

## ア歯科 ケア通信

## こんにちは！ケア通信『30周年記念号』です！

ア歯科は創立30周年を迎えます。

早いもので、ここ天神前にア歯科が誕生して今年で30年になります。(1977年6月6日創立)

30年前は虫歯の洪水時代でした。何とか、少しでも多くの歯をより効果的に助けたいとの思いで、6名の先生方が意を決して創設したのがこの診療所でした。それから今日までいろいろな事がありましたが、来院下さった多くの皆様(約11万6千名)の御支持を頂き、こうしてお知らせできること、たいへんありがたく思っております。

さて、時は移り変わり「治療」から「予防・ケア」の時代を迎えております。これからの私達の目標はこの「予防・ケア」をいっそう充実させること、さらに最新の高度医療技術を積極的に取り入れ日々研鑽してゆくことです。

今後のア歯科にどうぞ御期待下さい。



30さいおめでとう♪



## 「ア」歯科？



よく患者さんから「どうしてアなの？」とお尋ねを受けます。この診療所の設立に係わられた方々のお話をお聴きするといろいろな答えが返ってきますが、共通していることは「シンプル・イズ・ベスト」つまり単純明解でわかりやすいということでしょうか。

思えば「あいうえお」の「あ」にしても「ABC」の「A」にしてもまた仏典に使うサンスクリット語にしても「阿」がはじまりということで、どうも音声的に「ア」は最初にくるもののようです。赤ちゃんも生まれての第一声が「ア」ですし、科学的にはより少ないエネルギーで発音できるのが「ア」だそうです。

そう考えますと、このア歯科診療所はより少ないエネルギーと資源で最大の医療効果を発揮できる方法の確立を目指す医療機関としてあるために「ア」歯科になっているともいえます。

## 今号の特集

- 歯のお掃除ってどんなことしてるの？
- インプラントについて
- からだにやさしいレシピ
- ア歯科ステーション  
全員集合！！



■ インプラントってどんなもの？

詳しくは3面へ…

## 歯のおそうじってどんなことしているの？

最近、歯石除去や歯のメンテナンスを受けたり…といった予防処置が一般的になり、一生自分の歯で噛みたいという方が増えてきました。今回は歯科衛生士がクリーニング時に使用している器具などを紹介していきたいと思います。

### 歯石を取る道具

歯石とは歯垢（バイ菌のかたまり）が石のように固まったものです。歯垢をくっつけたまま放っておくと、細菌の死骸と唾液の成分（リン酸カルシウム）とが混ざりあって、硬く変質してしまいます。それが歯の表面にくっついたものが歯石です。

#### 手用スクレーパー



歯石の付いている場所によって使い分けています。歯石の付き方は、量や硬さ、付いている場所…人によって様々です。条件によってスクレーパーを選択して使い分けています。衛生士は一人40本程のスクレーパーを所持していますので、その中から選択して使い分けます。

#### 超音波スクレーパー



人間が聞くとことの出来る音の周波は16000~20000Hz。それ以外のものは音として感知されにくく一般に20000Hz以上のものを超音波と呼びます。超音波発生時に出来るたくさんの気泡が一瞬のうちに数万回つぶれます。その際の大きな力で歯石を除去していく道具です。操作時間も短く、知覚過敏症状が出にくいというメリットがあり、また歯周ポケット内の掃除に適しています。ペースメーカー使用の方へは使用できませんので、使用の際には確認をとっています。

#### エアスクレーパー



6000回/秒の振動と注水によって歯石を破壊し除去します。超音波スクレーパーと比べ除石効果は少し低いですが、痛みや刺激が少ないというメリットがあります。また、ペースメーカーを使用している方にも使用できます。

### PMTCに使用する道具

PMTCとは歯科医や歯科衛生士が行うお口の清掃プログラム。これにより歯磨きでは取れない歯の表面の細菌を徹底的にこすり落とします。

#### 歯面清掃用ハンドピース



ゴム状のカップを歯面につけて回転しながら汚れを落としていきます。その人に合った研磨ペーストを付けて歯ブラシでは取りきれないバイ菌の膜をはがしていきます。

#### 研磨ペースト



ペーストの種類には粒度の種類があり、状態によって選択していきます。ア歯科には5種類のペーストを用意しています。虫歯予防にはフッ化物配合の物が効果的に作用していきます。

一人一人に合ったお掃除を提供するために、十分な器具や材料をそろえて日々の診療をしています。もちろん技術を向上させるための勉強も怠りません。満足していただける治療や気持ちの良いクリーニングであるよう常に心掛けています。是非、皆様もクリーニングを体感なさってくださいね。

## 『インプラント』について

『インプラント』とは、失ってしまった自分の歯の代わりに、人工の歯根を埋め込み、その上に人工の歯を作製して噛み合わせを回復する治療法です。固定性であるため入れ歯のようにガタついたりせず、自分の歯で噛めるようになります。

### インプラントに対する基本的な考え



歯が残念にも失われた場合、まず従来の方法で解決できないかを考えます。従来の方法とは、『入れ歯』と『ブリッジ』です。

#### 1. 入れ歯



##### ○良い点

残っている歯をほとんど削る必要がない。

##### ■悪い点

取り外し式で慣れる必要があり、違和感が大きい。

#### 2. ブリッジ



##### ○良い点

固定式であるため違和感が少ない。

##### ■悪い点

健康な歯を削る場合がある。  
支えになる歯に負担がかかる。



従来の方法で問題が解決できない、もしくは歯を削りたくない場合や、入れ歯がどうしてもうまくいかないときにインプラントの適応の可能性を考えます。

### インプラント



全ての場合にインプラントが適応されるわけでもありません。インプラントを行うにあたっては、残っている骨の量や、他の歯の状態、噛み合わせなどの状態をよく診査したうえで可能かどうかを決定します。

インプラントは、保険が適応されません。また、手術を行う必要があります。しかし、入れ歯と違って違和感なく噛むことができるし、他の歯を削ることもありません。



インプラントについて詳しく知りたい方は、お気軽にお尋ねください。

## からだにやさしいレシピ

### 豆ポテサラダ

家族みんなで  
おいしく  
ごはん♪



ポテトサラダは子供に人気の一品ですよ。ポテトサラダの味を引き立たせるたんぱく質資源としては、ハムやゆで卵が定番ですが、今回は『大豆』を入れたものをご紹介します。水煮缶やドライパックを使えば面倒な下茹での必要も無く簡単に出来ます。『じゃがいも』は炭水化物が中心で、ビタミンCを多く含んでいます。反対に『大豆』は、たんぱく質資源となり、じゃがいもには少ないビタミンBや鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富です。互いに足りないところを補い合っている絶妙なカップルです。食物繊維も豊富ですから体の中を浄化してくれますね。

### 作り方

材料（4人分）



・じゃがいも	中2個
・玉ねぎ	小1個
・大豆（水煮）	3/4カップ（約100g）
・プレーンヨーグルト	大さじ2
・マヨネーズ	大さじ2
・塩	小さじ1/8
・コショウ	少々

- 1、じゃがいもはよく洗い、半分に切ってふかす（蒸す）。
- 2、水煮大豆は袋から出し一度熱湯をくぐらせる。
- 3、玉ねぎはたてに半分に切って薄切りにする。
- 4、ボウルに水を張り、その中にザルを入れ、スライスした玉ねぎをザルの中でよくもむ。
- 5、途中、何回か水を換え、ツンとしたにおいがしなくなったらガーゼ（さらしなど）にとって、よく水気をしぼり取る。
- 6、ジャガイモに火が通ったら、皮をむいてつぶし、玉ねぎ、ヨーグルト、マヨネーズ、塩、コショウを加えてざっくりと混ぜ合わせる。
- 7、全体が混ざり合ったら、湯をくぐらせた大豆を加え、さっくりと混ぜ合わせる。（豆がつぶれないよう注意！）



## ア歯科ステーション

### ～30周年を迎えて～



寺井 宏 先生

創立当時から関わった一人として感無量です。今後も地域の患者さんの口腔保健のお役に立てる診療所を目指したいです。



松岡 省三 先生

これまでの30年を糧として新たなスタートラインについた気持ちで未来に向かいます😊



大沢 英司 先生

今後も患者さんの為に一生懸命頑張りますので、よろしく願いいたします。



玉岡 恭子 先生

人生の半分以上をア歯科とともに歩んできました。お互いに良くがんばったね！



玉岡 善己 先生

初めて診た3才の泣虫。今は30代のオヤジです。そういう私も、もうすぐオジイチャンです。



原 信隆 先生

人には出来る事と出来ない事があります。当面の10年間は頑張ってみます。



西窪 政人 先生

予防から高度医療まで幅広いニーズにしっかりと応えられる安心な歯科医院であり続ける！



河村 朋之 先生

ア歯科より5歳年上な私です。あと30年、頑張りたいと思います。



金子 剛 先生

皆さんのおかげで30周年を迎えることができました。これからも宜しく願致します。



長町 健史 先生

これからも、患者さんが納得され、満足される治療を心掛けていきたいと思っています。