



ペンギンニュース(創刊号)

2017年6月1日発行

このたびペンギンニュースを創刊しました！
患者様とのコミュニケーションツールにしたいと思い、色々な情報を盛り込んでまいります。隔月発行となりますのでお楽しみに！

院長の沼澤成文です。

自己紹介
趣味は釣り、ダイビング。
毎年どこかで釣ったり潜ったりしています。右の写真はメキシコのラパスで見たアシカちゃん。パパアシカの豪快さと赤ちゃんアシカの無邪気さに癒されました。



「唾液検査」について

お口の中のトラブルで代表的な「虫歯」「歯周病」。なかでも歯周病は成人の7割以上が罹患するといわれています。歯や歯周組織は一度壊れると、元に戻せません。唾液の性質で酸を中和する能力が弱いと虫歯にもなります。今年3月、ドイツのケルンで二年に一度開催されるIDS国際デンタルショーでも各国の歯科関係者から注目を集めていたというのが、当院でもいち早く導入したarkray(株)の唾液検査機器「スポットケムST」です。これはarkrayが製造販売する他、歯ブラシ、歯磨き粉でお馴染みのライオン(株)名でも発売されています。



この機器の特徴は5分で虫歯、歯周病、口臭の全7項目を測定し、レーダーチャートまた数値で表記されます。

皆さんがなぜ虫歯になるのか、なぜ歯周病になるのか、虫歯、歯周病になるリスクを持っているのか。口臭はあるのか気になりませんか？皆さんが抱えているリスクを知って適切に対処をすれば後で痛い思いをすることも、歯を失うことも少なくできるのです。たった1000円で5分でわかる検査。これはやるべき！

歯周病予防はブラッシングの徹底や力のコントロールである程度できますが、一度歯周病になってしまうと歯石除去、歯肉や骨の形態の改善、歯周組織再生療法など様々な手段を使わないと現状維持すら難しくなります。

一方虫歯予防ですがブラッシングは共通してとても大事。食事の後に歯が溶けてしまう限界phまで酸性にならないようにすることが重要です。その手段として**ph調整剤**の使用がおすすめです。スプレーを3~4回プッシュすると酸性に傾くのを調整してくれます。唾液検査の結果、虫歯のリスク因子が高かった方には是非継続的に使用していただくことをおすすめします。



おすすめ

高橋く(受付)です。

自己紹介

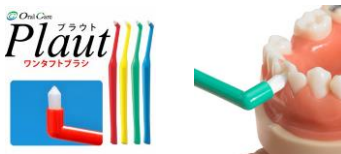
趣味は映画鑑賞・旅行・ライブへ行く事。今から夏の音楽フェスが楽しみです♪



「オススメの歯ブラシコーナー」

皆さんタフトブラシはご存知ですか？
私がオススメするのは、ワンタフトブラシ。
ワンタフトブラシとは歯ブラシの形をしていて毛先が一塊になっている歯ブラシのことで、普通の歯ブラシでは磨きにくい場所をピンポイントで磨くことができます。

私も使っていますが、いつもの歯ブラシと比べると磨き終わった後にツルっとしますよ☆
全体をいつもの歯ブラシで磨いた後、歯ブラシが届きにくい箇所に当たっているか、鏡を見ながら使うと効果的です。不明な点やご質問など、お気軽に受付までどうぞ☆



おすすめ

広瀬く(歯科衛生士)です。

自己紹介

趣味はヨガです。
最近はホットヨガにハマっています♪



6/4は、実は6(む)4(し)の語呂合わせで「虫歯予防デー」。歯と口の健康に関する正しい知識を持ち、**歯の寿命を延ばす**ことをよびかけています。

歯の健康には、**虫歯対策が最も大切**！しっかり歯磨きすることはもちろんですが、**食生活や食習慣も重要**です。

【普段からできる虫歯予防】

- ①規則正しい食生活を！
食事の時間を決めずダラダラと食べていると、口の中が酸性状態になり虫歯になりやすくなります。
- ②フッ素入りの歯磨き粉を使用する！
フッ素は歯の質を強化し、酸の産生をおさえてくれます。
- ③効果的なブラッシングを！
ブラッシング不足はないですか？歯ブラシの選び方も大切です。

これからのう蝕の予防法

おすすめ

- 1 **シュガーコントロール**
予防法：砂糖の使用量・取り方に注意、代用甘味料
- 2 **プラークコントロール**
予防法：ブラッシング、デンタルフロス、歯間ブラシ
- 3 **歯質の強化**
予防法：フッ素の応用、シーラント処置、歯の形成期の栄養



これまで市販される歯磨き粉には1000ppmまでしか認められていなかったフッ素が、なんと1.5倍の1500ppmまで認められました。薬局等でお買い求め頂けます。※「成人用」となっています。購入時にはご確認下さい。お子様には使用しないでください。