

ひとりごと” 今月は院長 杉岡真一 です



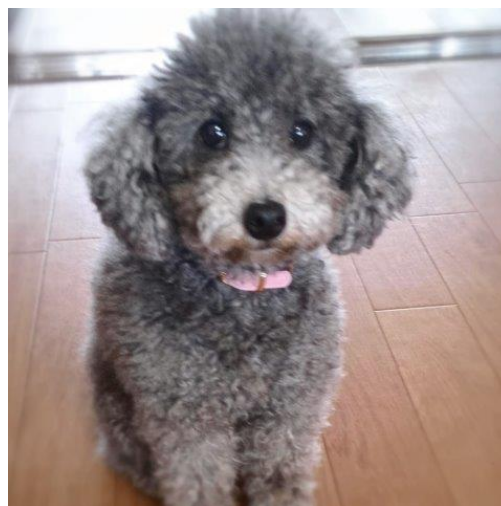
杉岡歯科医院は今月で14年目に入りました。
この1年、スタッフの結婚・出産が続き、
医院は幸せオーラに包まれた年でした。
その反面、他のスタッフの仕事量が増え、大変な1年でしたが、
助け合って医院を運営してくれた、スタッフには、尊敬しますし、
ありがたいと思っています。今年新しいスタッフも増えました。
"For You" の精神で、スタッフ一同頑張っていきたいと思っています。



私事ですが、我が家に新しい仲間が増えました。
マルチーズとトイプードルのミックス、マルプーの「ゆず」です。
ペットショップで、おとぼけ顔に一目ぼれをしてしまいました。
3カ月のトレーニングを終え、今月から我が家の仲間入りです。
先輩わんこの、トイプードルの「マリ」共々、よろしくお願ひします。



ゆず

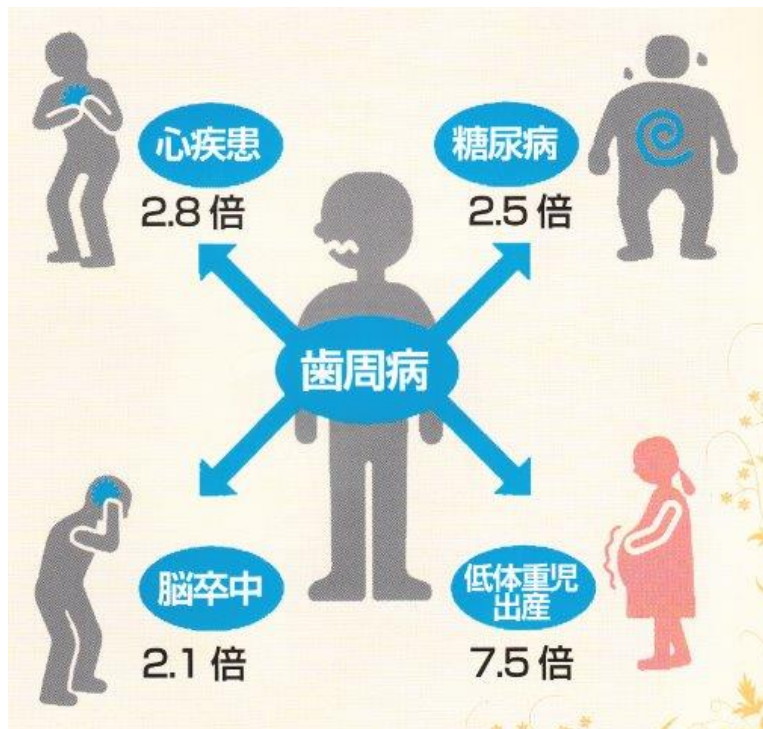


マリ

ペリオ（歯周病）は全身に影響を及ぼす病気です！

歯周病（ペリオ）は、進行すると歯を支えている骨が溶けて、歯がぐらぐらになって抜けてしまう病気です。

しかし、歯周病（ペリオ）はお口の中だけでなく、全身に影響を及ぼす病気であることがわかっています。例えば、心臓病・糖尿病・関節リウマチ・脳卒中・低体重児…。



そして、その歯周病が全身に影響をおこすメカニズムがわかってきました！

歯周病の原因になる細菌を飲み込むと、腸内細菌が変化して、様々な臓器に炎症を起すようです。新潟大学の山崎和久教授の研究です。

歯周病の原因菌をマウスの口に投与すると、腸内細菌のバランスが崩れ、腸壁に悪玉菌が侵入したそうです。その悪玉菌の毒素が腸から血液を通して、全身に悪影響を及ぼす可能性が高いということです。

歯周病（ペリオ）はお口の中だけの病気ではありません。全身に影響を及ぼす病気です！

そして歯周病の予防には、毎日の歯磨きと、歯科医院での定期的なメンテナンスが重要です！

将来、メタボリックシンドロームなどのリスクを減らし、健康な生活を送るためにも、早い時期からお口の管理をし、歯周病を予防しましょう🌈

歓送迎会

5月31日(土)スタッフの歓送迎会を行いました。

食事前にミーティング。

まずは、松岡さんの歯磨き指導が素晴らしい、ということで、皆の前で実践して頂きました。写真のグッズは全て手作りだそうです！素晴らしいです。



続いて、大山さんの接遇セミナー報告。入ってきて2か月とは思えないほど、堂々とした発表でした。

そして以前に受付ミーティングをしていただきましたが、田野島さんがまとめてくれたので、その報告をしていただきました。

ミーティングの後は勉強会！今回はヒアルロン酸注入療法の勉強会です。

ヒアルロン酸注入療法は、ほうれい線などお口の周りのしわをヒアルロン酸を注射することで、無くしていく治療法です。杉岡歯科医院でも始める予定にしているため、スタッフみんなで勉強・意思統一をしました。

そして、場所を変えて歓送迎会！今回はアツチャルポーネというイタリア料理屋さんです。

今回の主役は3月に入ってくれた、常勤歯科助手の大山さん、4月に入ってくれたパート歯科衛生士の堀井さん、そして、5月いっぱいに出産のため退職する、大槻さんです！

1 番くじを引いた、田野島さんの乾杯の発声で、楽しい宴会が始まりました！落ち着いた個室で、食事ボリュームがあって、つつい長居しちゃいました



講演のダブルヘッダー

6月11日(水)人生初の、講演のダブルヘッダーをしました！

まず一つ目の講演は、午前10時から、子育てサークルの「親子わいわい広場」での講演です！

これは地元石原の、就学前のお子さんを持つ親子が交流を持つサークルです。



講演後、質問もたくさん出て、皆さん熱心に聞いてくれました。

講演終了後、何人かのお母さんがお子様を抱っこしてこられ、お口の中を見ながら、個別相談になっちゃいました(笑)

親子わいわい広場での講演終了後、急いで移動して、11時40分より、遷喬小学校の〈噛むかむ講演会〉です！

今回は給食の試食にいられていた1年生の保護者を対象に、噛むことの大切さのお話をしました！

毎年続けている噛むかむ講演ですが、継続は力なり、少しずつでも、噛むことの大切さが浸透してくれば、と思います。



秋には、低学年の生徒に、〈噛むかむ授業〉をやる予定です。

赤ワインで虫歯予防

赤ワインが、虫歯菌の繁殖を遅らせる効果があることがわかりました。スペインの研究です。

赤ワイン好きには朗報ですが、赤ワインは歯の着色の原因になるのでご注意ください！

...

又、もちろん、飲み過ぎは体に良くありません。

薬も量を誤れば毒になります！

何事も適度に、いつまでも美味しく赤ワインを楽しみたいですね。

又、一方で、**赤ワインは強力な酸で(pH2~3)、歯を溶かす作用があります！**

〈細菌抑制作用〉と〈酸〉どちらが勝つのか、今後検証が必要ですね。



その他に歯を溶かす酸の強い飲食物は、
＜炭酸飲料＞、＜柑橘系フルーツ＞、＜黒酢＞、etc…

このように、酸によって歯が溶けることを、**酸蝕症**といいます。

特にこれからの季節、要注意なのは、**スポーツドリンクやコーラ等清涼飲料水**。
これらは、酸もそうですが、砂糖が驚くほど入っています。

右の写真は 500ml のペットボトルで
すが、1 本飲むとこれだけの角砂糖
をとっていることになります。

今まで虫歯のなかったのに、クラブ
活動を始めて、スポーツドリンクをが
ぶ飲みするようになってから、次々と
虫歯になってくる子どもをよく見かけ
ます。



激しい運動をしていなければ、熱中症予防にスポーツドリンクを飲む必要はありません。水分補給で十分です。

汗を大量にかく、激しい運動をしていて、どうしてもスポーツドリンクを飲む場合は、3倍くらいに薄めて飲むように指導しています。

食育は保育園から

先日の保育園の歯科健診。4歳児、やばいです！

半分以上がかみ合わせ・歯並びでチェックがかけられました！特に、写真のような過蓋咬合（噛み合わせが深い）の子どもがまあ多い事！

かみ合わせたとき下の前歯が見えるのが正常なかみ合わせです。

この子のように、上の前歯で下の前歯が隠れてしまっているかみ合わせの事を過蓋咬合といいます。



過蓋咬合を放置しておくと、顎の関節に負担がかかり、顎関節症になったり、頭痛の原因になったりします！

この過蓋咬合は、ある病気の方に多いと言われます。それは、先天性疾患などにより口から食べられなくなり、経腸栄養になったお子様です。

<口から食べられない>お子様に多い噛み合わせが、<口から食べられているはず>の健康なお子様が多い

これは、<口の機能が正常に使われていないため>、と考えられます。

口の大切な機能は噛むことです！

かみ合わせ・歯並びが異常なお子様が増えた原因の一つは、食事で噛まなくなったことによる、顎の未発達です。

<食育>は保育園から始める必要があると実感しました

小学校歯磨き巡回指導

6月25日(水)校医をしている遷喬小学校の、歯磨き巡回指導に行ってきました。

1・2年生が対象で、衛生士会の歯科衛生士さんによる指導です。手作りの人形やグッズを使って上手にお話しされ、子ども達も真剣に聞いていました。

終了後、校長室でのお話で、

「先生の医院のホームページ見させていただきました。よく勉強されていてすごいです。先生の医院の衛生士さんも色々勉強できていいですね！」と褒めていただきました。



患者様の疑問に答えて

Q: 3歳の男の子です。健診で癒合歯と言われました。どのような病気ですか？

A: 癒合歯とは、2つの歯がひっついて、一つの歯のようになった状態を言います。乳歯に多いです。永久歯が生え変わると、きちんとした歯が生えてくることが多いので、生え変わるまで様子を見てください。

