



## GREETING

### ごあいさつ



皆様こんにちは。早いもので今年ももうあっという間に半年が過ぎようとしています。年頭に今年は治療だけでなく、予防歯科にも力を入れていきたいと抱負を書いておりますが、半年近くなってようやく形ができつつあるかな？というところです。今はまだ、歯科医院は歯の治療に来るところというイメージがほとんどだと思いますが、むし歯や歯周病になっていなくても年に1度や2度は定期的にチェックに通うという習慣や健康への価値観が定着していくように今後も取り組んでいきたいと思っています。

さて皆さん、メタボリックドミノという概念をご存知でしょうか？これはお口のなかの疾患、つまりはむし歯(う蝕)と歯周病が引き金となって様々な全身の病気を引き起こすとい

う現象のことです。最近では歯周病の原因であるとされる細菌が血管内で見つかったり、歯周病が進行している人ほど糖尿病も悪化しているという事実が研究結果からも明らかにされています、医科の先生方もお口の中を清潔な状態に保つことがいかに大事かを伝えられるようになってきています。

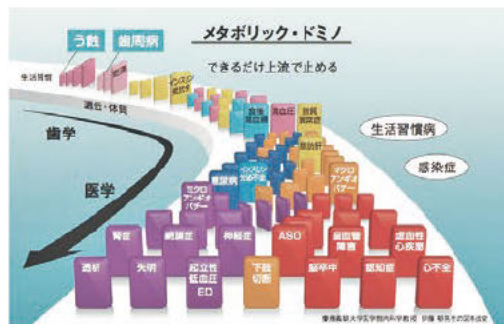


図1 医学の上流に位置する歯学。メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の発症をさかのぼると、採食摂取に起因する歯周病の罹患率、そして歯周病に誘発細菌の影響へとたどる。鹿児島大学大学院歯学専攻 伊藤 朝夫先生の図表を改題。

やはり口は体の中でもすべての入り口であり、歯科だけでなくあらゆる病気の予防にも大事な場所である、ということが言えますよね。全身の健康はまず口の中からとお考えください。

院長 木場 秀隆



っとする話。  
意外と知らない  
歯科コラム

むし歯をより防ぐために

## 「フッ素濃度上限拡大」

のお話

歯磨き剤に含まれるフッ素配合濃度の上限が変更されました。

### ◆ 高濃度フッ素配合の歯磨き剤発売！

2017年3月より、厚生労働省が定めていたフッ素濃度の上限が1000ppmから1500ppmまで引き上げられました。これにより、今までよりも高濃度のフッ素が配合された歯磨き剤が発売可能になったのです。

これにより、従来よりも6%むし歯予防効果が高くなったと言われております。むし歯リスクの高い方におすすめです。



### ◆ ただし、お子さまには濃度の低いものを！

高濃度のフッ素配合の歯磨き剤には、注意表示がされています。6歳未満のお子さまへの使用は控え、手の届かない場所に保存するようにしましょう。

年齢やお口の状態によって、おすすめの歯磨き剤が変わります。まずはお気軽にご相談ください。



つくって美味しい！食べて元気！**歯にいいレシピ**

## イワシとトマトの香草パン粉焼き

材料 (2人分)

- 真いわし……………3尾
- 塩、こしょう……………少々
- トマト……………大1個
- オリーブ油……………適量
- パン粉……………大さじ3
- パセリ……………大さじ2~3
- オレガノ……………あれば少々



作り方

- ① イワシを3枚におろし、水気を拭き取って塩、こしょうをふる
- ② トマトを一口大に切る
- ③ フライパンにオリーブ油小さじ1/2を中火で熱し、トマトを入れてさっと炒め、耐熱容器に入れる
- ④ フライパンをさっとふき、オリーブ油小さじ1を熱してイワシを入れて中火で焼く
- ⑤ 両面にこんがり焼き色がついたら、3の上に並べ、混ぜ合わせたAをふりかける
- ⑥ ⑤の上にオリーブ油適量を回しかけ、トースターで焼き色がつくまで焼く

カルシウムの吸収を助けるビタミンDと歯肉の健康を保つビタミンB群が豊富なイワシの美味しい料理です。ぜひお試しください。





# キラリ輝く白い歯に ホワイトニング

春は卒業式・入学式・就職などイベントごとが多い季節ですね。ホワイトニングは歯をキレイにすることでより印象よくすることが出来ます。多くの人たちと顔を合わせる機会が多くなるこの季節、ホワイトニングを体験してみませんか？

気になることは  
いたけど…



## ? ホワイトニングって なに ?

歯の表面を削って詰めたり、人工の歯を被せたり…歯を白くする方法はいくつかありますが、ホワイトニングは、**歯を削ることなく**歯の中にある色素を分解して歯を白くする安全性の高い方法です。

## ・ ホワイトニングのメリット ・

- ★ 口臭を抑えられる
- ★ 歯並びが良くみえる
- ★ 肌がキレイに見える
- ★ 笑顔に自信を持てるようになる
- ★ 写真写りがよくなる



自分に合った方法で！

## 2 つのホワイトニング

お家で毎日カンタン！

### ホーム ホワイトニング



簡単だから  
続けやすい！



ご自宅で行うホワイトニングです。歯科医院で歯型を採ってつくったマウスピースに、低濃度の薬剤を注入して毎日一定時間装着し、歯を白くします。効果が現れるのに日数が必要になりますが、**白さが長続きするのがメリット**です。マイペースにじっくりと行いたい方におすすめです。

こんな人に  
オススメ

- ・ 少ない来院回数で白くしたい方
- ・ 効果を持続させたい方
- ・ 自宅で自分のペースで歯を白くしたい方

定期的なプロケア！

### オフィス ホワイトニング



早く理想の  
色になれる！



歯科医院で行うホワイトニングです。歯の表面に高濃度の薬剤を塗布し、特殊な光を当てて歯に浸透させて歯を白くします。効果が現れるのが早いため、**1~5回の処置で理想の白さ**にすることができます。結婚式や面接など、大切なイベントを控えている方におすすめです。

こんな人に  
オススメ

- ・ 歯科医院（プロ）によって白くしてほしい方
- ・ 短期間で白くしたい方（イベント前など）
- ・ 部分だけ白くしたい方（糸切り歯だけなど）

より健康に

### しつこい着色・歯石を除去 デンタルクリニック

こんな人に  
オススメ

- ・ 着色汚れ、歯石が  
気になる方

デンタルクリニックは日頃の歯磨きでは落とせない着色を落とし、むし歯や歯周病の原因となる歯垢や歯石を取り除く、プロが行うクリーニングです。

保険適用の歯石取りとは違って着色汚れを落とし、全体のバイオフィルム除去まで行います。一度の施術で済むので忙しい方にもオススメです。

施術内容を絞り込んだ短時間のコースなど様々なコースをご用意しています。



歯の色が気になる方、結婚式や大切なイベントのある方、人前に入るお仕事の方などにホワイトニングをおすすめしています。まずはスタッフまでお気軽にご相談ください。詳しい内容や料金について丁寧にご案内させていただきます。