



### 『 念ずれば花開く 』

住所 札幌市中央区宮ヶ丘1丁目2-1 電話 011-631-0010

<http://www.jingumae-dc.jp>

あつという間に、4月を迎えてしまいましたね。クリニックから外を眺めると、窓越しに見える円山公園からも春を感じることが出来るようになりました。人の通りも多くなり、気持ちも晴れやかになってきますね。皆さんもいろいろな出会いが増える時期でもありません。素敵な新年度をお迎えください。

今日は、『ノンプラント』と『入れ歯』の勉強会にそれぞれ出席します。どちらも奥の深い分野ですが、よりいい治療が出来るように研鑽してまいりますね。

さて、虫歯になりにくい人」となりやすい人っていますよね。特に「虫歯になりにくい人」は、歯周病になりやすい」という話を聞いたことはありませんか？統計的にデータがあるわけではありませんが、歯科医療従事者の中では、直感的にそういう感じがしています。どういふことかといえますと、歯医者さんには、痛くなつたら行くところ、私は、虫歯になりにくいし、当然痛みも知らない方は、なかなか歯医者さんに行く機会がありませんよね。虫歯は、虫歯菌が原因で、歯周病は、歯周病菌が原因です。歯周病は、痛みなどの自覚症状がなく進行することが多いため、歯が抜け落ちたりぐらぐらしたり、重症化してから歯医者さんに来ることが多いんです。おそらく、痛みがないと歯医者さんに行かない方が多いから歯周病予防が出来ていないんですよね。歯周病は、心臓病や糖尿病などの全身疾患の悪化にも影響するといわれていますので、是非、これからは虫歯予防や虫歯治療だけでなく、歯周病予防として歯石除去にご来院いただけることを願っております。

今月も皆様にとって素敵な毎日になるようお祈りしております。

#### ○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは。歯科衛生士の藤井です。少しずつ暖かくなり過ごしやすい季節になってきましたね！私も今年は息子と一緒に沢山散歩に出かけたいと思っています。

さて先日ドラマで話題となった『マッサン』。皆様ご存知ですか？私自身は、テレビを観ることはできなかったのですが、祖父の家が余市にあった為、子供の頃はよくウイスキーの蒸留所に散歩に連れて行ってもらった記憶があります。大きな公園のようで小さなお子様でも楽しめますよ。最近では『行ってよかった！無料観光スポットランキング』でも上位に入る観光地だそうです。すぐ側に美味しい海鮮丼のお店もあり、そちらもまたオススメです！所縁のある土地が話題にあがるのは嬉しいものですよね。

#### 《GW休診のお知らせ》

4月29日(水) 休診  
4月30日(木)・5月1日(金) 通常通り診療  
5月2日(土)～5月6日(水) 休診  
5月7日(木) より通常通り診療

#### ◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◆ ◆ ◇

こんにちは。歯科衛生士の三浦です。今月は、お子さまの生活の中に隠された虫歯のリスクについてのお話をしたいと思います。

飴やチョコやジュースなどの甘いものはできるだけ避けたり、歯ブラシをよくかけたりと親御さんはお子さまのために、日々奮闘されていると思います。それでも虫歯ができてしまうこともありますよね。

原因は様々ですが、見落としがちなのがお薬のシロップ剤。シロップ剤には糖が入っていることが多く、寝る前に服用をすると虫歯のリスクが上がってしまいます。食後の服用であれば、時間をあまりあけず歯ブラシ前の服用にすると良いでしょう。他にも、スポーツドリンクや野菜ジュース、ヤクルトなど体の健康にいいイメージのものは、実は糖分が多く含まれているので注意が必要です。

摂取を控えるのは難しいものもありますが、リスクが高いものと知ることが虫歯予防の第一歩です。

今月の言葉 『念ずれば花開く』  
プラントハンター西島清順