

# 亀の井歯科 かわら版

2009 初春号 vol.1

あけましておめでとうございます！流山で開業して2年が経ちました。  
記念に今年度より当院からの情報発信メディアを季刊発行することにしました。  
歯や口に関わる事柄を中心に皆様の健康のお役にたてできればと思います。  
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

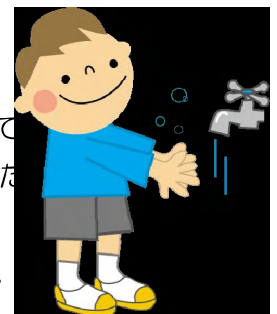
## ◇「うがいと手洗いをしてお待ち下さい」◇（記 院長）

当院では受付を済ませるとまずこの指示を受けることになります。  
子供の時からうがいと手洗いは家に帰ったらまず行う慣例とおもいます。  
ところが意外にも大人がきちんとしていただけないことがあり、  
「いま家で歯を磨いてうがいしたけどまたするの？」といわれます。  
家から外出して診療所に来たことを忘れないでください。



この発想はベトナムでチーフドクターとして働いていた経験を生かしています。  
重症呼吸器疾患の発症原因 SARS ウイルスが流行し感染者に死者がでていました。  
皆さんも記憶の片隅に残っていることと思います。

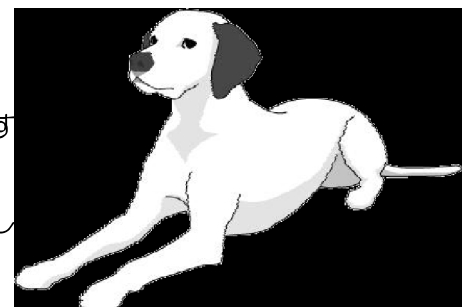
このときから感染予防対策として来院者の手洗いとうがいを義務づけました。  
幸い私が管理していた診療所からの感染は認められませんでした。しばらくして  
SARS が落ち着いたあとには鳥インフルエンザが流行し人にも感染者がでました。  
手洗いとうがいだけでは猛烈な感染力のあるウイルスの撲滅は図れませんが、  
最小の努力で最大の効果を期待できる方法であることを覚えておいてください。



診療所は白くてキレイに見えます。でも、実は多数の病人が往来するととても汚い場所です。  
皆さんのための診療所をキレイな状態に保つため、院内感染予防にご協力おねがいします。

## ◇わんちゃん、ねこちゃんも歯磨きを◇（記 鈴木）

皆さんはかわいいペットの健康チェックをしていますか？  
ワンちゃん、ネコちゃんも人間と同じように食事をするので  
歯に歯垢や歯石が付着しますが自分では磨けないのでかわいそうです。  
歯ぐきが腫れる・臭い・よだれが異常に出る  
など気になる症状がある時は早めに動物病院に連れて行ってあげまし  
なお当院ではペットなどの動物の歯科治療は行っていません。



## ◇健康の王道は「正しい食生活」の実践にあり◇ (記 青木)

旬の味覚のおいしい季節になりましたがみなさんいかがお過ごしですか？

つい食べ過ぎてしまったり、不規則な食生活だったりとお悩みはたくさんあると思います。最近、「メタボリック症候群」「生活習慣病（糖尿病や歯周病も含まれます）」などよく耳にします。基本的な食事のとり方をご紹介しますと思います。

食事のとり方基本原則

- 1、毎食のバランスを整えることを心がけること
  - 2、よく噛んでゆっくりいただくこと（15分以上はかけたほうがいい）
  - 3、睡眠あつての食事であることを知ること
  - 4、食べてから3時間は就眠しないこと
- 「健康な精神は健康な身体に宿る」  
と諺にあるように基本となるのは心と栄養です。



## ◇歯ブラシの選び方◇ (記 黒川)

歯ブラシの選び方や歯ブラシの仕方は、口の中状態により異なります。

- ・健康な歯肉状態の人（歯ブラシ時に血が出ない方）

毛先が平切りカット ブラシ部が小さい 持ち手は真直ぐ 毛の硬さは普通



大人向け 210円



子供さん向け 210円

- ・歯肉が腫れている人の場合（歯ブラシ時に血が出る方）

毛先が細いもの 毛の硬さは軟らかめ PROXIDENT 315円

その他清掃補助用具としては歯間ブラシやポイントブラシ、デンタルフロスの使用が効果的です。電動歯ブラシは音波振動（オムロン社）のものを推奨します。

さて、**歯ブラシの交換時期は1ヶ月が目安**です。

力を入れすぎ(300g以上)ますと毛先がしなりすぎて効果的にプラークが落とせません。1ヶ月位使用するとブラシに弾力がなくなり隙間が汚れバイ菌が繁殖します。さらに歯周病などの治療中に**古い歯ブラシを使うと症状改善を妨げます**。また多くの感染性の病気は口からも感染しますので歯ブラシの使い回しや食事の口移しはしないで下さい。いつもきれいな歯ブラシで効果的なブラッシングを心がけましょう。

歯ブラシ器具の使い方などアドバイスしますので気軽にご相談ください。

次号は4月ころの予定です [www.i-tdp.com](http://www.i-tdp.com)

亀の井歯科 04-7150-8046