



JINGUMAE
DENTAL CLINIC



神宮前歯科クリニックの

スマイル通信!!! Vol.91



『強くなると見えない景色がある』

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>

今年も早々と下半期突入です。気象庁は、7月はじめに1週間ほど北日本から西日本で気温がかなり高くなる恐れがあると、先月 異常天候早期警戒情報」を発表しております。6月の週末は、雨続きで折角の週末も行楽日和とはいきませんでしたが、暑いのもちよっと困りものですね。私たち北海道民は、暑さに慣れていませんから、体調を崩さないよう気を付けてください。

さて今月は、東京にて学会発表をしまいにあります。今回は、北海道支部の代表として選抜されての発表ですから良い結果になるよう頑張ってます。

先月、厚生労働省は平成28年に実施した歯科疾患実態調査の結果を報告しました。結果は、10歳未満の子供の永久歯の虫歯は1割ほどと非常に少なく、10歳以上になると急激に虫歯が増え、20代になると8割から9割が永久歯が虫歯一の状態だったそうです。治療していない歯だけの人はごく少数で、大抵が治療済み、あるいは治療過程にあるのか混在状態との結果が出ています。30代に入ると 虫歯も治療したことのある歯も無い」は1~3%程度でしか無かったようです。

小学5年生前後から急激に虫歯が増える傾向にあるということですね。徐々に親離れ、子離れ、自立心のでてくる時期なのでしょう。当院でも、小学校高学年になると虫歯の割合が増えてくるように感じております。間食のお菓子について、歯ブラシの仕方について、定期的なクリーニングやフッ素やシーラントなどの予防も、より重要な時期と考えております。たまには、親子で歯のことについて話し合ってみるのも良いのではないのでしょうか？

「最近、患者様の「ご予約がなかなか皆様の都合通りに取れない状況が見られます。急な痛みや腫れ、冠の脱離などに対して、できるだけ対応をさせて頂きたいと思っておりますが、「ご予約の患者様優先となりますので、できるだけお早めに対応ご連絡いただけます幸いです。どうぞ宜しくお願い致します。歯の症状は、ほとんどが急な出来事なんですけどね。。。。」

○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは、歯科衛生士の山本です。先日、小学生の娘に誘われ円山に登ってみました。私は普段、運動など全くないので、「疲れたら帰ろうね」と弱気のスタートをしたのでした。案の定、途中で「休憩する？」と元気な娘に気を遣われながら、なんとか標高225mを50分かけて登りきりました。道中は、突然草叢からヘビが出てきてびっくり！！そして、リスにも出会うことができましたし、自然の豊かさを身近に感じながら気持ちがよかったです。山頂からの眺めも最高で、疲れも吹き飛ばしちゃいました。

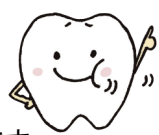
身体も動かして程よい汗もかき、なんといっても娘の成長を感じられる良い休日でした。

またぜひ登ってみたいと思います。



◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◆ ◆ ◆

こんにちは、歯科衛生士の横山です。私はよくガムを噛むのですが、ただ噛むのではなく実は色々考えながら噛んでいるんです。ガムにも正しい噛み方があるので、ぜひ皆さんも実践してみてください。まず大人は2粒、お子さんは1粒噛んでください。次に噛み方です。1つ目のポイントは口を閉じて口の周りの筋肉を使って噛むことです。2つ目は、片側だけで噛んでいると顔が歪んでしまいますので、左右交互に5回づつ噛みながらガムを丸めるように舌も動かしてください。3つ目はヒツジやヤギなどのように口を少し回すように噛んでみてください。4つ目は、「ボスカ」などカルシウム配合のガムを選び、出てきた唾液を歯に塗り込むようにしてみてください。あまり考えすぎると頬ぺた噛んじゃいそうだから、適度に楽しみながら食べてください。ガムを噛むときはぜひお試しください！しっかり噛むことそして舌をよく動かすことは、口腔周囲筋の筋トレなのです。



今月の言葉

名人もプロになったからには目指すべきものですし、強くなると見えない景色があると思いますので、そこに立てるように頑張りたいです」 プロ棋士 藤井聡太 四段 (14歳)

《休診のお知らせ》

7月15日(土) 学会出席のため 休診
ご不便おかけしますが、何卒宜しくお願いします。