金沢シーサイドFM　11月8日（日）15:00~

今回は、星空クリニック院長の水原浩先生とご一緒します。水原先生は、金沢文庫駅前で内科・婦人科・外科・漢方内科などの診療に携わり、在宅医療にも力を入れている地域医療の頼れる先生です。
番組では地域医療についてのお話はもちろん、「休日は何をしているの？」「意外な趣味は？」「医師を目指したきっかけは？」など、水原先生の素顔にも迫ります。
少し真面目に、時々脱線しながら、診察室ではなかなか聞けない話をお届けします。ぜひお聴きください。

赤く染まるほど、伸びしろが見える。

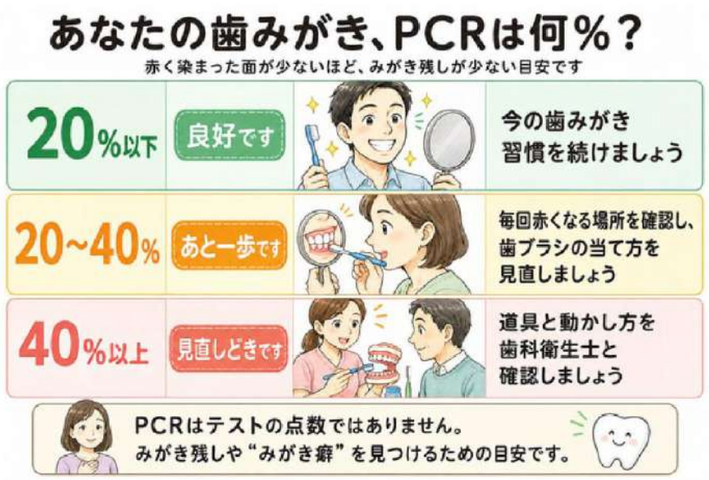
お子さま　おとな

歯みがきの通知表「PCR」を知っていますか？

歯科医院で「今日のPCRは○%でした」と言われても、何の数字なのかわからない方は少なくありません。
PCRは歯の表面にどのくらい磨き残しがあるかを数字にしたものです。1972年にO'Learyらによって報告され、現在も歯みがきの状態を確認する方法として広く使われています。

赤く染まる場所は、歯垢が残っているサインです。

なぜ、磨き残しが問題になるのでしょうか。
歯垢は、食べかすではありません。細菌が集まって作る「バイオフィルム」です。時間がたつと、うがいだけでは落としにくくなります。細菌が酸を作ればむし歯につながり、歯ぐきに炎症を起こせば歯周病につながります。
当院では、まずPCR20%以下を一つの目標にしています。ただし、PCRだけでむし歯や歯周病を診断することはできません。大切なのは一度の点数に一喜一憂することではなく、前回より改善した場所と、毎回磨き残す場所を確認することです。



医院カレンダー

10月

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

11月

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

12月

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

2027年1月

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

休診日　矯正

矯正治療相談は随時おこなっています。お気軽にご相談ください。

歯を守ることは、命を守ること

秋 2026

食欲の秋です。好きなものを噛み、味わい、家族や友人と会話を楽しめることは、当たり前のようでいて、とても大切な力です。
生きるためには、身体を清潔に保つこと、さまざまな食品から栄養を摂ること、しっかり眠ることが欠かせません。そして歯と口は、毎日の「清潔」と「食事」を支える大切な入口です。

目次

P.2 歯が20本あることには、意味がある
P.2 無料訪問歯科検診のお知らせ
P.3 お仕事体験フェス
P.3 お急ぎの方へ、院内作成
P.4 医院からのお知らせ
歯みがきの通知表「PCR」を知っていますか？
医院カレンダー

INFORMATION OF GOJO DENTAL CLINIC
カバッこ新聞
2026年10月発行　通巻52号

医療法人IPPO
五條歯科医院
カバのマークの歯科医院
横浜市金沢区釜利谷東6-21-1-101
TEL:045-791-0118
ホームページ：
https://www.gojodental.com

歯が20本あることには、意味がある　TOPICS

健康寿命の格差に歯の喪失は糖尿病の30倍の影響力

歯を失って困るのは、硬い物が食べにくくなることだけではありません。肉や野菜を避けて食事が偏ったり、人前で笑うことや外食をためらったりするなど、毎日の暮らしにも少しずつ変化が表れることがあります。

東京科学大学（旧・東京医科歯科大学）は、65歳以上の4万8,474人を9年間追跡しました。所得や教育などによって生じる「要介護・死亡のリスクの差」が、抑うつ、喫煙、運動不足、糖尿病、歯の喪失など11の要因と、どのように関係するかを調べた研究です。

その結果、健康格差の約12%が歯の喪失によって説明され、抑うつ症状に次いで2番目に大きな割合でした。研究図では糖尿病の約0.4%に対して約30倍ですが、これは「歯の喪失が糖尿病より30倍危険」という意味ではありません。所得や教育などの違いによる健康格差を説明する要因として、歯の喪失が大きく関係していたという結果です。

歯の本数は、未来を決める点数ではなく、暮らしと健康を見直すためのサインです。今ある歯と噛む力を守り、食べにくさや口の変化を感じたら、早めに歯科医院へご相談ください。

参考
東京科学大学「歯の喪失が健康寿命の格差に与える影響を解明」
8020推進財団「歯を失う原因の第1位は歯周病」

おうちで受けられる、無料の歯科健診があります　シニア

通えない家族に、歯科健診を。

ご家族に「食べにくそう」「むせが増えた」などの変化はありませんか。横浜市では、通院が難しい在宅の高齢者を対象に、歯科医師と歯科衛生士がご自宅を訪問する無料健診を行います。むし歯や歯周病、かむ力・飲み込む力、お口の清掃状態を確認し、ケア方法もお伝えします。

実施期間は令和8年9月1日～令和9年1月31日。対象には条件があります。健診は無料ですが、治療を始める場合は別途保険診療となります。ご家族やケアマネジャーからも相談できます。気になる方は受付へお声がけください。

金沢文庫しごと発見フェスを開催します。　お子さま

- 「ありがとう」と言われる仕事に興味がある。
- 資格を取って、地元で働きたい。
- 人を支える仕事について知りたい。
- まだ将来が決まっていない。

一つでも当てはまる方は、ぜひ会場へお越しください。保護者や先生方の参加も歓迎します。

日時　2026年11月6日（金）15:00～19:00
会場　金沢文庫駅西口広場
対象　学生、社会人、保護者、教員

参加予定校：新東京歯科衛生士歯科技工士学校、鶴見大学、新横浜歯科衛生士歯科技工士専門学校、横浜中央看護学校、横浜未来看護専門学校、神奈川衛生学園専門学校　and more

お急ぎの方へ。院内作製という選択肢！　TOPICS

現在、歯科技工士の不足や配送日数の長期化により、被せ物や入れ歯などの完成まで、これまでよりお時間をいただく場合があります。保険診療の技工物は、型取りから約3週間後のお渡しが目安です。

お急ぎの方には、院内で被せ物を設計・加工できる CEREC（セレック） という自費診療の選択肢があります。適応する症例では、作製時間の目安は約90分、費用は66,000円（税込・税別60,000円）からです。短時間で治療が進められるほか、型取りの負担が少なく、精密な設計による自然な白い仕上がりが期待できます。
ご希望の方は、治療前にご相談ください。

3週間を1日で

知覚過敏対策しながら着色予防

税込3,280円／本

冷たい物で歯がしみる方へ、知覚過敏を自宅でケアできる「**ヒステクト**」を導入しました。フッ素約1,130ppm配合で、むし歯予防もサポート。ポリリン酸ナトリウムにより、ステインの付着や再着色を抑える効果も期待できます。**クリーニング後の白さを保ちたい方**には、別売のマウストレー（11,000円）との併用がおすすめです。ヒステクトは3,280円（税込）。気になる方はスタッフへお気軽にご相談ください。

歯にまつわる大人の教養講座

コーヒーを飲みながら、歯のことをゆっくり話す会です。治療の話を売り込んだり、何かを勧めたりする場ではありません。「歯って、結局どう考えればいいの？」そんな疑問を、そのまま持ってきてください。

「歯の白さや見た目のこと」「歯並びのこと」「年齢を重ねたあとの口の変化」そして、「最期まで食べる」ために今、知っておいたほうがいいこと。4～6月の開催は毎回満席でした。早めのお申し込みをおすすめします。

お申し込みは☎090-3201-0884まで
会場：カフェプラス（文庫駅徒歩3分）
日時： 12/25 15:00~16:00
ワンドリンク制