



# 歯ッピィ〜はせしか通信

発行/長谷川歯科医院 〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-4

TEL 06-6461-8211

FAX 06-6461-8311

ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>

Eメール haseshika@ninus.ocn.ne.jp



こんにちは！歯科衛生士の相馬です(\*^ω^\*)！

あっという間に季節が過ぎ、気がつけば2016年も残り僅かとなりました。12月といえばクリスマスですね！ケーキにプレゼントなどワクワクすることばかりです！

そしてそれを終わると待っているのが…年末の大掃除ですね！私も毎年早く終わらせようと思いがらつつい後回しにさせていただきます（笑）。年末の大掃除は平安時代から始まったと言われていています。原型となったのが現在でも神事として行われている「すす払い」だと考えられており、日本特有の文化のようです。

ところで、とあるCMで「今年の汚れ今年のうちに」というキャッチフレーズがありますが、これはお口の中でも同じことが言えるのではないのでしょうか？お口の中で痛みがあるところはありますか？治療途中の歯はありませんか？歯石や着色で歯の表面がザラザラしていませんか？

「お口の悩み今年のうちに」！新年に向けて、気になることがあれば何でもご相談ください！当院でお口の中も気持ちもスッキリさせて、気持ちの良い年末を迎えましょう！！それでは皆様、よいお年をお過ごしくださいませ。

歯科衛生士 相馬 菜月



歯医者が出題する

あなたも「**歯科通**」になれる？

## “歯とお口”のクイズ



「**歯周ポケット**」って皆さんはご存知ですか？簡単に言うと、**歯と歯ぐきの間の溝**のことです。

このすき間に細菌が付着すると、歯ぐきが炎症を起こして溝はどんどん深くなり、**歯肉炎**や**歯周病**が進行していきます。

そのため「**歯科検診**」では、この歯周ポケットの深さがどれくらいあるのかのチェックをしっかりと行います。

そこで今回はこんな問題を出題！



“健康な歯ぐきの歯周ポケット”とは、どれくらいの深さでしょう？

1

2mm以下

2

3～4mm

3

5mm

4

6mm以上





# 歯ッピィ〜はせしか通信

発行/長谷川歯科医院

〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-4

TEL 06-6461-8211

FAX 06-6461-8311

ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>Eメール [haseshika@ninus.ocn.ne.jp](mailto:haseshika@ninus.ocn.ne.jp)

新年あけましておめでとうございます！アシスタントの秋山萌です。

昨年はいへんお世話になりました！たくさんの方にご来院いただき、心より感謝しております！昨年は多くの出会いがあり、人見知りの私でもとても楽しくお話することができ、皆様との距離も縮まった気がします。

さて、年が明けて皆様はいかがお過ごしですか？お正月は何かを決意するにはちょうど良い機会です。新年の抱負を書き初めで表現した方もいらっしゃるかもしれませんね。墨と筆で…と大がかりな書き初めはできなくても、手帳などに今年の目標をちょこっと書いておくだけでも、やる気が出るのでお勧めです(^^)ちなみに、私の今年の目標は、『皆様一人ひとりが安心して治療を受けられるような対応をすること』です！

去年の3月に入社してまだまだ未熟者ですが、今年の4月からは歯科衛生士の専門学校に行き、もっともっと歯のことを学びます。今はアシスタントとして皆様に笑顔にするよう努力していますが、専門学校卒業後は歯科衛生士になって自分の手で皆様に笑顔にしていきたいと思っております！！

今年も、皆様に愛される長谷川歯科医院にするため、スタッフ一同力を合わせて頑張りますので、よろしく願いいたします😊

アシスタント 秋山 萌



あなたも  
“歯科通”に  
なれる…!?

## 歯医者が出題する “歯とお口”のクイズ



よじじやくご  
 カラダの部位を用いた四字熟語と云えば、皆さんは何を思い浮かべますか？「馬耳ばじ東風とうふう」「一目瞭然いちもくりょうぜん」などいろいろありますよね。また、「口」を用いたものには「開口かいこう一番いちばん」「異口同音いこうどうおん」などありますが、「歯」を用いたものについてはもしかしたら馴染みなじみが薄いかもかもしれませんね。そこで今回はこんな問題を出題！

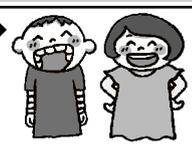
**Q** しがしゆんしよく  
歯を用いた四字熟語「齒牙春色」の意味は？

**1**



人を喜ばせる

**2**



大笑いする

**3**



正々堂々と戦う

**4**



努力する



# 歯ツピィ〜はせしか通信

発行/長谷川歯科医院 〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-4

TEL 06-6461-8211

FAX 06-6461-8311

ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>

Eメール [haseshika@ninus.ocn.ne.jp](mailto:haseshika@ninus.ocn.ne.jp)



こんにちは! 副院長の嶋田景介です。

暦の上では春となりました。春とは名ばかりの厳しい寒さが続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか?

今年は4年に1度のうるう年ですね。うるう年といえばオリンピックイヤーです。まだ開催まで170日ほどありますが、これからニュースやスポーツ番組で注目選手や競技がとりあげられそうですね。今から楽しみです。ミーハーな私は24時間番組のマラソンや世界陸上の時に必ずアスリート気分になるため、今度こそぽっこり出たお腹を8月のオリンピックまでに5kg痩せようと思います(目標が小さい?)。皆様は何か今年目標にしていることがありますか?ぜひ来院時に教えていただくと嬉しいです。

さて、2月はまだまだインフルエンザのシーズンです。流行入りは、昨シーズンよりも1カ月以上遅かったそうです。インフルエンザの予防は、一般的によく手洗いやうがいなどと言われていますが、なんと日頃の歯磨きもとても重要なのです。お口の中の細菌を減らし鼻からのどにかけて覆われている粘膜を破壊させないことです。破壊させる酵素が歯垢、歯石、舌苔などの細菌から発生していると研究で明らかになっています。さらに虫歯と歯周病の予防にもつながりますので、これからもお口の中の環境を守っていきましょうね。

最後に、まだまだ寒い日が続きますがお体にはどうぞご自愛下さい。

副院長 嶋田景介

あなたも  
“歯科通”に  
なれる...!?

## 歯医者が出題する “歯とお口”のクイズ

ドラッグストアの売り場に行くと「歯ブラシ・フロス・歯間ブラシ・タフトブラシ」などさまざまな商品が販売されています。特に歯ブラシは「毛の硬さ、ヘッドの大きさ、形」などの種類がたくさんあって選ぶのも大変です。皆さんはどういったタイプの歯ブラシを買われていますか?そこで今回はこんな問題を出題!

**Q** “歯ブラシをこまめに買っている人”が最も多い都道府県はどこでしょう?

1 ひくおがけん 福岡県

2 とくしまけん 徳島県

3 ほっかいどう 北海道

4 ちばけん 千葉県



# 歯ッピィ～はせしか通信

発行/長谷川歯科医院 〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-4  
 TEL06-6461-8211  
 FAX06-6461-8311  
 ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>  
 Eメール [haseshika@ninus.ocn.ne.jp](mailto:haseshika@ninus.ocn.ne.jp)



こんにちは。事務の木村です。

そろそろ寒さも和らいでくる頃でしょうか。春の訪れが待ち遠しいですね！

さて、3月といえば“ひな祭り”です。実家にいたころは毎年のようにひな人形を見ていましたが、ひとり暮らしを始めてからは見かける機会もすっかりなくなりました…小さいころは7段の豪華なひな人形に憧れたものです。

そんなひな人形の三人官女の1人に、歯が真っ黒に染まっている人形がいるようです。

いわゆるお歯黒と呼ばれるものです。お歯黒とは、既婚の成人女性が歯を真っ黒に染める習慣の一つで、当時は、艶のある漆黒に染めることが美しさの象徴でした。実は、お歯黒は身だしなみの一環としてだけではなく、むし歯予防にもなっていたと言われていました！

というのも、お墓から見つかったお歯黒の歯にはほとんどむし歯がなく、あったとしてもあまり進行していなかったそうです。昔の人々は、見た目を美しくするのと一緒に、むし歯予防の効果も期待していたのかもしれないですね。ちなみに、お歯黒で使われていた材料をヒントに生み出された治療が現在もあるようです。

すでに廃れた習慣ですが、このように改めて調べてみるのもとても面白いです。

来月4月は新年度となります。今のうちに悪いところを治して、皆様が気持ちよく2016年度を迎えられるように、はせしかスタッフ一同全力を尽くしていきますので、どうぞよろしくお願いたします。

事務 兼 トリートメントコーディネーター 木村 麻衣子



あなたも  
“歯科通”に  
なれる…!?

歯医者が出題する

## “歯とお口”のクイズ

「歯」にはそれぞれいろいろな用途や形があります。例えば、食べ物を噛み切るのに最適な形をしている「前歯」や、すり潰すのに適した形をしている「臼歯」などさまざまです。ところで、歯は用途や形だけでなく、その「寿命」にも違いがあることをご存知ですか？そこで今回はこんな問題を出題！



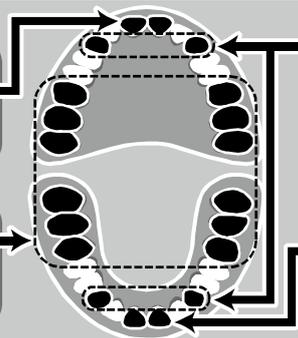
歯の中で“一番  
寿命が短いもの”  
は次のうち  
どれでしょう？

1 上の前歯

2 奥歯

3 犬歯

4 下の前歯





# 歯ッピィ〜はせしか通信

発行/長谷川歯科医院 〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-4

TEL 06-6461-8211

FAX 06-6461-8311

ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>

Eメール [haseshika@ninus.ocn.ne.jp](mailto:haseshika@ninus.ocn.ne.jp)



こんにちは。歯科衛生士の黒木です。桜も咲いて、春らしさを感じられるようになりましたね。新年度が始まり、新しい環境での生活がスタートした方もいらっしゃると思いますが、皆様いかがお過ごしですか？

さて、皆さんはお正月に立てた抱負は覚えていますか？年明けに今年の抱負として、何かしらの目標を掲げたりされる方もいらっしゃると思いますが、月日が経つにつれ4月になった今でも、その目標に向かって努力し続けられていますか？（私は3日坊主で終わってしまったダイエット…）新年度になったのをきっかけに、気持ちを新たに目標設定しなおすのも良いかもしれませんね。

ところで、4月18日は語呂合わせで“良い歯の日”とも言われています。この日を境に、お口の健康や歯磨きなどのセルフケアについて考えてみていただければ嬉しいです。例えば、いつもは歯ブラシだけのお口のケアに対して、プラスαでデンタルフロスを追加してみたり、朝晩だけ歯磨きしていた人は昼食後にも時間を作ってみたいりするなど、いつもの生活にプラスして「プラスα運動」に挑戦してみてもはいかがでしょうか。気分もお口の中もリフレッシュできますよ♪

では、季節の変わり目ですので体調管理にお気をつけてお過ごしください。

歯科衛生士 黒木 亜美

あなたも“<sup>つう</sup>歯科通”になれる…!?

## 歯医者が出題する“歯とお口”のクイズ

皆さんは、ご自身の歯並びに自信がありますか？ 歯並びの良し悪しは見た目だけでなく、<sup>ししゅうびょう</sup>むし歯や歯周病といったお口のトラブルにも大きく影響します。新年度をきっかけに、<sup>しれつきょうせい</sup>歯列矯正を始められる方も結構いらっしゃると思いますよ。

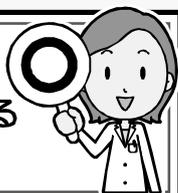
そこで今回はこんな問題を出題！

Q

歯列矯正でかかった費用は「<sup>いりょうひ こうじょ</sup>医療費控除」の対象になるでしょうか？

1

対象になる

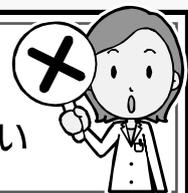


2

美容目的以外であれば対象になる

3

対象にならない





# 歯ツピィ〜はせしか通信

発行/長谷川歯科医院 〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-4

TEL 06-6461-8211

FAX 06-6461-8311

ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>

Eメール [haseshika@ninus.ocn.ne.jp](mailto:haseshika@ninus.ocn.ne.jp)



こんにちは！アシスタントの青榮です。

今年は、昨年にも増して気温の変化が激しい日々が続いているように感じますが皆様いかがお過ごしですか？体調などは崩されていませんか？

さて、あっという間に5月となりましたが、4月に新生活をスタートされた方は少しずつ今の生活に慣れてきましたでしょうか？長谷川歯科医院でも今年もたくさんのスタッフが入職致しました！これまでより一層明るく新たな気持ちで全員で一丸となって皆様のお口の健康のサポートをしていきたいと思っております！

また、私事ではありますが今年から歯科衛生士専門学校の2年生となりまして、いよいよ始まる臨床実習に今から緊張と不安でいっぱいです。この長谷川歯科医院で学んだマナーや技術を活かして、精一杯頑張りたいと思います。

そして、5月ということで…待ちに待ったゴールデンウィークがありますね！！皆様それぞれ友人や家族と旅行に行ったり、日頃あとまわしになっていた仕事に集中したり、日頃の疲れをとるため、ご自宅でまったり、なんて方もいらっしゃるのではないのでしょうか？長谷川歯科医院にお越しになった際は、皆様の楽しい思い出話をぜひお聞かせください♪

長期休暇ですが、お口のケアを怠らずに、折角のお休みなのでクリーニングに時間をかけてみてはいかがでしょうか？皆様、新年度が始まりお忙しい時期かと思いますが、定期検診などは忘れずにお越しくださいますようお願い申し上げます。スタッフ一同心より皆様のご来院をお待ちしております(^.^)\* アシスタント 青榮 沙耶

あなたも“<sup>つ</sup>歯科通”になれる…!?

## 歯医者が出題する“歯とお口”のクイズ

歯が無くなってしまったら、どのような治療法があるのか皆さんはご存知ですか？主な治療法と言えば「入れ歯」や「ブリッジ」が思い浮かぶと思いますが、それ以外にも「インプラント」という治療法があります。

現在主流となっている「チタン製のインプラント」が日本に普及し始めたのは1980年代で、約30年の歴史があるんですよ。そこで今回はこんな問題を出題！

Q

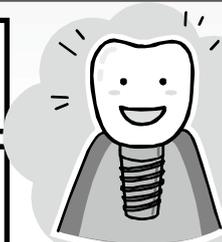
インプラントをしている“日本人”はどれくらいいるのでしょうか？

1

50万人

2

100万人



3

150万人

4

300万人



# 歯ッピィ〜はせしか通信

発行/長谷川歯科医院 〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-4

TEL 06-6461-8211

FAX 06-6461-8311

ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>

Eメール [haseshika@ninus.ocn.ne.jp](mailto:haseshika@ninus.ocn.ne.jp)



こんにちは。歯科衛生士の川崎です。

6月といえば梅雨。私は、雨と雷があまり好きではありません。幼い頃に母に雷にヘソを取られると言われていたの信じていて、幼い頃は雷が鳴ると幼稚園を逃げ出して家に帰っていました。いまだに雷は怖いです。青い空、白い雲の方が良いと思いませんか？ですが、雨は生命を潤す為の大切な恵みです。梅雨の後には、光溢れる「夏」が待っています。そう考えると、梅雨もそう悪くないものですね。

さて、6月の4日～10日は「歯と口の健康週間」です。生涯、自分の歯でおいしく食事や会話を楽しめるように、むし歯や歯周病の予防など、歯と口の健康について考える週間です。この期間は是非、いつもより丁寧に歯のお手入れをしてみたいはいかがでしょうか。また、この時期に歯科検診が開催される学校もあります。お子さんが学校の歯科検診でむし歯にチェックをされたら、早めに歯医者を受診しましょう。

じめじめとした季節ですが、お天気には負けないよう元気にお過ごしください。身体の健康はしっかりと食事から。美味しく食事ができるお口の状態を保ちましょう！そのためのサポートは当院にお任せくださいね。

歯科衛生士 川崎 梓

あなたも“<sup>つら</sup>歯科通”になれる…!?

## 歯医者が出題する“歯とお口”のクイズ

「よく噛んで食べなさい！」と子供の頃よく言われたと思います  
が、噛むことは胃腸の負担を軽減させるだけでなく、唾液の<sup>ぶんびつ</sup>分泌も  
<sup>うなが</sup>促してくれます。また、唾液には<sup>たえき</sup>むし歯を予防する働きもあるの  
です。そこで今回はこんな問題を出題！



**Q** 1回の食事(約15分間)で唾液はどれくらいの量が出ているでしょう？

1 10ml

2 30ml

3 60ml

4 100ml





# 歯ッピィ〜はせしか通信

発行/長谷川歯科医院 〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-4

TEL 06-6461-8211

FAX 06-6461-8311

ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>

Eメール [haseshika@ninus.ocn.ne.jp](mailto:haseshika@ninus.ocn.ne.jp)



こんにちは、受付の田中です！

あっという間に今年も半分が終わり、気がつけばもう7月！暑い暑い夏がやってきました！先月が“歯と口の健康週間”ということもあり、歯科検診で引っかかってしまい、検診の紙をお持ちになるお子さんが多くお越しになっています！皆様、結果はいかがでしたか？何かございましたら当院へご相談くださいませ。

さて、7月といえば七夕ですね。年に一度、7月7日に織姫と彦星が会うことができるというお話はロマンティックで大好きです(^)子供の頃、毎年短冊に願い事を書いて、笹に飾っていたのも懐かしいです！

七夕に「笹」が使われる理由は、日本では昔から“笹の葉の触れ合う音は神様を招く”と信じられていたからだそうです。実は短冊の色にも意味があって、中国では青 黄 赤 白 黒の五色と決まっているんだそうです(^)日本では、黒に対するイメージが祝い事向きではないという事もあって、黒の代わりに紫を使うようになったんだとか。元々紫は高貴な方だけが使える色という考え方があり、色の中では最上のものなので、願い事を書くとき強い力を発揮するそうですよ！奥が深い！いつまでも健康な歯でいられるように、神様にお願いしてみるのも良いですね(\*^\_^\*)

これから暑い日が続きますが、お体に気をつけて、夏を満喫して下さい(^O^)

受付 田中 未希

あなたも  
“歯科通”に  
なれる...!?

## 歯医者が出題する “歯とお口”のクイズ

歯をみがく時、歯みがき粉は使っていますか？ 歯みがき粉はほとんどの方が使っているのではないかと思います。ちなみに、歯みがき粉を使って歯をみがいた後は、うがいにもちょっとしたコツがあります。そこで今回はこんな問題を出題！

Q  
歯みがき後の  
うがいの回数  
は何回行うのが  
ベストでしょうか？





# 歯ッピィ～はせしか通信

発行/長谷川歯科医院

〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-4

TEL 06-6461-8211

FAX 06-6461-8311

ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>Eメール [haseshika@ninus.ocn.ne.jp](mailto:haseshika@ninus.ocn.ne.jp)

こんにちは、受付の阿利です。梅雨が明け、気がつけばもう8月！暑い夏がやってきました！皆さまいかがお過ごしでしょうか？

さて、夏といえば何を思い浮かべますか？海やプール、すいか割り、アイスにかき氷！冷たいものを食べすぎて頭が痛くなることもしばしば…これも夏の風物詩ですね。しかし冷たいもので、頭ではなく歯がキーン！としみたり痛くなったりすることはないですか？もしかしたらそれは知覚過敏かもしれません！あの独特な痛みは、とてもつらいもの。冷たいものおいしい夏は、知覚過敏の人にとっては危険な季節です。

では、どうして知覚過敏が起こってしまうのでしょうか。知覚過敏とは歯の内側にある神経（歯髄）に外部からの刺激が伝わって痛みが起こることをいいます。健康な歯の表面はエナメル質に覆われているので、外部から刺激があっても普通は神経にまで届きません。しかし、何らかの理由でエナメル質が薄くなるなどして、その奥にある象牙質の部分がむき出しになってしまい、神経が刺激されて痛みを感じたりしみたりするようになるのです。

エナメル質がすり減って象牙質が露出する原因のひとつとして、間違った歯磨きがあります。きれいに磨きたいからと、歯ブラシでついゴシゴシと力を入れすぎると、歯を保護しているエナメル質を傷つけてしまいます。自分に合う歯ブラシや歯の磨き方を衛生士に聞いてみるのも良いと思います。他の原因として歯ぎしりや噛みしめ、むし歯や歯周病、酸蝕歯などがあります。

知覚過敏かな？と思った方、歯のことで少しでも疑問や不安がある方はスタッフにぜひご相談ください(\*^-^\*)

受付 阿利 佑香

あなたも  
“歯科通”に  
なれる...!?

## 歯医者が出題する “歯とお口”のクイズ

お口の中には300～700種類の細菌が生息せいそくしていると言われています。また、その数は歯をしっかりとみがく方だと1000～2000億個ですが、あまりしていない方だと1兆個にもなるそうです！驚きの数ですね！ちなみに、お口の中の細菌の数は、食事をしたり寝ている間も大きく変動しているんですよ。そこで今回はこんな問題を出題！

寝ている間、  
お口の中の細菌は  
何倍に増える  
でしょう？





# 歯ツピィ〜はせしか通信

発行/長谷川歯科医院 〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-4

TEL 06-6461-8211

FAX 06-6461-8311

ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>

Eメール [haseshika@ninus.ocn.ne.jp](mailto:haseshika@ninus.ocn.ne.jp)



こんにちは！アシスタントの中野と申します！！

8月が終わり9月になってもまだまだ残暑が続いておりますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？(\*\_\*)

9月になり、少しずつ秋を感じられるようになってきましたが、秋といえばスポーツの秋であったり、食欲の秋でもありますよね！！今回は「生活習慣病」についてお話しいたします。

生活習慣病は、脳出血、脳梗塞、高血圧、心筋梗塞、狭心症、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、肺扁平上皮がん、大腸がん、アルコール性肺炎、糖尿病、痛風、脂質異常症（高脂血症）、歯周病、メタボリックシンドローム・・・などなど。実は歯周病も生活習慣病の1つとされています！ご存知でしたか？(\*^o^\*)

肥満や生活習慣病の予防のためには、いろんな食べ物をバランスよく食べることが重要です。なんでもよく噛んで食べるためには、健康な歯が欠かせません。自分の歯で何でも噛めるということは、食生活を豊かにすると同時に、健康の維持・増進、病気の予防にもつながります(^o^)/ 日本では、「80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと」8020運動(ハチマルニイマルうんどう)だけではなく、「60歳で自分の歯を24本以上保つこと」「40歳で自分の歯をすべて保つこと」も提唱されています。

歳をとって歯が抜けるのは老化現象の1つだと思われがちですが、歯周病を正しく予防・治療すれば、いくつになっても自分の歯を保つことが可能です！まずは、ブラッシングや生活習慣を確認してみましょう(^\_^) なにか分からないことがございましたらお気軽にご相談くださいね！！

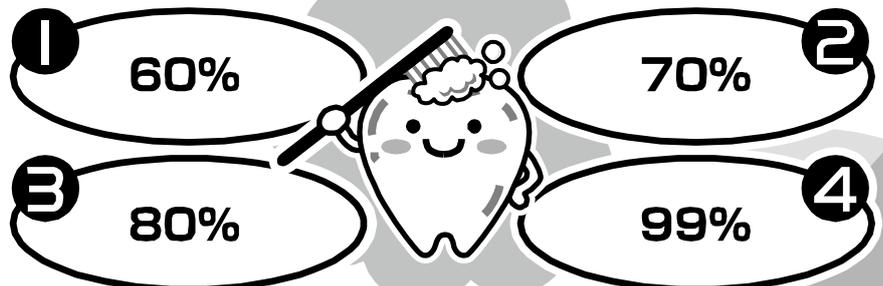
アシスタント 中野 未和子

あなたも  
“歯科通”に  
なれる...!?

## 歯医者が出題する “歯とお口” のクイズ

皆さんは普段、お口のケアにはどんな道具を使っていますか？ 欠かせないものといえば「歯ブラシ」ですが、ほかにも「しかん歯間ブラシ」や「へいようフロス」などもあります。むし歯や歯周病を予防するためには、このような物を併用することも大切です。そこで今回はこんな問題を出題！

歯ブラシだけでみがいた場合、歯の汚れはどれくらい落ちるでしょうか？





# 歯ッピィ〜はせしか通信

発行/長谷川歯科医院

〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-4

TEL 06-6461-8211

FAX 06-6461-8311

ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>Eメール [haseshika@ninus.ocn.ne.jp](mailto:haseshika@ninus.ocn.ne.jp)

こんにちは、アシスタントの山元です！

最近、日中はまだ暑いですが、朝晩は少し涼しくて少し過ごしやすくなってきましたね。夏の疲れがでてきている方も多いのではないのでしょうか？秋といえば…食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋と色々ありますが、この中でも特に楽しみなのがわたしは「食欲の秋」です(´▽`)笑

さて、日本の秋のお月見には「月見だんご」がつきものですよ。その年の農作物の収穫を月の神様に感謝し、お月さまにお供えしたことがはじまりだそうです。まんまるの月見団子は満月を表しており、健康・幸福を願って、月見団子を食べることでご利益があるとされています。

また、お月見といえばうさぎをイメージされる方も多いと思います。実は、うさぎの歯は人間と同じく乳歯から永久歯に生えかわるんです。28本の歯があるのですが、前歯も奥歯も1日0.5ミリ前後、一生伸び続けるそうです！！よく歯ぎしりすることで歯が伸びるのを防いでいるのだとか。

人間も抜けた歯や、詰め物や被せ物が外れた歯をそのままにしておく、噛み合わせる相手がいない歯が相手を探そうとして伸びてきます。そうすると、歯の根の部分がかみたり、かみ合わせが悪くなったりします。人間の歯は永久歯を失うと2度と生えてくることはありません、永久歯は一生ものです！まずはお口の健康から、ちょっとした合間を見つけて日々のケアを忘れずに、秋を楽しみましょう♪(´▽`)/

気温の変化が激しく、肌寒くなってきますが、どうぞお体にお気をつけください\*。

アシスタント 山元 紫於理



歯医者が出題する

あなたも「歯科通」になれる？

## “歯とお口”のクイズ



3時のおやつや食後のデザートなど、毎日のお菓子を楽しみにしている方も多いのではないのでしょうか？ 食べ過ぎはもちろんよくありませんが、甘いものは“心の栄養”として必要なものでもあります。

でも、食べた後に気になるのが「むし歯」ですよ…。

そこで今回はこんな問題を出題！

**Q**

どのタイミングでお菓子を食べても、むし歯になりにくいでしょうか？

**1**

朝食と  
昼食の間

**2**

寝る前

**3**

食後すぐ

**4**

時間は  
関係ない





# 歯ツピィ〜はせしか通信

発行/長谷川歯科医院 〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-4

TEL 06-6461-8211

FAX 06-6461-8311

ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>

Eメール [haseshika@ninus.ocn.ne.jp](mailto:haseshika@ninus.ocn.ne.jp)



こんにちは、歯科医師の森島です。

最近少し肌寒くなりましたが、ふと気がつくともう11月!!時間が経つのは早いものですね。

さて、皆さんは11月8日は何の日かご存知ですか?そう、「1(い)1(い)8(は)」で「いい歯の日」です。

皆さんはお口の中でトラブルはございませんか?しばらく歯医者さんに行っていないなあ…という方は、気がつかないうちに病気になっているかもしれませんよ。それはなぜかということ、歯の二大疾患であるムシ歯と歯周病は、どちらも慢性的に進行する病気だからです。そのまま放っておくと、気がつかないうちに歯はどんどん悪くなり、ある日急に歯が痛くなったり、グラグラになったりしてしまいます。

ですので、症状が出る前の時点で、早めの治療と予防が大事になります。そのためにはセルフケアだけでなく、定期的な検査とメンテナンスが欠かせません。

もしみなさんがお口のことで何か気になるようなことがありましたら、是非検診にいらしてください。当院では歯周病やムシ歯の検査を見落としなく精密に行えるように、CTや最新のムシ歯診断装置などを取り揃えておりますので、どうぞ安心してお任せください。

もう来月は12月です。どんどん寒くなってまいります、どうぞ皆様も風邪など召されませんよう、お身体ご自愛くださいませ。

歯科医師 森島 康



歯医者が出題する

あなたも「<sup>つう</sup>歯科通」になれる?

## “歯とお口”のクイズ



皆さんは「<sup>おやし</sup>親知らず」ってご存知ですか? 正式名は第三大臼歯といい、一番奥に生えてくる歯のことで、通常、<sup>えいぎゅうし</sup>永久歯は15歳前後ですべて生えそろいますが、親知らずだけはだいぶ遅れて10代後半～20代前半頃に生えてくる人が多いようです。そこで今回はこんな問題を出題!

Q

親知らずが1本も生えてこない人の割合はどれくらいでしょうか?

1 10人に1人は生えない

2 4人に1人は生えない

3 2人に1人は生えない

4 誰でも必ず生えてくる