

ア歯科診療所

# ア歯科 ケア通信

## Love & Teeth!

ア歯科の患者様、こんにちは！

このたびア歯科では、もっと患者様と共に虫歯の予防や歯周病の予防に取り組んでいきたいと考え、歯や口に関するさまざまな情報をお知らせすることを目的に、この【ア歯科ケア通信】を創刊いたしました。

この紙面は患者様と共に作り上げていく予定です。

より多くの患者様に歯や口に関する情報を提供し、少しでも痛みや悩みの解消になれば幸いです。

一緒に強いお口作りを目指しましょう。

## これからのア歯科はとにかく「ケア」です！～予防へ～

### 「一生自分の歯で噛みたい」

これはすべての人の共通の願いです。

でも一人一人、御自分のお口のことを考えてみてください。真面目に歯科に通っている人でさえ何年かおきに虫歯になったり、歯ぐきが腫れたりしていませんか？

これではとても「いつまでも健康でありたい」という願いは叶いそうにもありません。

どうしたらいいのでしょうか？

これまでの歯科のイメージは、悪くなった歯を、削って詰めたりかぶせたり…。とても怖い所で、仕方なく行く所でした。でも、このかかり方ではお口の健康は守れません。

私たちア歯科診療所では、これまでの歯科のイメージを一新すべく、皆様の「お口の健康を守り育てる医療」を合言葉に、予防ケアを中心としたとても気持ちの良い健康管理の場を提供したいと思っております。

この度、その一環として【ア歯科ケア通信】を発刊することになりました。お口の予防、ケアに関する情報を皆様にどんどん提供したいと思っておりますので大いにご活用ください。



平成17年4月 ア歯科診療所一同





## 知っておきたい！〈フッ素〉

ここ何年かの中に、テレビCMなどでよく耳にするようになったフッ素。名前は知っているけど…という方が多いと思います。虫歯予防のためにとっても良いものです。是非この機会に始めてみてはいかがでしょうか。

### フッ素とは

- フッ素は歯を強くするよ！
- 歯を虫歯菌からバリアしてくれるよ！
- 虫歯のなりはじめなら助けてくれる



フッ素とは、緑茶やワカメ、イワシやりんごなどの食品にもふくまれています。ただ虫歯予防のためには食品からとるだけじゃ不十分。歯医者さんでフッ素を塗ってもらい、さらに毎日のフッ素洗口やフッ素入りのハミガキ剤を使う事でさらに効果が高まります。

### 生活にフッ素を取り入れてみよう

ア歯科で塗るフッ素	毎日うがいでフッ素	毎日塗るフッ素	歯磨きでフッ素
			
1回¥500	¥1220	各¥580	左¥500右¥1000
【12歳以下の定期健診時無料！】 高い濃度のフッ素を塗布します。ブラシの届きにくい歯と歯の間などは虫歯危険地帯。定期的に歯医者さんに行きプロの手ですみずみまで塗ってもらいましょう。	毎日のフッ素利用では一番効果があります。1人で1日1回使っても半年もちます。お得！（容器別売¥220）	ジェルタイプだから簡単！ ミント・レモンティーバナナ味と3種類から選べます。 甘い味だから子供でも大丈夫！	フッ素配合歯磨き剤。右は泡タイプなので研磨剤が入っていません。知覚過敏の人におススメ。

### フッ素を上手に使いましょう

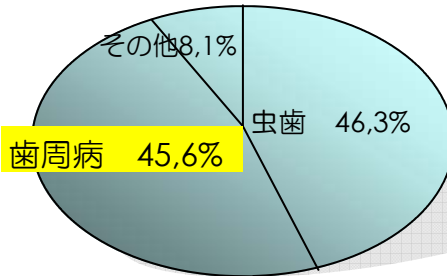
使用回数と時期	効果を長持ちさせるために	フッ素入り歯磨き剤の使い方
〔食後〕〔就寝前〕が効果的。とくに就寝中は虫歯が発生しやすいので〔就寝前〕のフッ素がとても重要です！	フッ素を使った後、30分は飲食をさけてください。効果が薄れてしまいます。	磨いた後のうがいをしすぎると口に残るフッ素が減ってしまうので注意が必要です。 長く磨く人は、まず何もつけずに全体を磨き、次に歯磨剤をつけて、もう一度フッ素がよくいきわたるよう磨きましょう。



## 一生、自分の歯で噛みたいっ！

歯が失われる原因の90%はお口の病気の2大疾患の虫歯と歯周病です

■歯を失うの原因	
虫歯	46,3%
歯周病	45,6%
その他	8,1%



歯周病に侵された歯肉

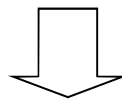


### 歯周病って何だろう

自覚症状が分かりにくいから見落としがちです。

歯周病とは、歯の周りの歯肉や歯を支えている骨に炎症を引き起こす病気です。その原因は、【歯に付いた汚れ】、【お口の中の細菌】です。つまり歯垢(プラーク)です。歯垢が常に歯についた状態のままだと、炎症が慢性化し、歯を支えている周りの骨が吸収され、進行すると、最悪の場合は歯が抜け落ちてしまう怖い病気です。

あなたの歯ぐき、大丈夫ですか？



チェックしてみよう！

### 【歯周病チェック】 あなたのお口にいくつあてはまりますか？

- 歯肉の色が赤い、もしくはどす黒い
- 歯と歯のあいだの歯肉が丸く、腫れぼったい
- 歯肉が、疲労時やストレスがかかっているときに腫れやすい
- 歯肉が退縮して歯と歯のあいだにすき間ができてきた
- 歯が長く伸びてきた
- 歯の表面を舌でさわるとザラザラする
- ブラッシング時などに歯肉から出血しやすい
- 起床時に口が苦く、ネバネバして気持ち悪い
- 歯肉を押すと白い膿がにじみ出てくる
- 歯の動揺がある
- 歯と歯のあいだに食べ物が挟まりやすい
- 上顎の前歯が出てきた
- 人から口臭があるといわれる

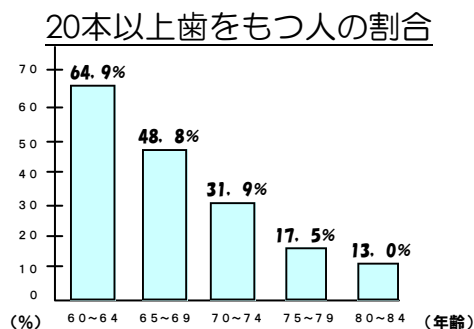
1つでも該当した場合は歯周病の恐れあり！一刻も早くご相談ください！

## 8020運動

食べる よろこび かめる しあわせ

### 生涯自分の歯で噛みましょう!

70歳を迎えると20本以上の歯を持っている人は全体の3割です。  
生涯自分の歯でかめるよう80歳で20本の歯を目指しましょう!  
健康はみんなの願いです。



8020達成者 15.3%  
80歳で平均 8.2本

### しっかり噛んでボケ防止

よくかむことで唾液がたくさん出ます。  
唾液によるガンの予防効果、ボケの防止効果が期待できます。

### 自分の歯でかめることは こんなにも楽しいよ!

何でもかめる歯・・・**食事がおいしい!**  
正しい発音・・・**おしゃべりが楽しい!**  
健康な笑顔・・・**若々しい行動**



歯科医師、歯科衛生士は口腔保健のプロとして  
あなたの健康づくりのお手伝いします。



## ア歯科ステーション

このコーナーでは毎号、ア歯科の診療フロアや診療チームなどを紹介していきます。



春の訪れとともに、ア歯科にもニューフェイスがやってきました。  
新たな仲間も加わりいっそう力強いア歯科となり、患者様により良い治療を提供できるようにスタッフ一丸となって頑張っていきます。  
今年も歯や体の健康を目指して頑張しましょう!

ア歯科一同。



### 【編集後記】

前々から、多くの患者様にお口の事や健康の事について少しでも興味を持っていただきたいという願いから、こうした院内新聞を発刊したいと思っておりました。この新聞を通して、近寄りがたかった歯医者さんへのイメージから、親しみやすく歯医者さんへ行くと笑顔で帰ることのできる診療所のイメージを持っていただけたらいいなと思います。  
皆様に愛される紙面を目指してがんばります!