

ア歯科診療所

ア歯科 ケア通信

こんにちは！ケア通信「40周年記念号」です！

今年の6月でア歯科診療所は設立40周年を迎えることができました。そこで、今回のケア通信は40周年を迎え先生方から患者さんへのメッセージを載せています。また、歯の根元のむし歯について特集していますのでぜひご一読ください。



40歳おめでとう！

35号のテーマ

- ・40周年を迎えて～理事長挨拶～
- ・歯の根元はむし歯の危険ゾーン！
- ・40周年を迎えて～先生方より～



40周年を迎えて～理事長挨拶～



「医療法人社団ア歯会ア歯科診療所」(正式名称)がここ高松に設立されて40年、「ア歯科」と言えばタクシーの運転手さんにもわかってもらえるほど親しみのある名前になってきました。

すっかり高松の地に根づいた感のある「ア歯科」ですがやはり40年という道のりの重さをつくづく感じるこの頃です。

この40年間ににおいて下さった患者様の総数は15万人にも達しています。この様にたくさんの皆様方が今の「ア歯科」を支え、存在させてくれているのです。本当に有り難いかぎり感謝にたえません。一方、診療所内ではこの間約40名の歯科医師の方々が勤務されまたこれらの先生を助けるべく約300名のスタッフの方々に私達の仕事をサポートしていただきました。

一般に医業形態は先生が全体を統括し、従業員はパラ・メディカルスタッフと呼ばれ先生の周辺(パラ)に待機して先生の指示で動くことが原則となっていますが、ア歯科では発足当時からコ・ワーカーつまり共同(コ)して働く職員としてそれぞれの職種(医師・技工士衛生士・受付・助手)に独立性と自主性をもたせ、その上で他職種とも緊密に連携してゆくチーム医療を行なってきました。この風土がスタッフ間のコミュニケーションを円滑にし数多くの提言(このケア通信もそのひとつ)が出され、患者様にとってより良い形への変革を可能にしたと思っております。

現在取り組んでいますのは人口の高齢化が進むにつれて増々多くおいで下さっている御高齢の患者様にとりまして、いかにやさしい診療所にしてゆくかを課題として日々診療に励んでいるところです。皆様方には今後とも御指導、御鞭撻のほどよろしく御願い申し上げます。

ア歯科診療所 理事長 松岡 省三

歯の根元はむし歯の危険ゾーン！

40才を過ぎた頃から歯ぐきが下がってきたとおっしゃる患者さんが増えます。

歯ぐきが下がることで歯の根元が露出してきます。**露出した部分は汚れも溜まりやすくむし歯にもなりやすい、「歯の危険ゾーン」といえます。**40代くらいからこの歯の危険ゾーンが出来始め、50代からは急激に増加します。

大人のむし歯はこうした歯の危険ゾーンにできるむし歯と、過去に治療した詰め物やかぶせの隙間から広がっていくむし歯が多いという特徴があります。今回は歯の根元のむし歯を特集します。



まずは自分のお口の中に危険ゾーンがあるのか確認してみましょう！



歯ぐきが下がって歯の根が露出しています。隣の歯と比べると歯が長く見えます。



歯の根元にむし歯ができています。



なぜ歯の危険ゾーンができてしまうの？

加齢

強いかみしめや歯軋り

歯周病

誤ったブラッシング

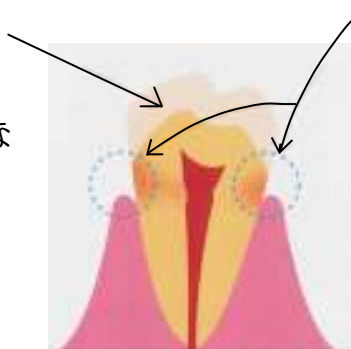
矯正治療



なぜ歯の危険ゾーンはむし歯になりやすいの？

エナメル質

とても硬く歯をむし歯から守る「よろい」のようなものです



歯の根元（危険ゾーン）

「よろい」がないので溶けやすくむし歯の進行が早まります

※エナメル質と歯の根元では脱灰（歯の表面が溶けてくること）が始まるまでに差があります。



歯の根元は対策を行わなければむし歯になる危険性が高い！



歯の危険ゾーンをむし歯から守るには？

正しいブラッシングを行いましょう

綺麗にしようといついつい力が入ってしまうブラッシングですが、力任せに磨くのは逆効果で歯ぐきを更に下げてしまう可能性があります。歯ブラシは鉛筆持ちで軽く握ると余計な力が入りにくく、細かい操作がしやすくなります。歯の生え際に歯ブラシを当て優しい力で1ヶ所ずつ小刻みに動かしながら磨いてください。

フッ素を効果的に活用しましょう

「フッ素」とは自然界にある元素の1つで、骨や歯を丈夫にするために欠かせないものです。毎日のお手入れにフッ素を取り入れることでむし歯予防につながります。まずは、お使いの歯磨剤にフッ素が含まれているか確認してみましょう。歯磨き後、何回もうがいをしてしまうとフッ素が流れてしまいますので、うがいは大さじ1杯のお水で1回だけにとどめてください。

★歯磨き後のうがいのポイント★



それでもむし歯になりやすい方にはフッ素ジェルやフッ素洗口がおすすめです。

フッ素ジェル（チェックアップジェル）



就寝前、仕上げに塗布します。

フッ素洗口（オラプリス）



※購入するには初回のみ歯科医師又は歯科衛生士から取り扱い方法の説明を受ける必要があります。

食生活に気を配りましょう

飲食をするとむし歯菌が活動しやすい環境になり、お口の中が酸性に傾きますが時間が経つにつれ唾液が元の中性のお口の状態に戻してくれます。ただ、だらだらと飲食を続けると唾液の働きよりもむし歯菌の働きが勝ってしまいます。三度の食事と間食は時間を決め規則正しい食生活になるよう心がけましょう。



飴（のど飴含む）やガム、グミ、キャラメルなど長時間お口の中に甘いものがある状態が危険です！

ジュースをちょこちょこと水分補給で飲むのも要注意。

口さびしいときはキシリトールガムを、水分補給はお茶・水にしましょう。

歯科医院での定期的な健診とクリーニングを受けましょう

歯ぐきが下がり、歯の根元が見えているところは歯ブラシを当てにくく、頑張ってお手入れをしても汚れがたまりやすいところです。定期的に健診やクリーニングを受け、むし歯ができていないかチェックしたり、自分に合ったお手入れの方法を確認することが大切です。また、むし歯のリスクが高い方にはクリーニングの最後に高濃度のフッ素を塗布しています。

早めの対策で危険ゾーンをむし歯から守りましょう！！





歯を仲立ちとして、歯の御縁で、患者様と共に苦しみ、共に喜び、共に生きた年月。患者さんから生かされて生きてきたこれまでの人生を噛みしめながらもうひとがんばりしようと思っているこの頃です。これからもよろしくお願いします。 松岡 省三



ア歯科はこの6月で40周年を迎えました。多くの患者さん、有能なスタッフに支えられての40年でした。

大学を出て2年目に今の診療システムの基礎を提案されたビーチ先生に出会い以来37年間高松の地で歯科医療に従事してきました。

当初はむし歯の治療に追われ、年中無休、1日12時間勤務、休日も研修と今でいうブラックな診療所でした。今となっては懐かしい思い出の日々です。近年は予防を中心とした診療体制になり、診療の多くの時間を定期健診が占めるようになりました。患者さんのお口の健康をサポートすることでお役に立てることは私たち本来の役割であり、最大の喜びです。

これからもア歯科の一員としての誇りを持って診療に従事していきたいと思います。

玉岡 善己



縁あってア歯科に就職し、幸運にも40周年の節目に居合わせることができました。歯科医療を行う上での明確な目標をビーチ先生初めア歯科を設立された先生方に示していただき、充実した歯科医師人生を送れたと思っております。多くのスタッフにも助けられたことも忘れません。

またア歯科で出会った患者さんたちには教科書では学ぶことのできない色々な問題に気づかせていただき、本当にありがたく思っています。

「ア歯科で良かった」と一人でも多くの人に思っただけのようにこれからも
努力してまいります。 玉岡 恭子



ア歯科は地域社会に貢献することを目的に40年前に設立されました。
時代は変わりましたが、その精神は健在です。これからもより多くの患者様にお役に立つ
診療所として努力致しますので、よろしくお願いします。 大沢 英司



35周年の時に40周年に向けての抱負を書いて、気づくと40周年を迎えてのメッセージを書くことになりました。患者さんに協力していただいて、5年、10年単位の責任ある治療が出来たらと考えています。

原 信隆



今、社会の構造は大きく変化を迎えようとしています。高齢化に伴い歯科に求められるニーズも今後移り変わっていくのは確実ですし、歯科医療においても新しい技術や材料の誕生など患者さんにとって快適で最善の医療環境を提供できるように日進月歩です。ア歯科ができて40年、40年前と現在、そして現在と40年後、社会が医療に求める在り方は変化しようとも、我々歯科医療従事者が患者さんへ抱く思いは不変です。

「痛みに悩まず、綺麗な口元で、快適に食事して頂きたい」この情熱をこの先も
持ち続けていきます。三木 真人

～編集後記～
ケア通信も発行から１０年目を迎えることができました。皆さんのお口の健康に役立つ情報を分かりやすく伝えていけるように工夫してまいります。次回もお楽しみに。