに フライドチキン、ローストチキン、ローストターキー どのお料理を食べますか?

ヘルシーなお肉と言えはまず名前があがるのがチキン（鶏肉）。ところが、ターキー（七面鳥）は鶏肉よりさらにヘルシーなお肉なんです! アメリカ合衆国やカナダ、イギリスなどではクリスマスや感謝祭の定番料理としてよく食べられているターキーですが、日本では、七面鳥の入手が困難であることもあり、あまりなじみがないのも事実…。

というわけで今回は、ターキーがどんなお肉なのかをご紹介します!

ターキーは低カロリーで栄養豊富! ターキーはカロリー的には鶏肉と同じくらいで、高たんぱく低カロリー。脂肪が含まれるのはほぼ皮の部分のみなので、皮を取ることで脂肪分の摂取を抑える事ができます。歯ごたえもしっかりしているため、“よく噛む”という意味でもダイエットに非常に適したお肉だと言えます。

さらに特筆すべきなのが豊富に含まれているミネラル分です。鉄分、亜鉛、銅などのミネラルを鶏肉よりも豊富に含むほか、セレンというミネラルが免疫力を高める助けになります。

鉄分はタンパク質と一緒に摂ると吸収が良くなるので、ターキーはまさに理想的! ターキー料理と言うと海外のクリスマスパーティーに並ぶ丸焼などを連想しがちですが、クリスマス前のこの時期なら丸ごとでなく部位ごとに調理されたものも比較的手に入れやすいんです。



スーパーやデパートなどでも、ターキープレスト（胸肉）やターキーレッグ（もも肉）などは見かけた事があるのではないのでしょうか? そのまま食べてもいいですし、サラダのトッピングやサンドイッチの具として食べても美味しいです! 毎年ローストチキンやフライドチキンを食べている方! ぜひ、今年のクリスマスはローストターキーにもチャレンジしてみてください!

《第12回義援金についてのご報告》

【期間】 平成28年4月9日～平成28年11月22日

【総額】 43,933 円

(第12回までの義援金 累計 602,466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・・・。



薬を正しく飲むために…。



【記事担当】

マネージャー 渡邊 典子

今回は薬のお話しです。薬は病気になったとき病院で処方されたり、ドラッグストアで買ったりしますよね。病気を治すためになくてはならないものでありますが使い方を間違えると効果を得られなかったり健康を害することもあります。

……………そこで正しく薬を飲んでいるかチェックしてみましょう！



薬の種類

内用薬	口から飲む薬	錠剤・粉薬・カプセル・シロップ
外用薬	皮膚や目、口など粘膜に直接使用する薬	軟膏・貼り薬・うがい薬 点眼薬・座薬・トローチなど
注射薬	筋肉や血管に直接入れる薬	注射・点滴

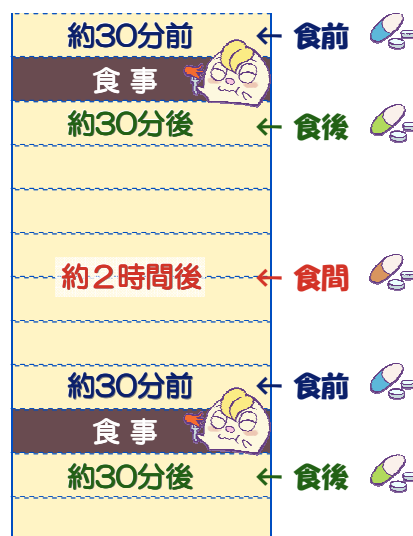
さらに内用薬は内服薬と頓服薬に分かれています。

内服薬	毎食後など飲む間隔や日数が決められている薬
頓服薬	痛みや発熱、発作など症状が現れた時に飲む薬

食前・食後・食間はいつ飲むの？

- 食前** → 薬を飲んで30分位あけてから食事をします。
食べ物と薬が混ざってしまうと薬の効果が弱まって
しまうためです。
- 食後** → 食後30分以内に飲みます。
薬の作用で胃が荒れてしまわないように胃の中に
食べ物が残っている状態で飲みます。
- 食間** → 食事をしてからだいたい2時間経過してから
飲みます。
漢方薬などで空腹時に飲むと効果が出やす
くなるためです。

〔食前・食間・食後〕



薬を正しく飲んでいただくために

※薬はコップ一杯の水で飲みましょう。

水なしで飲むと薬が喉や食道にひっかかり食道炎になったり、お水の量が少なくても薬の吸収が低下したり効き目が悪くなることがあります。また水以外の飲み物で飲むと薬の効果が変わったり副作用を起こすことがあります。

※薬の決められた時間、量を守りましょう。

治ったからといって自己判断で服用を中止したり、飲む量を減らしたりしないでください。
病気が早く治らず長引くことがあります。

※薬を飲んで具合が悪くなったら医師、薬剤師に相談しましょう。

まずは医師、薬剤師の指示に従いましょう。薬の服用を中止したり、他の薬に変えたりする場合があります。

※病院を受診するときは現在飲んでいる薬を伝えましょう。

一緒に飲んではいけない薬や、効果が同じ薬などを処方しないために確認する必要があるからです。

※自分が飲んでいる薬を知りましょう。

自分がどんな病気でどんな薬を飲んでいるかは知っておきましょう。
処方されたから飲んでいるのではなく自分の病気と薬を理解して健康に関心を持つようにしましょう。



歯科技工士さんに 聞いてみよう！



〔担当〕 歯科技工士
安田 順子

みなさんこんにちは。
今回の記事ですが、自費の義歯（入れ歯）金属床についてお伝えしたいと思います。
自費の義歯にも数種類ありますが、使用する材料によって、違いが出ます。金属床以外の義歯は今回省かせていただきます。

最初に金属床の利点について説明させていただきますが、通常の義歯に比べて薄く小さくできるため、異物感が少ないのが特徴の一つです。厚さは上の義歯で比べると樹脂の義歯で最低1.5mmの厚みのところを0.4〜0.5mm程度の厚みで作ることができます。

他にも金属なので、熱の伝わりがよい。

これは食べ物の温度が伝わりやすいということなので、温かいものは温かく、冷たいものは冷たく食べられるという特徴になります。

今回の記事でくわしい金属床の種類を説明させていただきます。

チタン床の例



▲ チタン床



▲ 口の中



▲ 正面から見た図
(とても自然な見た目です)

運動で健康UP↑↑

〔担当〕 歯科アシスタント 平野 千秋

前回こちらのコーナーでボルダリングのお話をしました、アシスタントの平野です。

今回はそのボルダリングの元であるクライミングの別の種類についてお話したいと思います。

ボルダリングは道具を使わず、シューズとチョークで低い壁を登るとお話をしました。今回はロープ（命綱のようなイメージ）を付け、高い壁を登るロープクライミングです。

室内ジムではロープクライミングはボルダリングの2倍ほどの高さ、10mの壁をクライマーとビレイヤー（地面でロープを確保する人）との二人一組で挑戦するものです。

持久力も必要となってきますがゴール出来たときの達成感はとても大きいものですよ！

私は決して高所が得意なわけではないですが、ゴール目指してクライミングしていると高所の恐怖を感じているところではないので、高所がちょっと苦手な方でもぜひ♪

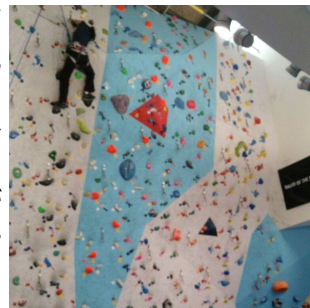
もちろん途中で下を見ちゃうと一気に恐怖感が生まれるので、クライミング中に疲れて休憩するときは下を見ず、コースの作戦を考えながら上を見ているのがオススメです！

ビレイヤーはクライマーの動きを見ながら、ロープを動かしたり落下を防ぐために引っ張ったりしています。降りてくるときはロープに委ねるので、ビレイヤーもとても大事な役割です。クライミングジムではスタッフもやってくれます。

初めて挑戦してみるという方、ロープがあるので安心感はあると思います。私は最近ほとんどロープクライミングをやっていませんでしたが、これを機にまた久しぶりにやってみようと思います！

クライミングシューズはきつめにフィットしている靴なので、クライミングをすると毎度指先が痛むのです。はじめのうちからシューズは買わないほうが良いそうなので、まだ持っていないのです。経験を積んで、自分のシューズを買うことが今の私のちょっとした楽しみです。

ちょっとしたことでも楽しみがあると、目標に向かって頑張れますね！！



院内★ちょこっと話（＾＾）

～みがちゃんのイマ、むかし～ 担当：受付 和田 望里

まずはこちらをご覧ください。



ご存知の方もそうでない方も、これが当院キャラクターのみがちゃんです！
「この丸い物体のどのへんが歯科？」と思われる方もいらっしゃるかと思います。いや確かに。歯ブラシを抱えていなければ「どのへんが歯科??」私もそう思います。

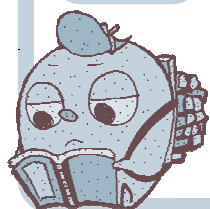
でも実はこの子のデザインは『歯』だったりするんです。

白くて元気な歯のイメージ！…と、思って描いたかは記憶が曖昧ですが、歯を完ペキに磨き上げることが特技のようです。（この記事を書くにあたり当時のデータをひっくり返したらプロフ発掘）

ちなみにこちら（右図）が、最古のみがちゃんです。「歯っぴいか？」といえば、**かううじて歯っ** ぽい。俗に言う、垢ぬけて無さはあります。みがちゃんも社会に磨かれ垢ぬけた。まるで歯磨きで歯垢が落とされるように…！（……うまく締まらなかった！）



スタッフセミナー等 参加報告



平成28年11月12日	平成28年10月30日	平成28年9月9日	平成28年6月9日
【東京】	【東京】		
第四回 国際歯科シンポジウム	第一回 OMD（歯科と栄養セミナー）	鋸南小学校 歯磨き指導 五年生	鋸南小学校 歯磨き指導 二年生
柏倉・鈴木	安田・渡邊	柏倉・鈴木・三幣	柏倉・鈴木・三幣

これでカンペキ！仕上げ磨き

担当：歯科衛生士
柏倉 智裕

初めまして、歯科衛生士の柏倉です。

今回は『仕上げ磨きの必要性』についてお話ししたいと思います。

仕上げ磨きとは、お子さんが自分で歯磨きをした後や乳幼児に対して保護者が磨き残し・汚れの有無を確認し仕上げる事です。



どうして仕上げ磨きが必要なのかしら？

子供の歯磨きでは汚れが落とし切れていません。

6歳過ぎると、一人で歯磨きをするようになりますが磨けていない事が多いです。中学生・高校生・大人の方でも100%汚れを落とせている方はほとんどいません。

生えたばかりの永久歯と乳歯は虫歯になりやすいんです。

エナメル質は、見た目は硬そうですが生えてすぐはまだ未成熟であり、柔らかく抵抗力がありません。

6歳臼歯は溝が深く、また生えたばかりの永久歯は背が低いのでしっかりと歯ブラシを当てないと汚れが落とせません。

乳歯のエナメル質は永久歯に比べ薄く柔らかいので虫歯の進行が早いと言われています。

虫歯、小さな変化の早期発見につながります。

お子さんは磨き残しだけではなく永久歯が生えてきた、歯に着色が付いている、痛みがなければ虫歯など気付きません。お子さんのお口の中を覗く事で虫歯の早期発見に繋がります。



仕上げ磨きは何歳までした方がいいの？

何歳までという決まりはありません。

6歳から12歳にかけて永久歯が順番に生えてきます。この時期はグラグラの乳歯、生えかけの永久歯、完全に生えた永久歯などが混在し非常に磨きにくく、汚れが残しやすいのです。この「混合歯列期」の歯磨きをお子さんだけに任せておくのは、とても危険です。

小学校低学年までは毎日、中学年は週3～4回、高学年でも出来れば週1～2回は仕上げ磨きをするのが望ましいです。仕上げ磨きをしない時は『仕上げチェック』を続けましょう。

チェックのやり方は、自分の爪で歯の表面を擦らせます。爪先に汚れがついたり、舌で歯の表面を触ってザラつきがある場合は再度ブラッシングをさせるようにします。

定期検診へ行った際に正しい歯の磨き方の指導を受け、少しずつ自分で磨けるようにしていきます。

磨き残しがあるとピンクに染まる歯垢染色剤があります。自分で口をゆずれば年齢問わず使えます。磨き残しを減らすには大変有効です。歯垢染色剤は当院でも取扱っていますので活用してみてください。



次回は、乳歯虫歯で永久歯への悪影響、仕上げ磨き時のポイントのお話しをさせていただきます。

No.15

～ 森永歯科医院スタッフQ&A ～

突撃！となりの歯科医院！

Q. 雪の記憶。(どんな雪かとその理由)

院長：蔵王の粉雪

大学に入って初めて行ったスキーでサラサラの雪に感動した。

渡邊：道の脇によせて山になっている雪

子どもの頃ダンボールをそりにして滑った。

安田：雪合戦の雪

小3(?)くらいの時 大雪が降り、授業で雪合戦をクラス全員でできたこと。

鈴木：印象に残っている雪

グレンデで雪の結晶が降ってきて触れても形が残っているのに感動した。

平野：校庭の雪

雪が積もると教室から見える真っ白な校庭だった。休み時間に雪合戦やかまくらを作るのが楽しみだった。

三幣：スキー場の雪

南房総で降る雪と違ってスキー場の雪はサラサラしていてきれいだった。年に1回スキーに行くのが楽しみだった。

柏倉：食の雪

小さいころは雪を氷感覚でモシャモシャ…。

和田：新潟の雪

触れるとふわりとしていて子供心に感激した記憶が！こちらで降る雪は溶けかけのかき氷のよう…。

色んな回答が出そろいましたが、「ああ！わかるわかる！」と共感できるものがありましたでしょうか？雪の記憶。皆さんも思い出してみてください♪

ゆーきや、
こんご♪



セミナー・学会講演報告

・地元・館山でのジョイントセミナー

半年に一度の新宿溝口クリニックチーフカウンセラー・定真理子氏とのジョイントセミナー。第五回となった六月二十六日には南総文化ホールに四十名近い皆様にお集まり頂きました。地元はもちろん県北や都内・神奈川からご参加頂き、本当に有難いと思っています。

悩みがあるとすれば、私の都内などでの講演から来ていただいた専門職（歯科医師・歯科衛生士・看護師・管理栄養士・作業療法士など）の割合が多くなり、一般の皆様への周知が滞りがちだったことでしょうか。次回の反省材料としたいと思います。

・著者と編集者

数年前から構想を練っていた「歯科から健康寿命を延ばす」というコンセプトの出版企画書を株式会社・さくら舎の編集者が注目してくれたのは昨年の秋のこと。

編集局長を交えた会談で本として出版することが決まり、二人三脚の編集作業が始まりました。

「著者が編集者に原稿を渡し、それが本になる」というようなイメージを持たれている方もいるかも知れませんが、それを「どういう形で読者に提示するか」という点については編集者の意向が少なからず反映されます。私も編集のTさんに「この表現では読者には難しい」とか、「ここは具体的な例をあげて下さい」など、かなり突っ込んだ要望を出されました。その意見にこたえて原稿を練り上げていくうちに、次第に内容が磨き上げられていったのです。



▲名古屋講演：ドクター全員で拙著と記念撮影

最終稿が出来上がった時、Tさんは「私は出版社の人間です。編集は仕事でやっていきます。でもそれを抜きにしても、この本を手がけて、世に出すことが出来たのは良かったです。もちろんその結果売れてくれれば申し分ないですけどね」と言っていました。私もTさんと仕事できたのはとても幸せだったと思います。

・多くのメディアに掲載、三週で増刷



▲房日新聞では1面トップに

刊行に前後して、色々なメディアが拙著の話題を取り上げて下さいました。東洋経済オンライン、アゴラ、ヤフーニュース、ニフティニュースなどのWebメディアのほか、北海道新聞、タリフジなどの新聞各紙が書評を掲載下さいました。また地元紙（房日新聞）ではトップ記事となるなど予想外の展開。

発売後三週間という早い段階で初版を売り切り、当初の目標だった「増刷」を達成できました。これもご購入頂いた読者の皆様と、拙著を広報して下さい下さった各メディアの皆様の支援と深く感謝しております。

・より広い対象に情報を届ける

今回出版をしたことで、さらに色々なメディアからオファーを頂きました。中高年以降が主な読者層である健康雑誌「安心」（マキノ出版）の編集部からお声がけ頂いたのもその一つです。「当誌は創刊三十年になります。が、おそらく歯周病の特集を組むのは初めてです」との言葉通り、最近の「歯と口と、全身の健康」への関心の高まりを感じます。

・専門誌へ連載開始

歯科関係者への情報発信もまだまだ不十分な状況でしたが、主要な歯科専門誌の一つである「デンタルダイアモンド」に、二〇一七年一月号から六か月連載記事を執筆することになりました。「栄養療法」を知らない専門家に情報を届けられるのは一つの成果だと思います。



▲テレ朝「グッド！モーニング」にパネル出演

皆さん、こんにちは。今回この編集後記を書くにあたり、これまでのものをざっと読み返してみました。発行し始めからいくつかの号は、ニュースレター完成までの苦労話がわんさか。それから、たびたび触れているのが紙面が増えたことに対する説明（※もともとはA4サイズ裏表で始まったニュースレターです）読みながら感じたのは、その当時と比べると発行に関しての不安だった気持ちが軽くなったな...ということ。今号で十五号となりますが、ここに至るまでに院長・スタッフ、そして読んでいただいている皆さんがいてくれてやって来れました。ありがとうございます！今後ともがちゃんNEWSをよろしく願っています...

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



当院の栄養療法専用ブログ『オーレキチャー・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

次号予告

次回の内容、ちょっと教えちゃいます！

次号の

衛生士さんに聞きました！ではあなたにピッタリの電動ブラシ

お楽しみに！



※このニュースレターはH.26.11.1～H.28.11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。