

ドキドキの職場体験!

8月3日～5日の3日間、2名の高校生が当院にインターンシップにやってきました!

初日は2人とも緊張した様子でしたが、「患者さんに笑顔で挨拶をする」や「積極的に動く」など各々毎日目標を決めて働いてくれました。

普段人のお口の中をまじまじと見る機会もないので、2人とも興味深々!「歯科医院で働くことに興味が湧いた」と最終日の振り返りで話してくれて、若い2人の将来の視野を少しでも広げられたのであれば、今回のインターンシップの意味があったのではと感じました。



西蒲沢地域ケア
プラザでの講演会
後の集合写真



お礼の手紙が
後日届きました

内覧会のお知らせ

12月10日(土) 10:00～16:30

内覧会を開催することになりました!

スタッフ全員でみなさまに楽しんでいただけるよう、そして日頃のお口の悩みを解消できる内容になるよう全力で準備をしております。当日は是非お友達やご家族とご一緒に足をお運びください!



募集

●平成29年4月入社の人を受け付けています。
募集要項につきましては、五條歯科医院の
ホームページをごらんください

<http://www.gojodental.com>



医院カレンダー

10月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

休診日
 外科治療日
 矯正診療日

当院は地域連携の体制をとっている厚生労働省認定のかかりつけ強化型歯科診療所です。金沢文庫病院・横浜南共済病院・若草病院・横浜市大病院・神奈川歯科大学・東京歯科大学等と連携しています。



開業して 10年目を迎えました



おかげさまで開業して10年目を迎えました。

地域で予防医療を提供していますが、ここ最近子どもの中で口呼吸が多くなってきた気がします。口呼吸は、アレルギーなどにも関係することが最近の知見で明らかになってきています。

お子さまの健康を守るためにも、呼吸を見直してみませんか。

contents

- 唾液検査の活かし方 P.2
- 口呼吸チェック P.3
- ドキドキの職場体験! P.4
- 内覧会のお知らせ P.4

INFORMATION OF GOJO DENTAL CLINIC カバッこ新聞

2016年秋号 2016年9月発行 通巻22号



横浜市金沢区釜利谷東6-21-1-101

TEL:045-791-0118

ホームページ:
<http://www.gojodental.com/>

唾液検査の活かし方

当院では2010年以來、唾液検査を取り入れて、来院される方の健康増進に活かしています。今回は、検査結果の日常生活への活かし方、歯磨き粉などの選び方をお伝えします。

1. 唾液量が少ない場合

早食いや薬の副作用が原因かもしれません。一人で食事をとるのではなく、会話をしながらゆっくり食べてみましょう。「あいうべ体操」などで口の周りのトレーニングをされるのも良い方法です。

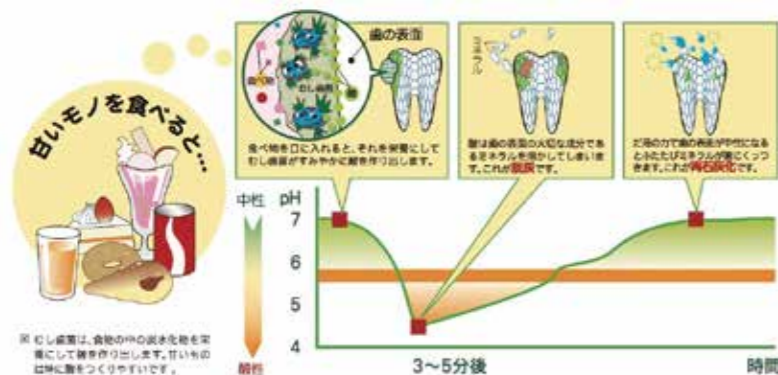


『リフレケア』は歯周病を予防しながら唾液の代わりに口を潤すことができます。

2. 緩衝能が弱い場合

実は緩衝能は子どもの頃に完成してしまい、なかなか改善できません。小学生の頃までにしっかり噛む、口呼吸をしないなどのトレーニングをすることが重要です。大人になって糖分を含むものを過剰に摂取することでも起きるので、バランスの良い食事に気をつけましょう。

「緩衝能」とは酸性に傾いたお口の中のpHを正常に戻す働きのことです。



『リカル』は再石灰化を助けるフッ素入りの歯磨き剤です。歯磨き粉には珍しく、中性に作られているので緩衝能を高める作用があります。

3. ミュータンス菌が多い場合

ミュータンス菌は3歳までに親から貰うと言われています。まずは、たくさん菌が出てしまった方はお子さんにうつさないように、定期的なプロフェッショナルケアをお勧めします。



当院で行った唾液検査の結果、検出されたミュータンス菌



食後の『キシリトールガム』の摂取が有効です。歯磨き粉に入っているものは効果が不明なのであまりお勧めできません。また市販のものは砂糖も一緒に入っていますので、歯科医院専売のものなどをお求めになると良いでしょう。

4. ラクトバチラス菌が多い場合

口臭が強かったり、詰め物が多かったり、むし歯を放置していませんか？ また、入れ歯の手入れが不十分でも多くなりがちです。細かいところまで歯を磨くこと、汚れのたまりにくい環境にしてあげるのが一番大切です。



歯と歯の間など、ラクトバチラス菌のすみかになりそうなところをフォローできるようにフロスや歯間ブラシを活用しましょう。『ワンタフトブラシ』は隅々まで簡単に届きます。

唾液検査は予防に有効です

唾液検査は絶対に必要な検査というわけではありません。しかし、より詳しい診断や個人に合った指導を受ける意味では非常に有効な手段と言えます。

唾液検査をしなくてもむし歯予防はできます。実際、唾液検査を導入していない歯科医院は多くあります。しかし、検査によって得た情報を、ご自身と歯科医院が共有することで、むし歯の繰り返しを防ぎ、予防効果の高い治療計画を立てることができます。より質の高い予防治療が受けられる可能性が高まると考えられるでしょう。

お口ポカンは万病の元！ 口呼吸チェック

以下の質問にお答えください（当てはまるものが1つで注意、3つ以上で早めの受診を）



日本人は骨格的に上顎が大きく（出っ歯）口呼吸になる傾向があります。口呼吸によるデメリットは数多く

- ・ウイルスなどがそのまま喉に入ること、副鼻腔炎や風邪になりやすい
- ・むし歯や歯周病になりやすい
- ・睡眠障害になりやすい
- ・歯並びが悪くなる

などが挙げられています。テレビを見たりゲームをしている時に口が「ポカーン」としていませんか？

口呼吸を治す体操「あいうべ体操」（今井一彰先生考案）

この運動は、お口の問題だけでなく、たとえばアレルギー性疾患や便秘、顔のむくみなど様々な深い症状を改善する可能性があります。歯科治療の機会を通じて、試してみたいはかがでしょうか。

口を大きく「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と動かします。運動ですから、できるだけ大きにします。声は小さい方がやりやすいです。

一日最低30セット（「あいうべ」が1セット）やってください。顎が痛む方は、「い〜」「う〜」だけでも大丈夫です。

舌の位置によって、唾液の分泌、歯槽膿漏、むし歯の状態まで変わってきます。口を閉じているときは、必ず舌の位置を意識するようにしてください。舌の位置が改善されることで、様々な症状が改善していきます。

舌の本来の位置は、上顎にびたりとついている状態です。下の先が、前歯の裏に当たっていたり、舌の両側に歯形がついていたりする方は、舌の位置が低下しています。「あいうべ体操」で、舌の位置を元通りにしていきましょう。早い方で3週間、遅い方でも3ヶ月程度で改善しますからあきらめずに頑張ってください。



TBSのテレビ番組でも取り上げられました！



五條歯科医院で矯正をするメリットは？

多くの矯正医院では「キレイに並べる」ことを目的として治療をしています。結果、左右で歯の大きさが違ったり、手術が必要なケースでもキレイに仕上げます。

一方、一般の歯科診療所では、その方の個人の成長や環境に合わせた提案をするとともに、むし歯や歯周病といった歯科一般のことまで、お口を通した健康管理を提案できます。

当院では矯正専門医が定期的に来院していますので、口腔育成を専門医と一般医の両方から見ることもできます。