

ア歯科診療所

ア歯科 ケア通信

こんにちは！ケア通信12号です！

今回はじめにお話するのは「処方箋」についてです。
以前はお薬を院内で出してもらっていたのに何故？
という声を耳にします。
そんな疑問にお答えしていきたいと思います。

12号のテーマ

- ◆処方箋について
- ◆効果的な歯みがきとは！
- ◆親知らずについて
- ◆タバコの歯周病に対する影響
- ◆Dr.紹介“玉岡 恭子先生”

なぜ処方箋？

処方箋にはこんなメリットがあります！

薬局には必ず薬剤師さんがいて、詳しいお薬の説明をうけることができます。



他のお薬との危険な飲み合わせがある場合、処方内容の変更などの処置がとられ未然に防ぐことができます。

医薬品に詳しい薬剤師さんにより、お薬の用量・用法をチェックしているため、安心してお薬を服用できます。

「かかりつけ薬局」をつくる事で、複数の医療機関によるお薬の重複を防ぐ事ができます。

「かかりつけ薬局」では個人個人のお薬に関する記録を保管しています。お薬に対するアレルギー、副作用等を記録している為、より安全にお薬を服用する事ができます。

処方箋は薬局に行く手間がかかりますが、安心して患者様にお薬を服用して頂く為に、処方箋をお出ししています。指定の薬局はありません。おうちの近所などでかかりつけ薬局を決められてはいかがでしょうか？



「たかが歯みがき、されど歯みがき」



ここ数年、定期健診やメンテナンスで来院される患者様が増えてきました。定期的にお口の状態をみせて頂く中で感じる事があります。お口の中が劇的に改善された方、お口の環境が安定し何年も治療の必要がない方には「歯磨きが上手で一日一回は丁寧に10分以上みがいている」という共通点があるということです。一方、定期的にメンテナンスをされていても、むし歯や歯茎からの出血がなくなるといったケースでは毎日の歯みがきが不十分なようです。「たかが歯みがき、されど歯みがき」と私たちもあらためて歯みがきの大切さを感じています。そこで「効果的な歯みがき」についてご紹介します。

効果的な歯みがきとは？



プラーク（歯垢）を完全に取りきれるように頑張ってください！！

「今日の歯をみがいているのか」を意識しながらみがくこと。

歯を面でつなげてみがくのではなく、一本一本を別々にみがくことがポイントです。

一日一回は10分以上丁寧にみがくこと

30本前後の歯を丁寧にみがくとなると、私たちア歯科のスタッフも最低10分は必要とします。しかし、洗面所で立ったまま10分以上の歯みがきは大変ですよね。そこでお勧めしたいのが「ながらみがき」です。新聞を読みながら、テレビをみながら歯みがきをすることで「歯みがきだけの時間」は必要なくなります。歯ブラシとフロス、歯間ブラシをセットにして、リビングなどで「ながらみがき」をしてみませんか？

人それぞれの歯並びや歯茎、入っているかぶせ等によってみがきかたは様々です。ご来院の際に担当の歯科医師や歯科衛生士によりご説明いたします。また定期健診やメンテナンスでお渡ししている「歯科衛生実施指導説明文書」や「お口の健康シート」であなたにあった歯みがき方法やプラーク（歯垢）の残り具合をお知らせしています。ぜひご参考になさってください。



親知らずについて

今までに親知らずという言葉聞いたことがありますか？
親知らずの正式な名前は第三大臼歯といわれ、一番奥に存在する歯です。
もともとない方もいらっしゃいますし、歯茎の下の方にうまったままの方もいます。
親知らずに関する疑問を紹介していきます。



なぜ親知らずってよばれるの？

他の歯は、12歳ぐらいまでに生えそろう。第三大臼歯（親知らず）だけは生えるのが遅く、成長してしまっていて親が知らないころになって生えてきます。これが『親知らず』の名前の由来となっているわけです。

知恵がついてから生えるという意味で『智歯』とも呼ばれています。



他の歯と違うところは？

歯はあっても生えるためのスペースが十分でない場合が多く、いろいろな方向に生えてきたりします。他の歯と同じ方向に生えても、歯ぐきに覆われたままになっている場合もあります。



痛みがでるのはなぜ？

①虫歯になりやすい

他の歯と比べてみても、奥歯ということでほっぺやべろが邪魔になったり、傾いて生えいると清掃道具がとどかなかったりしますので、虫歯になるリスクが高いことがあります。

②腫れてきやすい

歯と歯ぐきの間に細菌が入りやすく腫れてくることがあります。



抜いたほうがいいの？

上下の親知らずが正常に生えていて、しっかり噛み合っている場合、完全に骨の中にもぐって、痛み、腫れがない場合は抜く必要はありません。

親知らずが存在することによって、隣の歯も虫歯になりやすいような環境の場合、頻りに腫れてくる場合、虫歯があるような場合、歯並びに影響している場合は、抜歯の適応となります。

親知らずを抜くか抜かないかの判断は時間の経過と共に少しずつ変化します。



横に向いて生えてきて虫歯になっている親知らず。



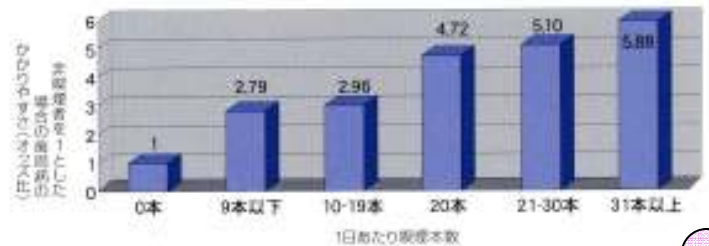
タバコの歯周病に対する影響

現在喫煙者のほとんどが煙草の害を知った上で吸っています。しかし禁煙に一度は挑戦したことがある、又は禁煙したいと思っている人は6割になります。煙草と歯の関係についてスポットを当て、もう一度禁煙への意欲を一緒に高めていきましょう!



タバコに含まれているニコチンは、末梢血管を収縮させ栄養分を運ぶのを妨げたり、白血球の機能を50%もダウンさせ、自然治癒力を阻害します。

一日あたりの喫煙本数と歯周病の関係



喫煙者は歯周病になりやすいだけでなく、歯周病治療をしても思うような結果が得られにくく、通院期間が長引きます。

海外では、タバコの容器に進行した歯周病の写真と『タバコは歯周病を起こす』というメッセージが表示されている国もあります。全身だけでなく、歯周病にも影響を及ぼす喫煙について再認識し、禁煙に挑戦してみましょう!!

ア歯科ステーション

玉岡 恭子先生

今回は、1階で診療している笑顔の素敵な玉岡 恭子先生に色々な質問をしてみました。

これからの歯科医療に必要なものは?

予防に関する正しい知識

医療に携わる上で、気をつけていることは?

謙虚であること

生まれ変わったら何になりたい?

幼いころは猫。今は特になし。

一日で一番しあわせな瞬間は?

夜、家事を片付けた後に夫婦でコーヒーを飲む時。

得意料理は?

特にありませんが、レシピを見ながら大体何でも作ります。思いつきも時々やります。

趣味は?

読書(ジャンルをとわず)



好きな本、お勧めの本は?

ダン・シモンズ 『ハイペリオンシリーズ』
コニー・ウィリス 『ドームステイ・ブック』

海外SF
の傑作

好きな言葉は?

過去と他人は(絶対に)変えられない。だから...

これからの夢は?

せっかくこの世に生まれてきたのだから、世界中の色々な所をこの目で見てきたい。(あくまで『夢』です。)

患者さんへメッセージ

ほそぼそでも長〜くお付き合いしましょう。