



歯っぴい〜♡噛むカム通信

野上歯科医院 (のがみしかいいん) TEL 044 (511) 9648
http://www.nogamishika.com/

院長コラム 野上歯科医院に熱帯魚がやってきた!

スタッフの浅野がグッピーを買ってきたのがきっかけとなり院内で熱帯魚を飼うことになりました。

ネオンテトラも入れて、患者様がエビも持ってきて下さった事もあって、あつという間に水槽の中が賑やかに

なりました。私はずっと魚を飼育するのが大好きで、富山の实家では近くの川で釣ってきたハヤやフナを自宅の池に放していたものでした。

父親が錦鯉を飼うのが趣味でその影響もあつたのだと思います。また近所の魚屋に出かけては、買い物客に魚の種類を説明したりしていました。

魚が大好きで、ちょうどさかなクンのような存在だったと思います。今でもその時の私を覚えてる人もいるくらいですからきっと、変わった子供だったのでしよう。



院長と熱帯魚たち

水槽で魚を飼うだけでなく、随分と雰囲気が変わります。きつと小さな生き物でも何かしらのエネルギーを持っているからでしょう。子供の患者さんと話さきつかけも増えました。少しでも診療室の癒しになれば幸いです。



野上奨衛

歯医者さん 職業体験

7月30日に、毎年恒例となっている「それいけ!小さな歯医者さん」

が行われました。

今年で、4回目となり野上歯科医院では、恒例行事となつていま

す。今回は2年生から6年生のお子様たちが参加してくださいまし

た。今回も、参加者希望人数が多かつたため、抽選となり、惜しくも

外れてしまった方は、また、来年申し込みと

いうくらい人気です。今年の、企画担当の

鈴木は、何カ月も前から準備をして、子供たち

ちに、虫歯予防の大切さをどのよう伝える

か、色々考えて、歯型どり・口腔内カメラ

・シーラント(予防充填)・フッ素実験など、楽しみながら予防

の大切さを伝えることができたのではないで

しょうか? また、来年も、

「それいけ!小さな歯医者さん」を開催できるよう、院長をはじめ、スタッフ全員楽しみにしております。



〈浅野〉



夏休みの楽しい思い出となりました。

第6回 母子教室

いせうらで行いました。

11月7日(木)に、第6回母子教室を平間公園奥にある特別養護老人ホームいせうらで開催しました。今回も我が子のむし歯0を願う熱心なお母様と赤ちゃんが数多く参加くださり、和やかなひと時をご一緒させていただきました。この教室の中で一番お伝えしたいことは、お子様の虫歯予防のためにはご両親・特別にお子様との接触時間の長いお母様がお子様の離乳食が始まるまでにむし歯のある方は治療や除石やクリーニングを済ませ母子感染の可能性を取り除いておいて頂きたいということです。妊娠中はホルモン変化やつわりによりむし歯や歯肉炎、歯周病に罹患しやすい環境

であり、産後は育児のつかれによるブラッシング不足、授乳による飲食回数増加等によりむし歯になりやすい時期を経験されお母様ご自身のためにも一度口腔内を健康な状態にリセットされる機会だと言われています。これに加えお子様のむし



集合写真

歯予防のために歯ブラッシング開始時期、フッ素剤の塗布時期、離乳食の与え方、キシリトールの上質な使いかた仕上げ歯ブラシの仕方についてお伝えしていただきました。毎日の仕上げ歯ブラシに苦戦されているお母様が意外に多く熱心に耳を傾けている様子が印象的でした。また今回は初めての試みとして、スポーツドリンクの中のショ糖の量が意外に多い事を知っていた

だき、お子様に与えるものを賢く選んでいただくために試飲もしてもらいました。最近では、過去に母子教室参加されたお母さまからの相談が多くなりお子様を連れての受診が多くな



沢山の方が参加して下さいました。



イメチェン!
スタッフのユニフォームが変わりました。



歯の悩みはございませんか?

どんな小さな事でもご相談ください。歯並びや入れ歯が合わないなどカウンセリングいたします!



歯のお悩みQ&A

Q・歯垢や歯石を自分できれいにすることはできますか?

A・歯垢は正しい歯磨きで除去することが出来ます。歯垢は歯の表面に付着した黄白色を帯びた粘着性の物質で、その中の細菌が虫歯や歯周病の主な原因となります。歯垢が形成されるから酸や毒素などを産生するまでは1日〜2日程かかるのでその前に歯ブラシの毛先を歯周ポケットの中に入れて歯垢を掻きだし、しっかり除去しましょう!

Q・子供の歯医者での口腔ケアはいつからはじめればいいのか?

A・生えている歯の数や、年齢によってできる処置は限定されますが、歯医者に行き検診を受けるのは、早ければ早い方がいいでしょう。ただし、虫歯の予防を歯医者に行っているから大丈夫! フッ素を定期的に塗っているから大丈夫!

Q・歯並びが悪いのですが、矯正は必要ですか?

A・歯並びが悪いゆえにかかる病気のリスクも考えてみましょう。歯並びが悪いことによって、虫歯・歯周病・顎関節症頭痛・肩こり・感染症などに困る事があります。きちんと噛める・歯ブラシがしやすいは、後の病

身に付けるために、定期検診を受けることをオススメします。



こぎつね
仕上げ磨きするよー

じゃあ
僕が先やるよー

良いよ

僕か
先なのよー

邪魔!

また、矯正治療を受けることにより、お顔のプロフィールも綺麗になりますので、人生のクオリティを高め笑顔に自信が持てるようになります。矯正治療の無料相談を当院では行っておりますので、ご希望される方は、スタッフまでどうぞ!



(小中)



え〜！すご〜い！！これって**本当？**

●宇宙で歯が痛くなったら・・・

宇宙空間で食べる宇宙食は歯にくっつきやすい、唾液も無重力状態では浮いてしまつて、十分にむし歯菌を洗い流せない、むし歯菌自体も無重力状態では地上の数十倍も繁殖しやすい、などのことから、むし歯になりやすい環境だと言えます。もしむし歯になつて、鎮痛剤でも痛みがおさまらない場合は、歯を抜くという決まりになつていきます。そのため、宇宙飛行士は歯を抜く訓練も受けています。

というわけで宇宙でも歯みがきは重要ですが、宇宙では歯みがきもひと苦労です。歯ブラシを大きく動かすと無重力なので身体も動いてしまひ、くるくる回つてしまつたりするそうです。バス法のように歯ブラシを細かく動かして磨くといひそうです。また、歯みがきのあとのうがいは、ガラガラうがいはできません。水が飛び散つてしまうのです。ブクブクうがいをすればよいのですが、吐き出すとこれまた飛び散つてしまひます。うがいのあとはそのまま飲み込むか、それには抵抗がある人は、ティッシュやタオルに吸わせるということをするそうです。



●歯は命

相撲の世界では、歯が悪いと三段目以上の力士にはなれないと、言われている。また、小型の力士の方が早く歯を失うそうだ。

どうしてだろうか？
小型の力士は、大型の力士ほど体格に恵まれていない。だから、大型の力士に打ち勝つためには、体中の筋肉を振り絞つて戦う必要がある。そのため歯を食いしばり過ぎ、だめになると言う。
セリーグの某監督は現役時代、歯は大切な仕事をするうえで、税金の申告の際には、治療費を経費として計上していたという話である。

プロの選手にとつて歯は戦うための武器なのだ。
オリンピックの選手村では、選手用の診療所には、内科をはじめ、外科・整形外科・歯科などがあるが、診察に来た患者さんのうち約半分が歯科を受診した。
理由は、歯の痛みばかりでなく、競技中は歯に強い力がかかるため、詰め物も外れやすいのだ。
アメリカのオリンピック選手は、30年も前から試合前に歯の噛み合わせを調整していた。噛み合わせを良くすることで、最大限の力を発揮できるからだ。
短距離走のカール・ルイス選手も、ソウルオリンピックの時、歯の矯正装置を装着して出場していた。100メートル走で10秒の壁を破るために、矯正していたのだ。
歯と運動は、プロスポーツに限ったことではない。一般人にも言えることだ。
中学生を対象に運動能力テスト・体力テストと歯の関係について調べたことがある。ほとんどの歯の良い中学生は、ほとんどのスポーツテストにおいて優つていることが証明された。
歯の良い中学生は、悪い者に比べ、握力は3キロ・背筋力では13キロも優つていた。歯を食いしばることで力を発揮できることがわかる。
さらに、ハンドボール投げでは2メートル、走り幅跳びでは30センチメートル、50メートル走においても0.3秒早く走つていた。
歯と運動は、切つても切れなない関係であることがわかる。
野球選手や力士の例で、仕事をしすぎて歯を悪くすることを知るか？
これを**過労歯**（かろうし）だ。
過労歯を予防するためにも、日頃からの歯のケアが必要なのだ。
（飯田）



時、歯の矯正装置を装着して出場していた。100メートル走で10秒の壁を破るために、矯正していたのだ。
歯と運動は、プロスポーツに限ったことではない。一般人にも言えることだ。
中学生を対象に運動能力テスト・体力テストと歯の関係について調べたことがある。ほとんどの歯の良い中学生は、ほとんどのスポーツテストにおいて優つていことが証明された。
歯の良い中学生は、悪い者に比べ、握力は3キロ・背筋力では13キロも優つていた。歯を食いしばることで力を発揮できることがわかる。
さらに、ハンドボール投げでは2メートル、走り幅跳びでは30センチメートル、50メートル走においても0.3秒早く走つていた。
歯と運動は、切つても切れなない関係であることがわかる。
野球選手や力士の例で、仕事をしすぎて歯を悪くすることを知るか？
これを**過労歯**（かろうし）だ。
過労歯を予防するためにも、日頃からの歯のケアが必要なのだ。
（飯田）

乳児の歯がため ごぼうスティック

後期ぐらいの時期から、手に持つて食べられます。そしやくに良いですよ！

- 材料
- ・ごぼう・・・1本
 - ・醤油・・・小さじ1
 - ・昆布・・・少々

- ① ごぼうは皮をむかずきれいに洗つて、5センチくらいに切つて太ければ縦半分にします。

- ② 鍋に水を張り、昆布とごぼうを入れて茹でます。少し煮たら醤油を入れて煮ます。

- ③ 箸をさして、スッと入るくらいになったら、火を止めて汁ごと冷まします。

- ④ おにぎりを、こんな形にぎゅっちやいます。

- ⑤ スライスチーズをこんな形に抜いて、海苔で歯と目をつける。

- ⑥ 完成



出来上がり！！

歯っぴ〜キャラ弁

材料

- ・ご飯・・・子ども茶碗1/2
- ・スライスチーズ・・・少量
- ・海苔・・・少量
- ・かまぼこ・・・1切れ

- ① かまぼこ（ピンク）を切る・・・

- ② ごう切つて、ごう切つて・・・

- ③ 歯ブラシ型のかまぼこ

- ④ おにぎりを、こんな形にぎゅっちやいます。

- ⑤ スライスチーズをこんな形に抜いて、海苔で歯と目をつける。

- ⑥ 完成



出来上がり！！

（垂石）



みんなでチャレンジ!
歯に関する問題だよ♥

歯っぴ〜クイズに答えて商品GET!!

①人の歯は、成長とともに乳歯から永久歯に生え替わりますが、永久歯は乳歯よりも何本多く生えてくるのでしょうか？
(親知らずは含まず。)

- A: 8本
- B: 20本



②ガムや歯磨き粉などに配合されていることもある「キシリトール」の主原料は、いったい何でしょう？

- A: しらかば
- B: さとうきび



③毎日使うこの名前は？

- A: つまようじ
- B: デンタルフロス (糸ようじ)

④生まれたての赤ちゃんの口の中には虫歯菌はいない？

- A: いない
- B: いる



⑤はみがきこをたくさんつけたほうがきれいに磨ける？

- A: O
- B: x



〈応募方法〉
新聞に付いている解答用紙に答を記入して待合室にある、回収箱に入れて下さい。
正解者の中からさらに抽選で、豪華賞品が当たるWチャレンジに参加できます。お楽しみに。
また、ホームページからもクイズにチャレンジできます。
<http://www.nogamishika.com/>

〈チャレンジ期間〉
平成25年11月15日〜平成26年3月14日

〈結果発表〉
平成26年4月中旬頃予定しております。
院内掲示・ホームページで発表します。

〈注意事項〉
クイズにチャレンジできるのは、お一人様1回となります。



2013 11	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

2013 12	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

2014 1	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	