



しらかば通信

2007年4月 第13号

おもしろエピソード

私の担当している兄妹(3人ですが上の2人)、いつも元気いっぱいとてもかわいいNちゃん(4才)とH君(7才)。特にNちゃんは、歯ブラシに歯磨き粉をつける時もイチゴ味とリンゴ味とバナナ味をMIX(混ぜて)と言います。フッ素も、2種類位MIXしてつけてと言います。“おいしいの?”と聞くと“おいしい”と満足気です。お兄ちゃんのH君も初めは真似してMIXしていましたが、だんだんと1つの味でと落ち着いてきました。とても心が和む兄妹です。



【衛生士 霜島】

入学式



ついこの間誕生の声を聞いたかと思ったら、早いもので優も小学校入学の日を無事、迎えることができました。充実した幼稚園生活を土台にどんな風に優が成長していくのか楽しみに見守っていきこうと思っています。優の行く小学校には2人の姉も通っており、素敵な先生ばかりなので安心していきます。色々心配の種は尽きないのですが、わたしも徐々に子離れしていかなければいけない、と感じる今日この頃です。

【辻村 綾子】



我が家の娘 もえか が、この春幼稚園に入学します。我が家に生まれてきてから4年・・・大きくなりました早いものです。幼稚園の制服を着ると本当によく成長したなあ・・・と、とても嬉しく思いますが、自立への第一歩なんだと思うと期待と不安で私の方が複雑な気分です。もえかは、私の心配をよそに何ヶ月も前からとても嬉しそうです。1年間、週に2回ですが幼稚園の未就園児クラスに通わせていた事も私と離れる事に全く抵抗ありません。1人でバスに乗って行けるからと張り切っています。私の方がさみしく感じてしまっていますが、2年間楽しい楽しい幼稚園生活を元気に過ごしてほしいと思います。

【アシスタント 佐々木】




今年の4月、次男の航輝が小学校入学を迎えます。私がつじむら歯科医院で働き始める事になった時航輝は7ヶ月でした。まだ哺乳ピンをかかえ、ミルクを飲み、ハイハイをしていた赤ちゃんだったあの頃がついこの間のように感じます。あれから6年、もう小学校入学。本当にあっという間でした。保育園の送り迎えももうおしまいだと思うとなんだかとても寂しく感じます。いつも元気いっぱい、明るくそしてちょっぴり甘えん坊さんな航輝卒業、入学おめでとう！6年間頑張ったね。これから小学校で色々な事を経験することでしょう。楽しい事や辛い事、いっぱいあるでしょう。パワー全開で頑張れ～！！いつも応援しているからね！！

【衛生士 平田】

3月9日、長男の裕太が中学校を卒業しました。親としては、1つの荷物を下ろしたような気持ちでしょうか・・・。中学校ではバスケットの部活を中心に生徒会活動などを頑張っていたようです。裕太にとって中学は、ステキな先生・互いを高め合うことの出来る友達に巡り合えたことが、一番の財産になったのではないかと感じています。念願の高校に合格し4月から新しい生活がスタートしますが、またステキな出会いをしてくれる事を期待しています。将来どのような道を進んでいくのか全くわかりませんが、本人の選ぶ道を信じ、力になっていきたいと思えます。

【保育士 原田】

みなさん、こんにちはつじむら歯科医院院長の辻村です。今年の冬は例年では考えられない程の暖冬で、少し季節感が足りないような気がしましたね、4月に入りつじむら歯科医院でメンテナンスを受けられているお子様達の中にも、入園入学されるお子様が多くいらっしゃいます。特に小学校に入学されるお子様達は数年前までお母様に抱っこされながら来院していたはずが、今ではしっかりと一人で診療ユニットにすわりメンテナンスを受けられるようになっています。

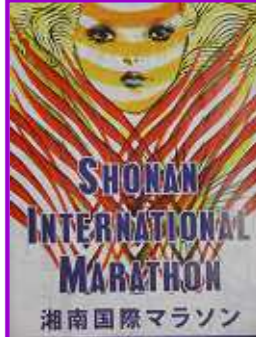
いよいよ入学にあわせてお母様達による仕上げ磨きも卒業の時期を迎えるようになります。仕上げ磨きを卒業してからも時々お子様の口腔内をご両親がチェックし見守り続けてあげてください。つじむら歯科医院も全力でサポートさせていただきます。まだお子様自身が歯磨きをしっかりと出来そうに無く不安な方はメンテナンス時に担当歯科衛生士にしっかりと歯磨き指導を受けるようにしてください。

それでは、しらかば通信をお楽しみ下さい。

院長 辻村 傑

湘南海岸を走る湘南国際マラソンが開催されました

当日3月18日(日)は晴天に恵まれ、午前9時にスタートし、往路は青空のもとくつきりと姿を現した富士山を眺めながら走り、総勢10,000人の参加選手がゴールを目指しました。五輪金メダリストの高橋 尚子選手や、タレントの間 寛平さんらがゲストとして参加して、大会を盛り上げてくれました。



- ### コース
- フルマラソン・・・約6,500名
エリートの部・一般の部
新江ノ島水族館前(R134号上)から西湘バイパス二宮IC折り返し
 - 10km・・・3,500名
一般の部、障害者(視覚障害者、知的障害者、移植者)
新江ノ島水族館前(R134号上)から浜須賀交差点折り返し
 - 車いすの部
新江ノ島水族館前(R134号上)から柳島

走りに適した体作り

バックキック



お尻の筋肉アップのための運動

走るための身体づくり3カ条

【朝日新聞より】

ポイント	バランスの取れた食事をとる
ポイント	深い睡眠を取る(時間の長さではなく、深さが重要)
ポイント	姿勢を保つために体幹(腹筋・背筋・臀筋・脚筋)を鍛える

スクワット



下半身強化に効果が高い。

診療日カレンダー 2007年4月～2007年6月

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1 休診日	2	3	4	5 休診日	6	7	6 休診日	7	8	9	10 休診日	11	12	3 休診日	4	5	6	7 休診日	8	9
8 休診日	9	10	11	12 休診日	13	14	13 休診日	14	15	16	17 休診日	18	19	10 休診日	11	12	13	14 休診日	15	16
15 休診日	16	17	18	19 休診日	20	21	20 休診日	21	22	23	24 休診日	25	26	17 休診日	18	19	20	21 休診日	22	23
22 休診日	23	24	25	26 休診日	27	28	27 休診日	28	29	30	31 休診日			24 休診日	25 休診日	26	27	28 休診日	29	30
29 休診日	30 休診日																			

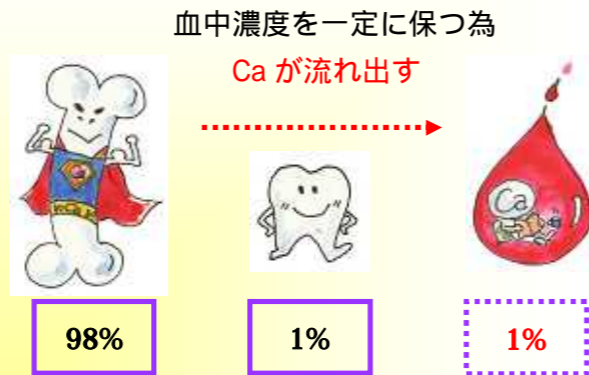
【イラスト 霜出】

歯周病オーダーメイド治療の開始

新たに4月からつじむら歯科医院の歯周病治療が進化します。歯科の2大疾患の内の1つである**歯周病**。昔から何度も同じような治療を繰り返し行っているが、少したつとつとも歯ぐきから出血したり膿が出る、顎の骨が下がり歯ぐきが痩せ続けている、歯と歯の間の隙間がだんだん大きくなり物が詰まり気になる、残念な事に、私達日本の国民は歯を老化で失われると思っています。実は違うのです、決して老化現象ではなく歯周病に関するしっかりとした検査のもとに十分な治療が行われずその後のメンテナンスというアフターフォローが欠如しているために日本人は結果として60代に入ると年に平均1本ずつ歯を失い、ほとんどの国民が入歯生活となってしまいます。みなさん既につじむら歯科医院で行われている予防メンテナンスについては良くご存知の事と思いますが、4月からはさらにつじむら歯科医院で徹底した**歯周病オーダーメイド治療プログラム**が実施されます。来院される患者様の大切な歯を一本でも多く守りたい、そのためにつじむら歯科医院の歯科衛生士は今まで日々研修を繰り返し新たな技術取得につとめてまいり、その結果としてこの**歯周病オーダーメイド治療プログラム**を提供できるまでに至りました。生涯自分自身の健康な歯でおいしく食事を楽しみ、会話を楽しむ、そして全身の健康の向上を得ることが出来る。これからつじむら歯科医院は歯科医療先進国に負けない最新、最良の技術を提供し個々の患者様に合わせた歯周病のオーダーメイド医療を提供してまいります。いよいよ歯周病の進行を止め、再発予防のためにメンテナンスを行う、歯科医療先進国と同じ取り組みのスタートです。今までのように日本の保険制度に左右されるその場しのぎの歯周病処置ではなく、これからのオーダーメイド医療を通し自らの健康は自ら守って行きましょう。

カルシウムはなぜ大切なの

カルシウムは人体に含まれるミネラル(無機質)のうち最も多く、健康な人の体内には700~1000g含まれています。そのうち98%は**骨**に、1%は**歯**に、残りの1%は**血液**や**細胞**に含まれます。**骨**、**血液**、**細胞**に含まれるカルシウムはそれぞれ違った濃度で一定に保たれており、**生命の維持**にかかわる大切な働きをしているのです。



骨はカルシウムの貯蔵庫

毎日の食事からとるカルシウムの量が不足し、血液中のカルシウム濃度が下がると、それを補うために骨に貯蔵されているカルシウムが溶け出し、濃度を一定に保とうとします。そして、この不足状態が長く続くと、骨はあっても中身はスカスカになり、もろくなってしまいます。

骨は10代に作るしかありません

女子は小学校高学年ごろ、男子は中学生で、急激に骨密度が増加します。それ以降は増加率は少なくなりますが、20才頃まで骨密度は増え続けます。

骨も新陳代謝をしています

骨は毎日、**破骨細胞**によりこわされ**骨芽(造骨)細胞**により作られ、全身の骨は2~3年で新しいものと入れかわります。身長伸びがとまっても、一生を通じてカルシウムが必要です。



自由診療を受けての感想

伊勢原市在中 H.S様

私は最初、保険適用の入れ歯でした。神経質な私には、ただの口の中の異物なだけで、装着しても、心地の良い物では有りませんでした。後になってスタッフの方からスマイルデンチャーがあります、と紹介され、早々にスマイルデンチャー・デビューして良かったと思っています。今では、なくてはならない体の一部です。先生初めスタッフの皆様ありがとうございます。

伊勢原市在中 A.F様

一昨年の12月、一度に奥歯下2本のインプラント手術をしました。初めての歯の手術はとても不安でした。(先生からの説明はあったものの)1年以上経った今は、何の違和感もなく食事もしています。もっと早くインプラントの事を知っていたらと思いました。

キシリトールQ&A

Q, フッ化物入りの歯磨き剤とキシリトールガムを両方使ったほうがいいのか?

A,一緒に使うことでむし歯予防効果はさらにアップします。

Q, 糖尿病の患者さんがキシリトールを食べてもいいのか?

A, キシリトールは血糖値を上げないので、糖尿病を患っている方でも安心してお召し上がりいただけます。何よりキシリトールは、食品に使われる以前から、医療の分野では輸液として使われていました。キシリトールを摂るとプラークの量が減り、お口の中はむし歯や歯周病になりにくい環境になります。また唾液がよく出て、お口の浄化作用を高めます。



糖尿病と歯周病の関係

糖尿病にはインスリンの補充が必須の1型糖尿病と、インスリンが必ずしも必須ではない2型糖尿病があります。わが国では2型の糖尿病が多く、10万人あたり1.7人が発病し600万人以上の患者さんがいます。糖尿病は喉の渇きや多尿などの高血糖による症状が現れることがあります。そのため歯周病も糖尿病の合併症の1つと考えられてきています。

改善策

- 歯周病の治療による
- ・歯周組織の炎症の除去
 - ・咀嚼機能の回復
 - ・歯の長期残存
 - ・口臭の改善

ホームケアによる

- ・歯磨き
- ・クロルヘキシジンによるうがい
- ・キシリトールを摂る

糖尿病

歯周病

糖尿病が存在する

歯周病が悪化する

血糖コントロールが悪くなる

歯周病が進行する

血糖コントロールが改善する

歯周病を治療する