

TOPIX

翔己会グループ歯科医院からのお知らせ

■翔己会グループ NEW FACEのご紹介

4月から翔己会に仲間入りした新しいスタッフです！それぞれの院で頑張っていますので、姿を見かけたら、ぜひお声掛けくださいね^_^ よろしくお願ひいたします！

NEW FACE 歯科医師 親里(かい・プラザ)



自身のお口について、何かトラブルがあった時だけではなく、普段から関心を持って頂けるように、お口の健康管理全般についてお手伝いが出来ればと思います！

NEW FACE 歯科衛生士 松下(プラザ)



患者様の不安な気持ちに寄り添いながら、衛生士として全力をつくしたいと思います！ そしていつも患者様の立場にたち、笑顔を忘れずお迎えします。

NEW FACE 歯科医師 松本(プラザ・かい)



お口のことでお困りの事、不安に思っている事、何でもお気軽にご相談下さい。 痛みをあたえない治療を中心がけ、日々努力していきたいと思います。

NEW FACE 歯科助手 宮地(インプラントセンター)



患者様がリラックスして治療を受けて頂けるように、笑顔で丁寧な対応を心がけて頑張ります。 お気軽にお声掛け下さい！

■ かい歯科 / 住所：兵庫県尼崎市武庫之荘1丁目5-7 武庫之荘フォーティナインビル TEL: 06-6434-3300

■ 南茨木プラザ歯科 / 住所：大阪府茨木市東奈良3丁目14-10 西川ビル2F TEL: 072-657-0077

■ かい矯正歯科インプラントセンター / 住所：兵庫県尼崎市武庫之荘2丁目1-1 ATSTビル2F TEL: 0120-814-885

FAPホワイトニングお試しキャンペーン実施中！(5月末迄)

FAPホワイトニングなら「漂白 + コーティング」
ダブルの美白効果で白さと強さが長持ち

今だけ！1回お試し
18,000円！

1回お試しからレギュラーコースに切り替えの方、差額分5,000円OFF！

レギュラーコースへの継続、通常差額62,000円のところ、57,000円(5,000円OFF！)

今回1回お試しをお受け頂いた方で、施術後1ヶ月以内にレギュラーコースにお切り替えの場合、差額分から5,000円割引させていただきます。

※価格は全て税抜き表示です。別途、消費税が必要です。

【発行所】翔己会事務局 兵庫県尼崎市武庫之荘1丁目5-7 武庫之荘フォーティナインビル502 電話: 06-6434-3326

SYOUKIKAI NEWS

翔己会新聞

翔己会と歯に関する情報が満載！

vol. 9
MAY
2014.05.01
隔月で発刊

6月4日は虫歯予防DAY！

歯と口の健康が大切なわけ
舌癖のおはなし
親知らずって何？

編集後記

翔己会からのお知らせ



翔己会は、
10年後を見据えて
最適な歯科医療を
提供いたします。

6月4日は虫歯予防DAY！

歯と口の健康週間がはじまります。

歯と口の健康週間って何？

「6(む)4(し)」にちなんで、6月4日を**虫歯予防DAY**として、それからの1週間（6月4日～10日）を歯と口の健康週間と呼んでいます。

歯と口の健康週間を機会に、ぜひご家族の皆さんで「しっかり磨けてるかな？」と歯みがきチェックをしてみて下さいね。

虫歯を予防する歯みがきの3つのポイント

POINT
1

虫歯は夜にできやすいので、その日の汚れはその日のうちに落としましょう。

寝ている間は、細菌の繁殖を抑えてくれている唾液の分泌が非常に減少します。寝る前にしっかり歯みがきをして、汚れを落としておきましょう。

POINT
2

汚れを残さないように、1本1本ていねいにみがきましょう。

虫歯のできやすい場所は、歯みがきの時に磨き残しになりやすい場所。

●歯と歯の間 ●歯と歯ぐきのさかいめ ●歯のかみ合わせの面

は特に意識をしながら、念入りに磨きましょう。

Check!

歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように、優しく握ります。

Check!

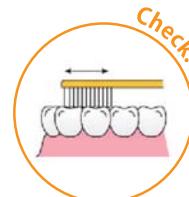
歯みがきの基本

- ①毛先を歯と歯茎の境目、歯と歯の間に、しっかりあてましょう。
- ②ハブラシの毛先が広がらない程度の軽い力でみがきましょう。
- ③5～10mmの幅を目安に小刻みに動かしながら、1本1本をていねいにみがきましょう。

歯みがきの工夫.1



歯みがきの工夫.2

POINT
3

歯みがき粉はフッ素入りのものを使いましょう。

寝ている間は、細菌の繁殖を抑えてくれている唾液の分泌が非常に減少します。

寝る前にしっかり歯みがきをして、汚れを落としておきましょう。

受付で販売しています！

チェックアップ(大人用)／¥500
チェックアップ(子供用)／¥250



お子さんの歯のケア

仕上げ磨きについて

小さなお子さんは、まだしっかりと歯みがきが出来ません。お父さま、お母さまの仕上げ磨きが大切です。毎日の仕上げ磨きで、お子さんの歯もしっかりケアしてあげて下さいね。

ひざの上にお子さんの頭をのせて行います。

頭が固定されて、口の中がよく見えます。



仕上げ磨きの姿勢

奥歯から前歯、上の歯から下の歯と順番を決めて、磨き残しが出ないようにしましょう。

磨く順番を決める

理想は毎食後。難しい場合は寝る前に行って下さい。決まった時間に磨くことで、お子さんの歯を守りながら親子のコミュニケーションも取れて、規則正しい習慣も身に付きます。

歯みがきのポイントは、大人の歯もお子さんの歯も同じ。
歯ブラシを優しく持って、1本1本丁寧に磨きましょう。

歯と口の健康が大切なわけ

歯と口は体のなかの小さな一部分ですが、その役割はとっても重要です。「食べる」「話す」という、人が生活していく上で欠かせない機能を担っているからです。

歯でしっかり噛むと、こんな効果が期待できます。

★ 脳が活性化されて、認知症（痴呆症）を防止したり、進行を遅らせる。

★ 顔の筋肉が鍛えられて、表情が豊かになる。

★ 何でもおいしく食事ができて、健康が維持できる。

★ 唾液や消化液の分泌が促進されて、内臓への負担が軽くなる。

体の健康の第一歩はお口の中の健康から始まります。健康を維持するために必要なのは、「予防」と「早期発見・早期治療」。これは体も歯も同じです。

こんな症状ありませんか？

- 入れ歯が合わない。がたつき、痛みがある。 歯と歯の間に食べ物がはさまる。
- 歯がない部分がある。 歯ぐきが腫れたり、血が出たりする。
- 歯がぐらぐらしている。

中高年の90%近くが歯周病を患っているとも言われています。しっかり噛んで、おいしく食べて、日々の生活を楽しく過ごす為にも、歯科での定期検診による「早期発見・早期治療」と定期的なクリーニングによる「予防」を心がけましょう。



これからも歯を大切に！



私が担当しました。

これからも皆さんの歯とお口の健康をしっかりとサポートしていきたいと思います。
痛みがなくても、定期的な歯のチェックでしっかり予防を行ってくださいね！

南茨木プラザ歯科 歯科衛生士 深田

舌癖のおはなし



舌癖とは？

お子さんが夢中になってゲームをしたり、本を読んだりしているときに、口をポカーンと開けて舌を出していたり、飲み込む時に舌を前に押すような動きをする事はありませんか？出っ歯や滑舌の悪さが気になる場合、舌癖が原因かもしれません。

舌癖チェックリスト

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 無意識に口をポカーンと開けていることがよくある。 | <input checked="" type="checkbox"/> 口角が下がっている。 |
| <input checked="" type="checkbox"/> さ行、た行（な行、ら行など）が舌足らずな発音になる。 | <input checked="" type="checkbox"/> 食事中、食べ物が口からよくこぼれる。 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 飲み込むときに歯の隙間から舌が押し出される。 | |

舌癖の原因

舌癖には、下記のような原因が考えられます。

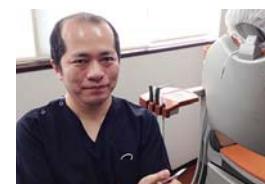
- 口を開けて息をする鼻の病気（アレルギー性鼻炎、慢性鼻炎、蓄膿症など）
- のどの病気（扁桃肥大、アデノイドなど） 舌の裏のひも（舌小帯）が短い
- 指しゃぶりなどの習癖（前歯に隙間ができ、舌が出やすい）

舌癖によって引き起こされる問題

- 歯列の乱れ（出っ歯） 口の周りの筋肉のゆるみ 口角のゆるみ・炎症 口呼吸
- 歯周病や虫歯になりやすい 等

舌癖を治すためには、小さい子どものうちに、**正しい舌の位置を覚えること、正しい物の飲み込み方を覚えること、それを習慣化していくこと**が重要です。大人になると改善が難しく、治療に時間もかかります。

かい矯正歯科インプラントセンターでは、舌癖を直すためのトレーニング、**MFT（筋機能訓練）**を行っていますので、お子さんの舌癖が気になる場合はお気軽にご相談ください。



私が担当しました。

最近、舌癖についてよくお問合せを頂きます。訓練で舌癖を直すと前歯の並びや滑舌の改善が期待できます。
一緒にトレーニングをしていきましょう！

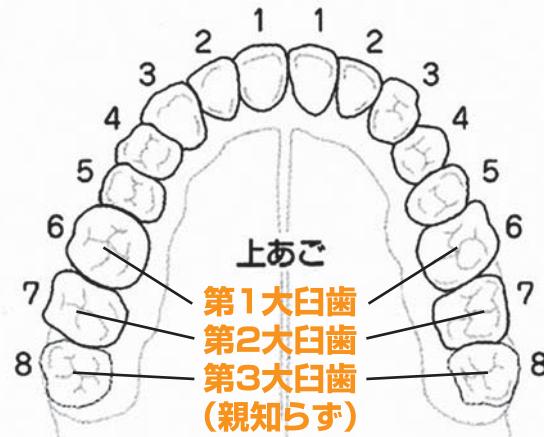
かい矯正歯科インプラントセンター院長 甲斐康司

【無料初診相談】TEL.0120-814-885 かい矯正歯科インプラントセンター

■受付時間／9：30～20：30（土・祝は17：30まで） ■休診／木曜・隔週日曜

親知らずって何？

「親知らず」とは、第3大臼歯のことをいいます。



「大臼歯」というのは、いわゆる奥歯のことです。第1大臼歯は6歳頃に、第2大臼歯は12歳頃に生えてきますが、「親知らず」つまり第3大臼歯が生えてくるのは一般的には18~22歳頃で、人によっては30~40代になってから生えてくることもあります。第3大臼歯は「親が亡くなつてから生えてくる」、それぐらい大人になってから生えてくることから、「親しらず」という呼び名で呼ばれるようになったという説があります。



親知らずは抜いた方がいいのですか？



昔と比べ、柔らかい物を食べるようになったことで顎が小さくなり、最後に出てくる「親知らず」は出てきたくてもスペースが狭く、正常には出でこない場合が多いです。

その影響でしっかり磨けず、ひとつ手前の歯がむし歯になったり、歯並びの乱れや顎関節症の一因となることもあります。また、疲れている時など身体の抵抗力が落ちた時に突然痛み出し、口が開かなくなったり、熱が出る場合もあります。繰り返し腫れて痛みが出る、親知らずや手前の歯がむし歯になっている場合は、抜歯の必要が出てきます。本来、歯はなるべく抜かずに残したいのですが、親知らずに関しては抜いて親知らず以外の歯をしっかりと良い状態に保つ方が、結果的に将来歯を多く残すことができます。ただし上下とも正常に出ていて、きれいに磨けて、きれいに噛み合っていれば、そのときはもちろん無理に抜く必要はありません。

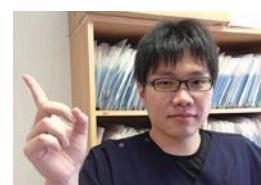


親知らずの抜歯は痛い？

"親知らずの抜歯"と聞くと、痛みや腫れが気になられるかと思いますが、術中はしっかりと麻酔を効かせて抜歯しますし、術後は痛み止めのお薬で痛みをコントロールします。また、腫れが出た場合は2~3日をピークに1週間程度で治まる場合がほとんどです。

親知らずを抜いた後はどうなるの？

もともと歯が出るスペースがないですから、入れ歯などを入れるスペースもありませんし、親知らずはなくとも食事には影響はありません。



私が担当しました。

親知らずが正常にはえてきていない場合、様々なトラブルの元にもなりかねません。検診で問題がないかどうか確かめてくださいね。

南茨木プラザ歯科 Dr.中島

編集後記

今回の翔己会新聞いかがでしたか？
まもなく歯と口の健康週間です。
痛みがない場合でも小さな虫歯ができていたり、
歯石が溜まっている場合もありますので、
健康週間をきっかけに、ぜひ家族みなさんで検診を！
舌癖トレーニングについても、お気軽にお電話くださいね！

翔己会新聞プロジェクトメンバー かい矯正歯科インプラントセンター 清水

