

“ひとりごと” 今月は歯科助手 松山 です。



省エネ!LED電球

最近ではエコブームでたくさんの省エネ製品が出回ってますね。今回は電気使用割合約16%の照明器具の電球、LED電球にスポットをあててみました。

種類	消費電力	寿命	価格
LED	4w	40,000時間	4,000円
白熱電球	36w	1,000時間	100円

LED電球は低電力・長寿命!しかし価格が白熱電球の40倍に!!

種類	総消費電力量	電気料金	取替え回数	電球代
LED	160kWh	3,520円	1回	4,000円
白熱電球	1,440kWh	31,680円	40回	4,000円

LED電球は割高ですが、長期間の電気使用を考えると割安に!!

LED電球には省エネ以外にも色々な使いやすさがあります。水銀等の有害物質は使用せず、不快な紫外線や赤外線を出さないの、安心安全です。次の電球買い替えには省エネ・エコを考慮して、LED電球にしてみようかな!?と思います。



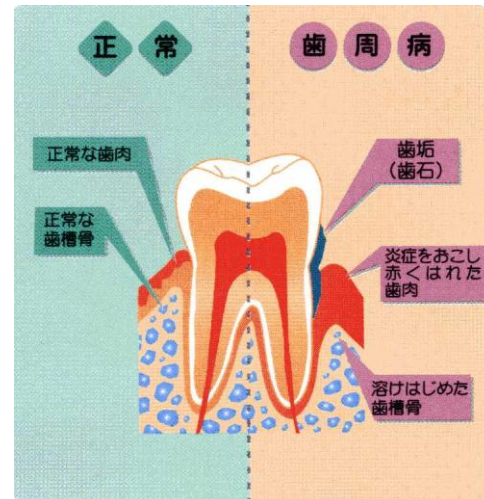
こわーい歯周病のお話

歯周病とは？

毎日のブラッシングで磨き残しができると、歯垢（プラーク）がたまります。歯周病は、歯と歯肉の間についてプラークの中にある細菌によってひきおこされます。

プラーク中の細菌は歯を支えている歯槽骨を溶かしていきます。支えが無くなった歯は、グラグラになって、最終的には抜けてしまいます。

統計によれば35歳の80%が歯周病になっていると言われていています。歯周病は痛いなどの自覚症状が無いことが多く、気がついた時には、手遅れで、歯を抜かなければなくなる、ということもありうるこわい病気です。



予防方法は？

◆ブラッシング

歯周病の原因となるプラークを取り除くことが大切です。ご自分で磨けているつもりでも、染め出しをして検査をすると、意外とプラークが残っているものです。歯科医院で正しい磨き方を学びましょう。

◆定期的なケア

正しい磨き方でプラークを可能な限り除去しても、歯と歯肉の間に深く入り込んでしまった汚れは、歯ブラシでは取れません。少なくとも3～6か月の間隔で、歯科医院でクリーニングをしてもらい、しっかりとケアすることが大切です。

**CHECK!
CHECK!**

あなたの大切な歯は大丈夫？
即、チェックしてみましょう。

出血



毎日の歯みがきで出血していませんか？

腫れ



歯肉が赤く腫れていたり、なんとなくしまりがなく、ブクブクにゆるんでいる感じがしませんか？

口臭



口臭が続いていたら要注意！
本人は気付きにくいものですから
家族などが知らせてあげましょう。

痛みなど



なんとなく、どこというわけでは
ないけれど、痛い・かゆい・不快
だと感じたら要チェック！

床矯正フォローアップコースを受講しました

1/23（土）花田真也先生による、今年度最初の、＜床矯正フォローアップセミナー＞に参加するため、博多に行ってきました。

15時、博多駅前の会場にてスタート。今回は23症例について症例検討を行いました。私の医院からも2症例を提出しました。今回でフォローアップセミナーは5回目の参加。初回からほぼ毎回参加させていただいています。会を増すごとに花田先生の床矯正に対する考え方への理解度も増し、私自身レベルアップしてくるのがわかります。



又、今回東北大の同期生の、埼玉の金子先生も参加されていました。金子先生は、歯科雑誌で紹介されたり、ご自身でセミナーも開催されたりと、活躍は目にしていたのですが、久しぶりに会って話をすると、学生時代に戻ったようで、ちょっと若返ったような気がします。

セミナー終了後、懇親会会場へ。ほぼ全員参加で、19時半より懇親会スタート。今回は花田先生の前に座らせていただきました。お酒も入り、口も滑らかになり、セミナーでは話せない本音の話も交え、おおいに盛り上がりました(杉岡)。

体温を上げると健康になる？

<体温を上げると健康になる>最近、この手のタイトルの書籍をよく見かけませんか？以前より興味はあり、本は購入していましたが、忙しさにかまけて本箱に眠ったまま。今回やっと読むことができました。

かいつまんで話すと、体温を上げることにより免疫力が上がり、血液がサラサラになり、癌や心臓疾患をはじめとする病気を予防することができるというものです。そして著者曰く、神様の定めた人間の体温は37度で、1日に1度体温を37度に上げる習慣を身につける事により、病気になりにくい健康な体になるそうです。



私の床矯正の師匠（と私が勝手に思っています）花田真也先生もこの理論にどっぷりはまっているようで、温熱療法に通われています。花田先生曰く、温熱療法を受けるとリンパの流れがよくなり、ぐっすりと眠れるとか。エステなどもこの理論を生かしているのかもしれないね。

普段、交感神経を緊張させることの多い私たちの仕事、体温を上げて、副交感神経を刺激することが、病気にならない秘訣かもしれませんね(杉岡)。

スタッフ募集中です

杉岡歯科医院では現在スタッフ（歯科衛生士）を募集しています。来春卒業予定の学生さんも歓迎です。。

詳細はこちら

お母さんの疑問に答えて

Q: 乳歯の虫歯が大きくなって、歯が根っこの部分しか残っていません。時々腫れるので、抜いたほうがいいと思うのですが。

A: 乳歯はどうせはえかわる歯なので、抜いたほうがいいと思われがちです。乳歯を早期に抜いてしまうと、隣の歯が傾いてしまいます。その結果、永久歯の生えるスペースが不足して、歯並びが悪くなります。大きな虫歯になっていても、永久歯がはえるまでは、乳歯は抜かないほうが良いでしょう。

