にこにこ新聞

第 26 回
春 号
2010年 4月発行
編集長 石井
http://www.hyakuda-shika.com/

ひゃくだ歯科・ファミリークリニック
【診療科目】
一般歯科・小児歯科
インプラント歯科
審美歯科・矯正歯科

暑さ寒さも彼岸までといわれているように これから暖かく、こころ良い季節となって 参りますね。外に出かけて 花いっぱいの 明るい野山を楽しみましょう。

髪の毛と歯

私は51歳です。お陰様で頭の方は薄くなることも白くなることもなく、この年まで何とか無事に過ごしています。しかし、10年ほど前に中学時代の同級生に 頭部を上から眺められ「百田も そろそろ頭が危ないちゃーなかとやー」と指摘されたことがありました。その時 私も自分ながら若干 以前より前髪が軽いような気がしました。それからチョクチョク鏡を見て気になっていました。そこである日 思い切ってヘアーケアで有名なA社を尋ねてみました。

CCDカメラで頭部を診てみると頭毛の付け根に脂が付いていました。一瞬 施術者を疑いました。コレは誰か他の人のを見せているのじゃないかと。

それまで自分では頭髪は良く洗っている方だと思っていました。しかしコレが現実だったのです。よって、そのインストラクターに正しい洗髪の仕方を習う様になるのです。

体に悪い成分の入っていない良いシャンプーで2度洗いです。洗い方もマッサージするように、指の腹で優しく しかも前髪だけじゃなく、後頭部も大事と説かれます。血流は後頭部から頭頂部に流れているというのです。なるほど。テレビでも古希を迎えた、髪の毛のフサフサした、ある芸能人のKさんは朝2回、夜も2回、合計4回もシャンプーするとおおやけの電波を使ってみずから公言していました。そして、それをもう何十年も続けていると言って、カツラ疑惑を一掃しました。コレって 歯と一緒なのです。歯も歯垢という化学的に粘りついた汚れ〔バイオフィルム〕が歯にまたは付け根(歯肉溝)に付着して 2大疾患 【虫歯】や歯ぐきの病気、【歯周病】を起こすのです。歯も皆さん磨いているようで磨けていません。歯の方も2度磨きが応用できそうです。

しかし歯科はモット科学的な精密なプラークコントロールコード(PCR:歯垢の付着した場所をチャートで表した表)というのを皆さんにお渡ししていますので、予防効果があがっていると思います。磨き方も色々と研究されています。是非 歯の予防もヘアケアも専門家の話を聞いて下さい。 最寄の歯科医院で正しい歯磨きを ケアを 歯が無くなる前に

PCR プラーク コントロール レコード

歯科衛生士 久原の歯周病を防ぐアドバイス!

歯間ブラシ・デンタルフロスを毎日使いましょう

歯を失う最も大きな原因となる歯周病。
歯を支える歯ぐきが健康でないと 食生活の楽しみを損うだけでなく、体の老化を早め、生活習慣病のリスクを高めることもわかってきました。
歯周病は口のなかだけのトラブルではないのです。

歯周病の原因 ・・・ 歯のすき間に細菌が巣をつくり、炎症をひきおこします。

よくみがいたつもりでも、歯間部はみがき残しが多く、大部分に歯垢(プラーク)が残っています。歯周病の主な原因は、そのみがき残した歯垢です。歯垢と歯垢が石灰化してできる歯石は、歯肉の炎症をひきおこし、徐々に歯周ポケットをひろげ、歯槽骨まで壊してしまいます。

鏡で歯ぐきの状態を観察しましょう

歯周病チェックリスト

- □ 歯ぐきの色が紫または赤黒い
- □ 歯の表面がネバネバする
- □ 歯石が付いている
- □ 口臭が強くなった
- □ 歯のすき間によくものがはさまる
- □ 歯ぐきから出血することがある
- □ ときどき歯ぐきが腫れて痛む
- □ 歯が動く感じがする

歯間部の掃除 の歯間ブラシ編

歯間ブラシには、I字型とL字型があります。
前歯はどちらのタイプも使えます。奥歯やブリッジの裏側などみがきにくい部分はL字型が適しています。
歯間にあわせてサイズもいろいろ、挿入した際にきびしく抵抗なくスムーズに動かせるものを選ぶのがコツです。

サイズ	最小通過径(mm)	歯のすき間
1(SSS)	~0.8	狭い
2(SS)	0.8~1.0	
3(S)	1.0~1.2	
4(M)	1.2~1.5	
5(L)	1.5~1.8	広い

② デンタルフロス編

あごが小さくて歯と歯の間がつまっている場合や歯並びの悪いところなど歯ブラシの毛先が入りにくく、デンタルフロスによるお手入れがぜひとも必要です。
デンタルフロスは指に巻きつけてピンと張り歯の側面をこするように上下に数回ゆっくり動かして使います。

ブラッシングポイントラリーゲット!

・下条正好様 10ポイント キシリトールガムゲット
・山下博喜様 10ポイント キシリトールガムゲット

・今西 和希くん (石田小4年生)

上のお姉ちゃん2人が先に電動ハブラシをゲットしていましたが、ぼくもほしい!とがんばってやっとゲット。おめでとう!!

・中尾 純也くん (3年生)

えいかに通っていた純也くん、妹と一緒に毎月ハミガキに来ていましたが、お父さんの転勤で、3月で最後に・・・5ポイントたまってたので ハミガキセットをゲット♪ これからもハミガキがんばってね

紹介しまっす 矯正専門医 椎名礼子先生

百田歯科では、福岡から矯正専門Drに毎月来ていただいて矯正治療をおこなっています。今までに何人もの患者さんが、正しい噛みあわせになって、美しい口元に満足されています。一般の患者様とは、接する機会は、ほとんどないと思いますが、今回は 椎名先生の素顔をちょっぴりのぞいてみようと思います。

(椎名先生を囲んで食事会)

Q. 初めて当院に来た時の第一印象を教えて下さい。
➡ 自然に溢れている所、そして人情味がある島

Q. 矯正医になろうと思ったきっかけを教えて下さい。
➡ 自分も歯並びがよくなかった。矯正治療により審美的且つ機能的なかみ合わせ、そして素敵な笑顔が得られると思った。

Q. 好きな言葉はなんですか?
➡ ありがとう、また会いましょう

Q. 愛読書はなんですか?
➡ 哲学の本、語学関連の本など

Q. 趣味はなんですか?
➡ 旅行 音楽鑑賞 読書 ガーデニング

Q. 最後に矯正について患者様に何かアドバイスがあれば お願いします。
➡ 矯正治療は、時間がかかる治療ですが、月一回の治療をしっかり守って通院することや、指示された事をしっかり守ることが治療をスムーズにする事につながり、早目に治療を終えるコツです。

ひゃくだ歯科 検索

.oO。oOぽっかぽか。oO。oO。oO。oO

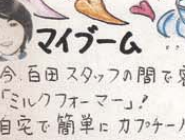
こんにちは(o^▽^o)ノ あと少しで3月、天気も良くて春になってきたなぁ～って感じですよね～(*'▽'*)ニパッ♪
昨日は休みだったんで、家の掃除をして布団も干してひと段落した所で猫と一緒にひなたぼっこ(笑)
今から暖かくなるし猫はいいなぁ～とか思ったりして～なんちゃって(笑)
昼からはウォーキングがてら「つわ」をとりに行きました(o^▽^o)ノ
結構なってましたオオ～w(*o*)wそして夜ご飯のおかずは「つわと天ぷらの煮付け」これがまた美味しい～♪つわがある時しか食べれないので特別美味しかったです(*▽*)また休みの時とりに行きたいと思います(^ー^)ニヤもうけむしも居たよ～(^▽^;)ガーン

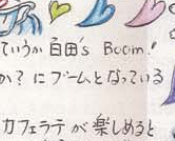
2月25日 ＊スタッフブログ・吉野 より＊

百田歯科のHPをお気に入りに入れてもらえたら嬉しいです☆

山田友美の子育て日記

暖かかったり、寒かったりの今日この頃・・・
だいぶインフルエンザも遠のきつつありますが、まだまだ油断大敵!!ですねぇ。・・・というのも、長女奏は4年前の4/5(1歳の誕生日)にインフルエンザになり、大変な思いをしましたので、みなさんも気をつけて下さいね!
さて 今年の4月から、ほルて長女、次女とも石田保育所へ入所が決まりました。長女は生後2ヶ月からめぐみ保育所でお世話になり、次女は、家で祖母にみてもらってたので、4月からの新しい保育所での生活ドキドキです。(^^;慣れるまでは、いろいろ心配ですが、楽しみです。





おうちスイーツ

ふわふわのシフォンケーキを紙カップで!

材料/(紙カップ8個分)

- 卵……2個
- 砂糖……40g
- サラダ油・牛乳……各大さじ2
- A[薄力粉……40g / ベーキングパウダー……小さじ1/2]
- B[生クリーム……1カップ / 砂糖……大さじ2]
- いちご・ミント……各適量

プレゼントにもぴったりのお菓子です。

① カップにてり込みを入れたオーブンシートをしく。卵は卵黄と卵白に分ける。卵黄に砂糖の半量を入れて白っぽくなるまでよく混ぜサラダ油を少しずつ加える。よく混ぜたら牛乳も少しずつ加えて混ぜ合わせる。ふるったAを加えて混ぜ合わせる。
② 卵白は泡立て、残りの砂糖を3回くらいに分けながら加え混ぜツノが立つ程度に泡立てる。
③ ①に②を3回に分けて加え、泡が消えないように混ぜ合わせ、①のカップに等分に流す。
④ 170℃に、温めたオーブンで20～25分焼く。
⑤ 冷めたらケーキの中央に穴をあけ泡立てたBを入れ込むように絞る。いちご、ミントを飾る。

マイブーム

・・・ていうか自田's Boom!

今、百田スタッフの間で密かに?にブームとなっている「ミルクフォーマー」!
自宅で簡単にカプチーノ、カフェラテが楽しめるというすぐれもの。スタッフのA女が、自宅用にと購入した物ですが・・・なぜだか今はスタッフ全員で使用中(笑)
アフターランチのリラックスタイムにはかかせない一品となっています♡♡とってもクリーミィで泡がフワフワでおいしいですよ♡

ひゃくだの花10撰

ひゃくだはおもてなしの心で お花を飾って皆様をお迎えしております。これまでのお花、生花のベスト10を今回選んでみました。

(協力 はな・やえん)

虫歯を発見したら、どうして虫歯が発生したかを患者さんと一緒に原因を特定して 考えてあげる そして再発につとめる それが・・・

100 百田歯科 ファミリークリニック

デルフィニウム

ひまわり

ソルボンヌ(ゆり)

ガーベラ

ゆり

アルストロメリア

ガーベラ・バラ

クロリオサ

ストック

ソルボンヌ、ゆり