

ア歯科 ケア通信

こんにちは！ケア通信4号です！

ポカポカ陽気の気持ちの良い季節となりました。
みなさんいかがお過ごしですか？

春はいろいろな場面で新たな出発や出会いの季節ですね。
ア歯科ではこの春から、より多くの方に歯のメンテナンスを受けていただくために診療時間の拡大を始めました。みなさんの歯を大切にするキッカケとなれば幸いです。

ア歯科も新しい出発です。
そして、たくさんの新しい出会いを大切にしていきたいと思っております。



4月より診療時間に変更になりました

平日 朝9：00～夜7：00

土曜日 AM9：00～PM6：00

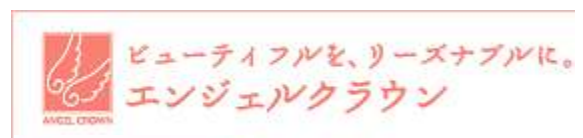
日・祝日 AM9：00～PM1：00

PM2：00～PM6：00

平成18年4月より診療時間が左記のようになりました。
休日に予防を希望される方が増えてきました。そこで、日曜日の診療を充実させるため歯科医師を4名、歯科衛生士を4名に増員いたします。今後も皆様のご希望にそえるよう努力していきたいと思っております。

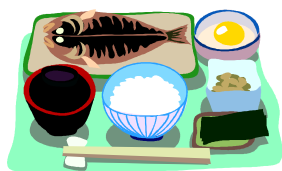
今号の特集

- みなさん、食生活は大丈夫？！
- 口臭測定器が新しく入りました。
最近、社会全体がににおいてたいして敏感になり、
その中で「自分の口がくさいのでは」
と歯科医院を受診される方が増えてきました。
- エンジェルクラウンでこんなに変わります！
- メンテナンス頑張っています！



詳しくは3面をご覧ください。

大丈夫ですか?! 『食生活』



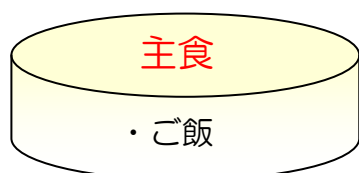
みなさんは甘いものを食べ過ぎていたら虫歯になったり体にもあまりよくないということをご存知ですよね。お砂糖はおやつだけでなく意外と日々の食事の中で気づかずに摂っていたりします。また、直接虫歯には関係ありませんが、スナック菓子を食事の代わりにしたり、お肉ばかり食べた日はありませんか。一人暮らしの方や共働きで毎日お忙しいご夫婦、またお子さんが一人立ちしてご夫婦だけの家庭など。日ごろ食事に気を遣う暇など無いわ!となってしまうがちですが、今食べているものが自分の血となり肉となります。是非、新しい季節とともにご自分の生活習慣も見直していきましょう。

よい食事のポイント

食事は1日3食

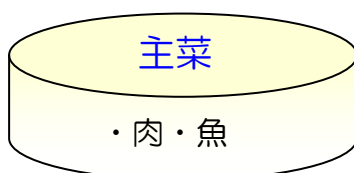
バランスの取れた食事

「主食」「主菜」「副菜」の3つのお皿で食べましょう



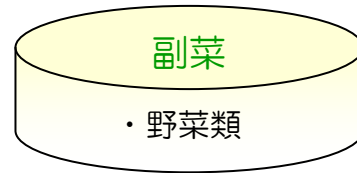
主食

・ご飯



主菜

・肉・魚



副菜

・野菜類

例えば成人女性1食分のおよそ分量は主食はご飯ならお茶碗1杯(130グラム)主菜は肉や魚を60グラム程度、副菜は野菜類を100グラム程度は摂りたいですね。

バランスの良い食事をきちんと摂る事で体が元気になり頭も冴え、仕事や勉強の効率も上がりますよ! さあ、今日から **Let's Try!**



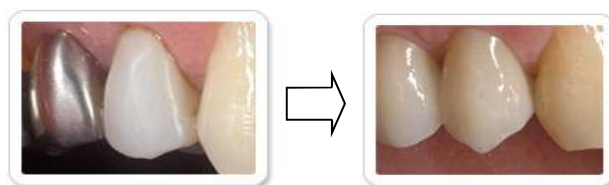
技工室便り

エンジェルクラウンでこんなに変わります!



世界最先端システムから生まれた、まったく新しいオールセラミックスクラウンです。

今までになく手頃な価格で、自然な白い歯へ。体に優しいオールセラミック素材。見た目も噛み心地も、自然な仕上がり。長年使っても安心。強度も十分です。



十分な強度に加え、柔軟性も備えているので健康な歯を傷つける不安もなく、金属アレルギーの心配もありません。



コンピューター制御による最先端システムで一本一本精密に作製。従来の作業時間を短縮することにより大幅なコストダウンが可能になりました。

口臭のお話

皆さん、口臭は気になりますか？

口臭についての話題はデリケートで表面に出にくいのですが、一説によりますと日本人の約9割の方が他人や自分の口臭を気にしているということです。

日本では欧米のように生活習慣の中で顔と顔が接近するような習慣（挨拶代わりにキスや抱擁など）がありませんから、口臭をそれほど気にする必要もないように思われます。しかし、おそらく近年の清潔志向の高まりや複雑な人間関係からくるストレスなどから、口臭を気にする人が増えてきたのだと思われます。

口臭にも種類があります。

口臭には大きく分けて、他の人にははっきりわかる口臭と、他の人には全く臭わないのに自分だけにわかる口臭があります。不思議なことに他の人にわかる口臭は本人にはほとんど自覚できないことが多いのです。ちょうど自分の体臭が自分にはわからないのと同じです。しかし、このタイプの口臭は比較的解決しやすいのです。

ア歯科では精度の高い口臭測定器をそろえて、口臭治療に取り組んでいます。また、簡単な口臭を測定も可能です。治療や測定希望の方はお気軽に1階受付やお近くのスタッフにお知らせください。



ほとんどの場合、歯垢や歯石が溜まっていたり、そのために歯周病を引き起こしていることが原因です。歯科衛生士に清掃方法の指導を受けたり、歯垢や歯石をきれいに除いてもらったりすることで解決します。ただ、自分でできる清掃をしっかり続けることと、衛生士による清掃を定期的に行うことが重要です。そのとき限りではすぐに逆戻りです。

もうひとつのタイプの口臭・・・

もうひとつのタイプの口臭が、実は非常に解決が難しいのです。相手には全く感じられないのに、自分には口臭があるように感じられるのです。そのことばかりに心が向けられているので、ちょっとした相手のしぐさや言葉がすべて自分の口臭のせいだと思われて、ますます気にしてしまいます。

この治療は困難ですが、どんな状況の時に口臭が発生するのか、そのしくみをよく理解すれば自分で無臭の息をコントロールできるようになります。

虫歯の治療で歯を削った際、詰め物やかぶせ物をして治します。

そのかぶせ物を「クラウン」と呼びますが、このクラウンの素材として、金属やプラスチックを一切使わず、白い透明感のある陶材「セラミックス」を使用したのが「オールセラミッククラウン」です。これまでは、白くて自然なオールセラミッククラウンでの治療は保険適用外となり、金属の歯の何倍もコストがかかっていました。また、これまで人の手作業によって行っていた歯科技工作業では、安定した品質を得るのが難しいという事実もありました。

これらの問題を世界最先端の技術によって解決した、まったく新しいオールセラミッククラウンが、「エンジェルクラウン」です。今までになくリーズナブルな価格で、ビューティフルな白い歯をご提供。あなたもぜひ、エンジェルクラウンで、白い歯に着替えませんか？



※奥歯三本（白く囲まれた部分）をエンジェルクラウンで治療しました

■雑誌でも紹介されました。





ア歯科ステーション

3号でお伝えした【歯のメンテナンス】は読まれましたか？
今回は、実際に歯のメンテナンスを受けられている方にお話を聞かせていただきました。
やはりお口の健康な方はみなさん元気です！

田中昭美さん（75歳） 田中律子さん（66歳） ご夫婦



ご夫婦そろって、3ヶ月に1度の歯のメンテナンスを8年間続けていらっしゃいます。

今回は旦那様の昭美さんにお話を伺いました。
昭美さんは75歳にして現在32本の歯をお持ちです。
（通常永久歯は28本。昭美さんは上下親知らず4本も含めて32本です。）

とてもお元気で、仲むつまじいお二人です。

毎日の歯磨きはどうされているのですか？

毎食後1日3回磨いています。
外出したら2回になることもあります。

食生活についてお聞かせください。

好き嫌いせず、朝昼晩3回きちんと食べています。できるだけ歯ごたえのあるものを、よく噛んで食べています。特別何か決まって食べているものはありません。

8020にむけて

今のままのケアを続けて、8020を目指したい。

若さの秘訣を教えてください！

「年」という事を意識していない。
また、何でも良く食べています。

最後にメンテナンスを頑張っている方へメッセージをお願いします。

私自身、常に「自然体」でいます。
特に何も考えずに、自然にしていれば良いと思います。



田中さんありがとうございました。
これからも一緒にがんばっていきましょう！

ニューフェイス加わり
ますます元気になります！



【編集後記】

今回も楽しく読んでいただけましたか。
「この新聞を読んでおばあちゃんがお砂糖の摂り方を気をつけるようになったのよ。」との患者さんからの声をいただき、大変うれしく思っている今日このごろです。3面でも紹介した口臭測定器ですが、気軽に簡単に測定できるものから詳しく精密に測定できるものを3台そろえました。実は気になっていただけ…という方も多いと思います。お気軽に声をかけてくださいね。