



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16号をお送りします。

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を去る3月12日に開催いたしました。

おかげさまで30数名のご参加をいただき感謝しております。また拙著「全ての病気は口の中から！」の出版・増刷記念講演会として書籍販売も行い、まとめ買いしてくださる方もみえるなど実り多いものとなりました。

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した。昨年同様に非常に大きな収穫を得ることが出来ました。それは今年の講演活動にも生かされています。

年が明けてからの講演活動は埼玉、地元館山、都内での専門家向け主催セミナー、そして大阪と続きました。これから夏に再び都内での複数の講演、再び大阪と予定されています。

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。

おまげやんNEWS!



森永歯科医院

ニュースレター

2017年 夏号

TEL: 0470-55-0229

衛生士さんに
聞きました!



どんな種類の電動フラスがあるの…?

(※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

皆さん、こんにちは。

前回電動歯ブラシの種類についてお話致しました。

今回は当院で推奨しているフィリップスのソニックアーの機能やブラシの特徴をお話したいと思います。

では、どんな人にどんな歯ブラシが適しているのかご紹介したいと思います。

【写真はフィリップスHP・パンフレットより】



- ・手磨きのように歯ブラシを動かさなくいいので、上手に手が動かせない方
- ・忙しくて時間をかけずにプラーク除去をしたいという方
- ・歯間ブラシやフロスが上手に使えない方や習慣にしにくい方
- ・矯正装置が入っている方

このような皆様にはこちらのブラシがいいでしょう! 「インターケアー」です。

歯茎に対して45度に当てることにより
歯と歯の間のプラークをある程度除去できます。



・歯を白くしたいという方

着色が取れたかな～、着色しにくくなったかな～、
黄ばみが薄くなったかな～という感じに捉えてください。
今よりは白くなりますが、間違ってもホワイトニングをしたような白さにはなりません(笑)
そんな方にはこちらのブラシです!

「ダイヤモンドクリーン」です。



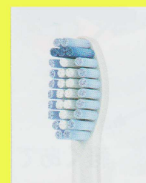
・インプラント入っている方

- ・歯茎が弱っている方
- ・歯茎が下がっていて知覚過敏のある方

このようなお口の中の方にはこちらのブラシです!

「センシティブ」です。

とても柔らかいブラシで気持ちいいです。



上記のように替えブラシも3種類あり、大きさも2種類あります。状態に合わせて歯ブラシをカスタマイズできたり、
ブラシを交換することで本体を家族みんなが使用できます。

そして、歯磨きをする際指導の時にもよくお話をさせていただいていますが、磨く力はとても大切です。
ソニックアーは加圧防止センサー(当てすぎ防止のセンサー)もついているので安心して当てることができます。
強く当ててしまうと音波洗浄にブレーキをかけるシステムになっていてハンドルを伝い、音も変わり感知しやすいです。

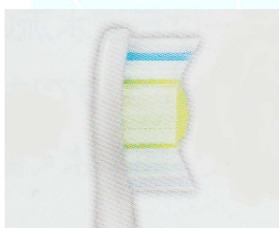
中面に続く

衛生士さんに
聞きました!②

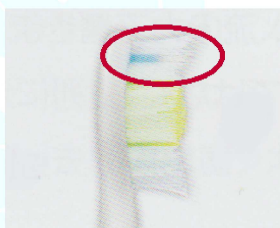


ﾌﾗｼ交換のタイミングは…??

下の写真のように青い部分が薄くなってきたら交換時期です。



新品



使用したもの

3ヶ月が目安と言われていましたが、一日一回使用の人であれば三回使用の方もいるので色の変化で交換されるといいでしょう。このように電動歯ブラシを使用することのメリットはありますが、その前提となるのが歯ブラシをしっかりと当てられることです。当て方さえしっかりと出来ていればソニックアークを使用した際には効果はとても得られると思います。電動歯ブラシを検討中の方は一度歯科衛生士に相談されることをお勧めします。

院内★ちょっと話 (´▽｀)

～みがちゃんがやってきた!～ 担当: 受付 和田 望里



左の写真をご覧ください。
このたび、森永歯科医院に
みがちゃん(当院キャラクター)
がやってきました!
現在、受付で
みなさん
をお迎えし
ております。

このみがちゃんのぬいぐるみですが、前回のニュースレターを読
んでみがちゃんに興味を持ってくださった **ぬいぐるみ作家の患
者さん**が医院へのプレゼントとして作ってくれたものなんです
(*´▽｀*)ととてもとても可愛くて、みがちゃんのイメージそ
のままで感激しました。

まさか、この手でみがちゃんに触れる日が来るなんて…!

温かみのあるまるっとしたフォルムも、ほんわり赤いほっぺも愛
嬌があります。そのなかでも和田は、ふわふわした髪の毛の部分
がとくにお気に入りです。

みなさんも医院にお越しの際は受付に居るみがちゃんを見てみて
ください(*´▽｀*)歯ブラシと一緒にお待ちしています!

運動で健康UP↑↑

こんにちは歯科アシスタントの平野です。
前回こちらで話したクライミング用シューズについて紹介し
ていきたいと思ひます。
私はまだマイシューズを買うほどにもなっていない初心者
で、クライミングのスキルをあげて自分へのご褒美にシュー
ズを買うことを楽しみにしています。
本やジムスタッフさんなどから情報を聞いていますが、どの
ようなタイプがいいのか、なかなか決めきれずにいます。
(※種類は下にカンタンにまとめてみました ↓)

クライミング用シューズの種類



スリッパ
タイプ

調整ベルトつき
ベルクロタイプ

フィット感の強い
シューレース
タイプ

さらに
靴底
(ソール)
にも違い



フラット
タイプ

ダウントウ
タイプ

そしてさらに
形状
にも違い



ストレート

ターンイン

……参考画像: Amazonより……

【担当】 歯科アシスタント 平野 千秋

レンタルシューズで形状やサイズの異なるものを履いてき
ていますが、果たしてどのようなものが一番適しているの
かまだ見つけられていません。
つま先を使って登っていくため、あまりゆとりのある靴で
はつま先がうまく使えずクライミングに影響してきます。
そのため多少小さめを履きます。
私は普段のサイズ-0.5~1.0cmを履いて練習していま
す。それでも痛みが多少ありますが、上級者やプロ選手に
なってくると-3cm程度のシューズを履いていたりするそ
うです。
すごいですね、想像しただけでも痛いですがね、、、

《第13回義援金についてのご報告》

【期間】 平成28年11月22日~平成29年7月31日

【総額】 28,517 円

(第13回までの義援金 累計 630,983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……。



これでカンペキ！仕上げ磨き

担当：歯科衛生士
笹生 智裕

今回は『乳歯虫歯で永久歯への悪影響、仕上げ磨き時のポイント』についてお話ししたいと思います。
乳歯が虫歯になってもどうせ生え変わるから・・・と思っている方も多いのではないのでしょうか？

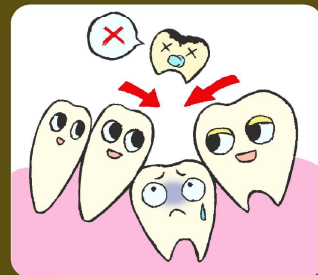
乳歯虫歯で永久歯への悪影響…

× 永久歯の虫歯リスクが高くなる…

乳歯の虫歯を放置すると神経まで達し、腐敗した神経の先に膿が溜まります。永久歯は乳歯の真下、つまり膿が溜まったところから生えてきます。そこから生えてきた永久歯は変色していたり、歯の表面のエナメル質が弱い状態で虫歯になりやすくなってしまいます。また虫歯があることで、お口の中全体でミュータンス菌(虫歯菌)は増殖し続けます。その中にまだ抵抗力の弱い永久歯が生えてくると虫歯リスクは上がってしまいます。

× 永久歯の歯並びが悪くなる…

虫歯などが原因で早期に乳歯を失うと、失った隣の歯が歯の無い所へ傾いてきてしまい永久歯が本来のスペースへ萌出する事ができず、斜めや外側に生えてしまいます。



・・・衛生士さんに、質問っ！・・・



乳幼児への仕上げ磨きって…？

生えたばかりの永久歯と同じように乳歯も歯の表面が柔らかく抵抗力がありません。

3歳くらいまでは泣きわめいて抵抗するお子さんが多いです。だからと言って、仕上げ磨きを怠ると虫歯が神経まで到達し痛くて食事が出来ない、また永久歯へ悪影響を引き起こします。

自分で歯磨きをするようになったら、朝昼は自分で磨いてもらい毎食後歯磨きをする習慣をつけるのも良いかと思います。

また乳歯・永久歯に関わらず、食生活で甘いもの(砂糖)を摂取する際はダラダラ食べていると口内は酸性状態が続き、歯の表面が脱灰(溶ける)を起こし弱ってしまい、虫歯リスクがとても上がってしまいます。

時間・量を決めて、1日1回必ず汚れを落とすことにより、虫歯予防へ繋がります。



仕上げ磨きのポイントを教えて？

① 歯ブラシの毛先を歯に当てる！

毛先が歯の面に当たっていないと汚れは落とせません。
毛先を当てたら力を入れずに細かく動かしましょう。

② 溝をしっかり磨く！

歯と歯の間、歯と歯茎の境目、奥歯の噛み合わせの溝は汚れが残りやすいので丁寧に磨きましょう。

③ 上唇小帯を指でガードする！

乳幼児の場合、上の前歯を磨く時は、上唇(上くちびる)の裏側にある太い筋『上唇小帯』に歯ブラシが当たると痛いので、上唇を指で持ち上げて当たらないようにします。



永久歯は一生使うので、健康な状態を保つことが大切です。

お子さんの歯の健康を守るのは保護者の方々です。仕上げ磨きをしていなかった、子供が自分で磨くようになったから仕上げ磨きをやらなくなった・・・など様々な理由があるかと思いますが、仕上げ磨きや磨き残しチェックを再度始めてみて下さい。

当院の感染予防対策 その1



【記事担当】

マネージャー 渡邊 典子

歯科医院では出血を伴う処置を行う場合があるため、感染性の病気が、治療器具を介して他の患者さんへ感染するのを防ぐ必要があります。当院でも患者さんに安心して治療を受けていただくために徹底した感染予防対策を行なっています。

そこで今回はミラーやピンセットなどの治療には欠かせない器具の感染予防のための当院での取り扱いについてご紹介します。



器具がユニット(診療台)に並ぶまで

1

治療が終わったら使った器具はまず中性洗剤で目に見える汚れを**洗浄**します。
手で洗うのが難しい小さな器具は超音波洗浄器で洗浄します。



▶ 超音波洗浄機



2

強アルカリ水に器具を10分間浸して**消毒**します。
血液やタンパク質の溶解作用があります。



3

水洗いをしたあと酸化電位水(**EO水**)に10分間浸して消毒します。
EO水は強酸性でエイズ、ウィルス性肝炎、インフルエンザなどのウィルスや細菌をほとんど瞬時に殺してしまう効果がありますがタンパク質が混入することで効果が落ちてしまうのでEO水に浸す前に強アルカリ水でタンパク質の除去をします。



4

水洗いをしたあと高圧蒸気滅菌装置(オートクレーブ)という圧力釜のような機械で132℃、5分間**滅菌**処理して完了です。



用語解説

- 滅菌**・・・すべての微生物を滅殺または除去すること。
- 消毒**・・・多数の微生物を除去し感染のリスクがないレベルまで減らすこと。
必ずしもすべての微生物を殺菌しているわけではありません。
- 洗浄**・・・ほこりや汚れ、体液、有機物などをきれいに除去すること。
- EO水**・・・水道水に少々食塩を加え特殊な機械を使って、電気分解した「水」です。
EO水は強酸性で、少し酸味があります。細菌やウィルス、体液、血液と反応した後ただちに普通の水に戻りますので、人体には全く無害です。



こちらが診療の基本セットです。

紙コップ、器具をのせる紙トレーは1回限りの使い捨てです。
診療用ゴム手袋も患者さんごとに使い捨てにしています。
このように様々な工程があるので時間とコストはどうしてもかかりますが最も大切なことだと思いますスタッフは日々取り組んでいます。
これを読んでいただいて少しでもみなさんが安心していただけたら幸いです。

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。

今回は金属床の利点についてお話しましたが、今回はその種類についてお話します。

まず金属床の種類ですが、一般的に多く使用される金属床の金属はコバルトクロム合金と呼ばれるものです。

他にも、チタン床(チタン合金・純チタン)、貴金属床(金床)があります。

コバルトクロム合金は作製する際の操作性がよく、適度な強度があるのが特徴です。使用する金属は主に、コバルト、クロム、モリブデンが使用されています。

貴金属床で使用する金属は20K、18K、白金加金などがあります。ちなみに貴金属床の金属代は時価になります。ですが、見た目の美しさで言うと、やはり貴金属床は金色のため口の中が明るく見えるという利点もありますし、金は伸びがよくフィットしやすい点や比較のアレルギーの起きにくい金属でもあります。他の金属床の色は銀色です。

次に金属の種類による重さの違いですが、順番としては、貴金属>コバルトクロム>チタンの順です。チタンが一番軽いのですが、チタンは比重が金の四分の一、コバルトクロムの二分の一になります。

チタンフレームのメガネをかけたことのある方は実感されたことがあるかもしれませんが、通常の金属よりも軽いのが特徴です。

他にも、チタンはアレルギーがおきにくいと、医療用の金属に使用されたりもします。

前回金属床の利点として、熱伝導率がよいこととお話ししましたが、種類別の熱の伝わり方の順番は、貴金属床>コバルトクロム>チタンになります。

今回チタン床を手にする機会があったため、金属床をテーマに選んだのですが、手に取った時に、まず軽いという点に驚き、比べてみたいと思い記事を書いてみました。

せっくなので、チタン床の重さと、通常のコバルトクロムの義歯の重さも計ってみました。

前歯2本がない状態の義歯完成品でチタン床が5~6gに対して、コバルトは10gでした。出来上がりの似たもので比較したため大体の重さではありますが、やはり持った時の感覚はかなり違っていました。

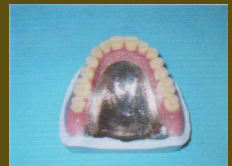
今回の記事で金属床を知るきっかけになっていただけると幸いです。

金属床の種類

コバルト
クロム
床



チタン
床



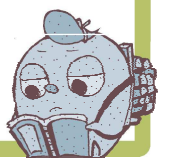
貴金属
床



【資料画像】
サンデンタルサプライズより

スタッフ
セミナー
等参加報告

平成29年4月15日 国際歯周内科学研究会学術大会（大阪）・・・・・・ 渡邊
平成29年4月30日 第二回OMD(歯科と栄養)セミナー（東京）・・・・・・ 渡邊、和田
平成29年6月 8日 鋸南小学校 歯磨き指導(一年生)・・・・・・ 笹生、鈴木
平成29年6月18日 モリタ 健康寿命と歯周治療 特別講演会（東京）・・・・ 笹生、鈴木



No.16

～ 森永歯科医院スタッフQ&A ～

突撃！となりの歯科医院！

Q. 海の思い出。

院長：沖縄のサンゴ礁

シュノーケリングで潜ったらきれいな魚が
沢山寄ってきたのが思い出深い。

渡邊：茅ヶ崎海岸

子どもの頃よく海水浴に行った。
今は名称が変わってサザンビーチ。

安田：銚子の海(君が浜)

遊泳禁止で砂浜近くでも急に深いところがあり
やはり危険なんだと思った。

笹生：海で1回転・・・

波にのまれ、海水を大量に摂取！！
苦しかった思い出が・・・

平野：沖縄の海

高校生の時、初めて沖縄に行ったときに、とてもキレイで
ビックリしたから。
その時、海にいるナマコを見て更にビックリ。

鈴木：グアムの海

キレイな海とサンセットが最高でした！

和田：砂のプール

子供時分、父が波打ち際の砂を浅く掘って
水を溜めて遊ばせてくれた。波にのまれて
すぐに崩れてしまうのが楽しかった。

楽しい思い出から

ハラハラしてしまう出来ごとまで。

海ひとつにしても、
海と過ごした時間の在り方は
それぞれですね(-ω-#)

みなさんも

海の思い出はありますか？



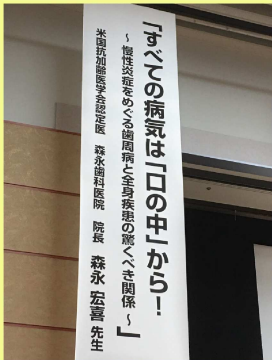
雑誌連載・学会講演・メディア出演

◆「デンタルダイヤモンド」に記事を連載

前号でもお知らせした通り、今年一月から半年間、月刊歯科専門誌「デンタルダイヤモンド」に「歯科から始めるアンチエイジング栄養学」と題して連載記事を執筆しました。締切りは発売の二か月前、校正をして約一か月前に校了という流れですので、「一月号の校正をしながら二月号の締め切りに追われ、三月号の構想も練る」という感じです。一本でも大変なのに、連載を何本も抱える流行作家の皆さんはほんとにスゴイと思います…。

お陰さまで、出版社の読者アンケートでもまずまずの評価を頂き、来年一月からの新たな連載のオファーを受けています。秋からまた執筆が始まります。

◆学会総会で学術講演



四月一六日、大阪・千里ライオンズホールで行われた国際歯周内科学研究会の総会で特別講演をしてきました。他の講師陣は歯科界で有名な岡崎 好秀先生（モンゴル健康科学大学客員教授、全国で講演に引張りだこの糖尿病専門医・西田 亘先生。貴重な経験を積むことが出来ました。

▶学会会場の大たれ幕

◆文化放送ラジオに二回にわたりゲスト出演

五月二十日と六月三日、文化放送ラジオ「玉川美沙ハピリ」にお招きいただき、ゲスト出演してきました。「先生の本を読んだのですが」という制作スタッフの方にお電話を頂いたのはほんの数日前。土曜日の朝の出演、普段なら難しいですが、たまたま都内での会合のため臨時休診でしたので浜松町のスタジオまで伺うことが可能に。毎週土曜の朝七時〜十時放送のこの番組は、MCの玉川美沙さんのフレンドリーな語り口が大きな魅力の一つ。週末の朝らしく彼女のゆるいトークでスタートします。出演は八時二十五分ごろ。三十分ほど前に局入りし打ち合わせ。玉川さんとお挨拶し、対面に座ります。壁の半分は窓で、明るく広々としたスタジオです。

今回のテーマは「ノンカロリー・ノンシュガー」。

まだまだ正しい知識が普及しているとは言えない現状を解説し、正確な知識で賢い選択をしましょうとお話させて頂きました。

彼女のリードでトークは進みます。やはりプロフェッショナル、私をどうスムーズに話させるかという手腕は流石です。

おかげさまで楽しく生放送を済ませることが出来ました。

玉川さんの経歴を確認する中で、私と共通の「好きなこと」を発見。それを「甘み」に絡めてお話したところ、まあまあ手くはまったようです。

そしてその二週間後、「歯と口の衛生週間」に再び出演のオファーが舞い込みました。

今回は「歯周病と全身の健康」という、私が一番得意としている話題。リスナーの皆さんに分かりやすく話にはどうしたらいいか、準備をしてのぞみました。

出演して良かったなと思うのは…

「歯周病が悪化する要因は菌の量だけでなく、種類が問題で、一般開業医でもそれが調べられるようになった（当医院でも行っているリアルタイムPCR法）」ということ、

拙著のメインテーマの一つである「歯周病の慢性炎症が全身疾患の発症に関与すること」を放送でお伝えすることが出来たことです。二回目ということもあり、落ちついて出来たかと思えます。

このニュースレターがお手元に届く頃には、都内新宿で歯科関係者向けの講演を済ませた頃かも知れません。来年の講演（東京・大阪・福岡の三都市行脚）の予定も入り始めています。慌ただしい日々が続きます。

▶広々とした文化放送のスタジオ



▲ 玉川美沙さんと。拙著のPRとして頂きました

編集後記

和田

皆さん、こんにちは。後記を書いている今現在、七月も終わりに近づいて参りました。さて、夏と言えば夏休みの宿題。以前この場で取りかかりが遅く泣きを見る子供達だったとお話しさせて頂いたのですが、そんな計画性のない我が子を泣かせまじと、家族の多大なる協力があつたことを思い出しました！

話題は「自由研究」へ。正確にいつだったか…パツと出てはきませんが、「鋸南町の名所を調べて実際に足を運ぶ」といったもので。その中のひとつにはあの水仙ロードもありまして、炎天下の山と母と二人で自転車漕ぎ漕ぎ赤伏から江月まで抜けた記憶があります。（でも保田に着いた後の記憶がありません…）一緒に頑張ってくれた母に感謝を…。ではまた次回！

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より五分



院長ブログ

118歳も夢じゃない！
抗加齢専門歯科医が教える
アンチエイジングの秘密



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！

次号は

当院の感染予防対策 その2
の掲載を予定しています

お楽しみに！



※このニュースレターはH.27.8.1~H.29.8月中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。