



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！副院長の嶋田です。早いもので師走の慌ただしい月となり、寒さも一段と厳しくなってきました。皆様はいかがお過ごしでしょうか？

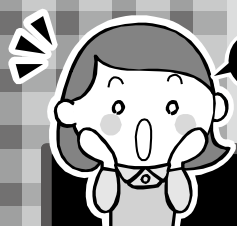
12月といえば忘年会やクリスマスなど楽しい行事があり、それを終えると待っているのが、年賀状書きや大掃除ですね。毎年早く終わらせようと思いつつ後回しになってしまいます。今年こそ早く終わらせ気持ちに余裕をもった年末にしたいと思います。

さて、来年2018年はスポーツの年だと言われています。2月からは韓国の平昌（ピョンチャン）での冬のオリンピックや、6月からはロシアでのサッカーのワールドカップがあります。これから注目選手などの特集が楽しみです。また、昨今では北朝鮮をめぐる問題や世界各地でテロ事件などが起こっており不安な世界情勢ですが、これらのスポーツ大会を通して世界平和に発展していくことを願うばかりです。

最後に、皆様にとって2018年はどんな年にしたいですか？2018年は長谷川歯科にとって大きな変革の年になるとともに、挑戦の年にしようと思っております。これから皆様に色々報告できると思います。楽しみに待っていて下さい。

これからも私たちスタッフは、患者様に感謝し、来年もより多くの患者様の笑顔に出会えるように頑張りますのでどうぞ宜しくお願い致します。

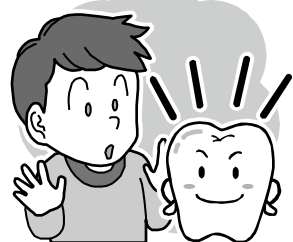
長谷川歯科医院 副院長 嶋田 景介



「歯とお口」のトリビア

ギネスに載った！歯にまつわるいろんな世界一

今回は、歯に関係するさまざまな“世界一”をご紹介します。まず、皆さんもご存知の^{ししゅうびょう}歯周病は、「世界で最も患者数の多い感染症」として、ギネス記録に認定されています。感染しないほうが難しいため、重症化しないように日々のケアや定期検診が大切ですね。次に紹介するのは、「世界で最も大きな歯」が生えたとしてギネス登録された、カナダ・オンタリオ州在住のマークくん（当時9歳）。その大きさは縦^{さまた}2.28センチ×横1.2センチ！残念ながらこの巨大な歯は他の歯の成長を妨げるため抜歯されてしまいましたが、世界一の称号にマークくんは大喜びだったそうです。他にも、**歯みがき粉を2037本集めたアメリカ人男性、歯ブラシを1320本集めたロシア人男性**がギネスに登録されているそうです。世界にはすごい記録があるものですね！





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



新年、明けましておめでとうございます。長谷川歯科医院の院長、長谷川です。昨年は、沢山の患者様にご来院頂き、感謝の一年となりました。ありがとうございます。今年も、昨年以上に患者様に満足して頂ける診療を目指し、スタッフ一同、笑顔で、患者様をお待ちしております。今年も、よろしくお願いいたします。

さて、2017年のお正月を、皆様はいかがお過ごしになりましたか？私は歳を重ねるごとに月日の経つのが早く感じられるようになりました。ある哲学者が、新鮮な経験が多いほど、時間の経過が長く感じられるという説を言っていました。その信憑性は定かではありませんが、確かに、子供の頃に比べると経験の積み重ねにより、処理できる事も多くなり新鮮さが薄くなっているの、その説は一理あるかもしれませんね。2017年は、更に新しい事に前向きに挑戦し、患者様、スタッフに喜んでもらえる長谷川歯科医院に成長していけるよう、努力を惜しまない所存でございます。

そして、数年後は、自分はどうなっているか、医院はどうなっているか。この機会に想いを馳せてみました。当初は、診療チェア3台から開業した長谷川歯科医院も、患者様、スタッフのお陰で11台を完備できる歯科医院へと成長いたしました。『地域に密着した診療を。』を信念にスタッフ一丸となり、日々、進歩する歯科医療も積極的に勉強し、それを取り入れて参りました。技術面だけではなく、患者様ひとり一人に合った診療を心掛け、行きたくなるような歯科医院作りを目指しております。お陰様で、ホームページをご覧になり遠方からお越し頂く患者様も増えて参りました。

今後の目標は、まずは、スタッフが幸せに働くことができる職場を目指し、スタッフが働きやすい環境を今以上に整える事だと思っております。学べる環境を常に提供し、スタッフ皆が成長できる職場、そして産後、育児後の復帰なども不安なく勤務出来るような環境作りの充実を目指しております。長谷川歯科医院で働いて幸せと思ってくれるような職場作り、環境作りを大切にしていきたいと思っております。働いているスタッフが幸せなら、そこに来院する患者様にも自然と満足行く診療を提供できると信じております。ですので、働く女性が安心して働く環境、やる気を持ったスタッフが知識や技術を存分に伸ばすことのできる環境などを整え、それを来院されている患者様に余すことなく還元できますように努力して参ります。これからも成長する長谷川歯科医院とそのスタッフを暖かく見守ってくださると幸いです。

院長 長谷川 昌徳

歯医者が出題する

“歯とお口”のクイズ

あなたも
「歯科通」
になれる？



いよいよ新年が始まりました！今年も1年、歯とお口の健康を守っていただきたいですが、それには自宅でのケアと歯科医院で行うプロのケアの両方が大切です。また、歯科に関する知識や言葉の意味なども知っておくと、より効果的なケアや治療につながるでしょう。そこで今回はこんな問題を出題！

Q

歯科で使われる
「バイオフィルム」とは
何のことでしょうか？

① 口の中を撮影した写真



② むし歯菌が作り出す膜



③ 歯周病を予防する薬





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、技工士の角野です。

2月になり、ますます厳しい寒さが続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。

2月といえば節分ですね。節分とは本来、「季節」を「分ける」ということで、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指していました。その中で、立春が1年の初めと考えられるようになったことから、節分といえば現在の春の節分を指すものとなったそうです。

節分にすることといえば、豆まきですが、最近は恵方巻も人気ですね。私は物心がついた時には節分＝豆まきのイメージでしたので、最近までこのような風習を知りませんでした。恵方巻き発祥の地については諸説あるようですが、1800年代のある年の節分の日に、申村(現在の此花区伝法あたり)の老若男女が集まり、巻寿司を食す時に、切り分ける手間を省くために一本丸かぶりをしたというのが発祥という説もあるようです。この辺りが恵方巻の発祥の地かもしれないと思うと、なんだか嬉しい気持ちになりますね。

2017年の恵方は北北西です。恵方に向かって巻き寿司を食べて、ぜひ福を取り込みたいと思います。

食べる際のルールとして、「願いごとをしながら、しゃべらずに最後まで食べる」というものがありますが、太巻きを一気に食べるためには健康な歯が不可欠です。しっかり噛んで美味しく福を取り込めるよう、今のうちにお口のお悩みは解決しておきましょう。お口のことで気になることがありましたら、ぜひともご相談ください。

技工士 角野 宏達

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

皆さんは子供の頃、どのような歯みがき粉を使っていましたか？ イチゴやメロンの味など、おいしい思い出のある方もいらっしゃるかもしれませんね(笑) ちなみに、子供用歯みがき粉が日本で初めて発売されたのは、**今から約100年前の大正2年(1913年)**のことでした。そこで今回はこんな問題を出題！

Q

日本初の
子供用歯みがき粉に
ついてた付録は
何でしょうか？



① おりがみ



② チョコ



③ 絵本



④ かがみ鏡





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！アシスタントの吉野です。春が近づいてきましたね！3月は暖かくなったり寒くなったりと気温が不安定な時期ですが、みなさま体調は崩されていませんか？

3月といえば「ひな祭り」ですね♥ひな人形を飾り、女の子の成長を祝う行事です。今回は、その中で供えたり食べたりする3つの食べ物について、それぞれの意味や由来を紹介します！

1つ目は「ちらし寿司」です。ちらし寿司には中の具に意味があり、海老（長生き）、れんこん（見通しがきく）、豆（健康でマメに働く）など、縁起のいい具が祝いの席に相応しいとされています。

2つ目は「菱餅」です。ひし形のお餅で、色が上から桃（魔除け）、白（清浄）、緑（健康や長寿）の三色です。子供が健やかに育って欲しいという願いが込められています。

3つ目は「ひなあられ」です。色の意味は菱餅と同じです。実はひなあられは関東と関西では味や形が違うのをご存じですか？関東では円柱形で甘い味、関西では丸い形でしょっぱい味がするそうです！

3月はひな祭りに限らず、美味しいものがたくさんありますね。美味しく食べるために、むし歯にならないよう歯磨きは忘れずに！何か歯のことで気になることがあればお気軽にご相談くださいね。

季節の変わり目の頃は体調を崩しやすいものです。呉々もお身体ご自愛くださいませ。

アシスタント 吉野 つぐみ

歯医者が出題する

“歯とお回”のクイズ

あなたも
「歯科通」に
なれる？



子供の頃、食事の時は「しっかり噛んで食べましょう」って言われませんでしたか？

よく噛むことは唾液の分泌を促し、食べ物の消化吸収を助けるだけでなく、歯の健康にも役立ちます。唾液をたくさん出すためには、ガムを噛むのも良いでしょう。そこで今回はこんな問題を出題！

Q

1枚のガムを味が
無くなるまで食べると
“噛む回数”は何回に
なるのでしょうか？

① 50回

③ 300回

② 150回

④ 550回





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



春です！春がきました！待ちに待った春がきました。嬉しい楽しい元気！！と、テンション高くなりますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？歯科衛生士の向山でございます。

春といえば、お天気が良いだけでとっても幸せ、そんな風に思うのはきっと私だけではないと思います。私は春が大好きです。誕生日も4月です。この春で23歳になります。……………すみません、嘘です。嘘です。大嘘です。そんなどうでもいい私の歳はさておき、春といえども浮かれてばかりはいられません！！！！花粉症の脅威と戦っている人も多い季節です。

花粉症は歯科にも関係があって、鼻づまりで鼻呼吸が出来ず口呼吸で生活をしたり、花粉症のクスリを飲む事で口の中が乾燥して、お口の中の菌が元気になりやすいのです。この時期、花粉症の方はむし歯も歯周病も進行しやすい口腔内環境なのです。

季節が変わるたび私達の体調や状況、状態は日々、変化します。日頃から念入りに歯磨きをしたり定期健診にお越しいただくことは、季節や体調よって変わることない免疫の高い口腔内環境を作っているのです。

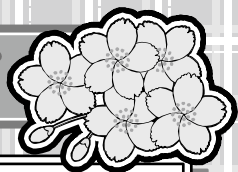
いつでも定期健診のご予約をお待ちしておりますので、是非受診していただけたらと思います。

そして、ハセシカにもたくさんのフレッシュな仲間が入ってきてくれました。春はそんな季節でもあります。今まで以上に、より良い医療を提供できるよう、みんなで力を合わせて頑張りますので、今年度もどうぞよろしくお願い致します！

歯科衛生士 向山 美咲

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



暖かい陽気に包まれる4月は、お出かけが楽しい季節ですね。すでにゴールデンウィークの予定を立てている人もいらっしゃるでしょう。ところで、お出かけ先で突然、歯が痛くなってしまったら…あなたはどのようにしますか？そこで今回はこんな問題を出題！

Q

歯医者が出題する“歯とお口”のクイズ
歯が痛み出した時の正しい応急処置法は？

おうきゅうしょちぼう

1



患部を温める

2



患部を冷やす

3



お酒を飲んで
消毒する

4

お風呂で
じっくり
体を休める





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。受付の長田です。

新年度が始まり、早くも1ヶ月が経ちました。この春に新しい環境を迎えられた方も、慣れてくる頃でしょうか。長谷川歯科医院に入職したフレッシュなメンバーも少しずつできることが増え、自信がついてきたように見えます。今後もスタッフ一同、より一層努力してまいりますので、どうか温かく見守っていただけると幸いです。

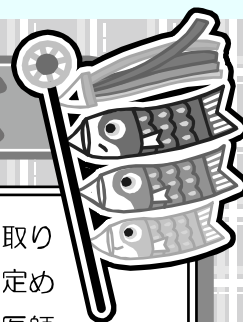
5月といえばゴールデンウィークがありますね！今年は最大7連休ということで、旅行や帰省をされる方も多いのではないのでしょうか。一方で「五月病」と呼ばれる症状もあるように、疲れが出てきやすいシーズンでもあります。ストレスで食生活の変化があると歯肉炎や口内炎、むし歯、歯周病の原因となったり、生活の急な変化で体のバランスを崩すと、顎やかみ合わせが変化し、歯が痛みだしたり、自律神経の乱れから歯ぎしりや食いしばりが増えることで、頭、顔、顎、首、肩の痛みを感じたり、歯の小さなヒビからむし歯になったりすることもあります。人間は誰も大なり小なりストレスを感じる生き物です。アロマを焚いてリラックスする時間を作ったり、ジムに通って運動をしたりなど、ストレスの対処方法も十人十色だと思います。疲れが出てくる時期だからこそ、ストレスへの向き合い方を新たに探してみるのも良いですね。

ずいぶんと過ごしやすいくなり、行楽日和な日が増えてくることでしょう。お出かけ中に歯のトラブル！なんてことは避けたいものです。日頃のケアや定期検診で歯のトラブルを未然に防いでいきましょう。

受付 長田 唯香

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



5月2日は「しかいしきねんび歯科医師記念日」です。これは、歯科医師としてのぎむ義務や資格などを取り決めた「せいてい歯科医師法」の制定を記念し、日本歯科医師会によって60年前（1957年）に定められました。さて、2014年（平成26年）12月末までの届出によると、全国の歯科医師の数は10万3972人だそうです。そこで今回はこんな問題を出題！

Q 歯科医師全体で女性の割合はどれくらいでしょうか？

1 約1割

2 約2割

3 約3割

4 約4割





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！アシスタントの山下です(^_^)5月も終わり、もう6月。雨の日も多くなってきそうですが、ご体調はいかがでしょう (o^o)

6月といえば…6月4日は『むし歯予防デー』です！「6=む」「4=し」の語呂合わせで、他にも『虫の日』や『蒸しパンの日』ともいわれています。

そして、『むし歯予防デー』に因んで、6月4日～10日は『歯の衛生習慣』となっています！この期間に歯科検診やむし歯予防のイベントがある学校や職場も多いのではないのでしょうか？検診でむし歯が見つかった方は、早めに治療していきましょう。特にお子様の場合、エナメル質が大人に比べて幼弱なので、むし歯になりやすく、むし歯の進行も早いと言われています。学校や職場で検診がなかった方も、「定期検診、最近行ってないな……」という方は、是非この機会に定期的な歯の検診やメンテナンスにいらしてくださいませ。

当医院ではお子様に歯の検診を楽しんで戴くために、歯磨き粉やフッ素の味を数種類ご用意しております。毎月、何味にしようか楽しみに来てくださるお子様もいます♪また、小学生までのお子様には「カミーゴクラブ」というものがあり、専用のノートに歯科衛生士が毎回歯の様子を記録していきますので、成長の記録としてご好評いただいております！歯科衛生士からのメッセージや、ごほうびのシール、スタンプラリーもあり、毎回の定期検診がとっても楽しみになりますよ♪ご興味のある方はこの機会に是非ご入会ください(๑>.<๑)

もちろん、大人の方の歯のお掃除にも力を入れております(^_^)お口の健康を守るため、是非ご家族で定期検診を受けてくださいませ！また、お口の事で悩みがあれば、この機会にご相談ください！スッキリとした綺麗なお口で、梅雨も笑顔で乗り切れるよう応援させていただきます！

アシスタント 山下 千裕

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



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。厚生労働省と日本歯科医師会では、80歳で20本以上の歯を保つ「^{はちまるにいます}**8020運動**」^{すいしん}を推進しています。

さて、永久歯は親知らずを除くと全部で28本ですが、今、皆さんの歯は何本ありますか？そこで今回はこんな問題を出題！

Q 60歳の人の歯は、
全国平均で何本
くらい残って
いるでしょうか？

1 20本

2 21本



3 22本

4 23本



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！歯科衛生士の大原です。もうすっかり気温も高くなり、いよいよ夏本番ですね。皆様いかがお過ごしですか？

先月はむし歯予防週間もあったので、学校や職場で歯科検診があった方も多いのではないのでしょうか。ハセシカでも、検診の紙をお持ちになる方が増えてきました。むし歯や歯周病が見つかってしまった方は、この機会に治療して、健康な状態にしていきましょう！

さて、皆様はもらった検診の紙をじっくり読んでみましたか？書かれている記号の意味を少し解説いたします。むし歯には「C1（シーワン）」～「C4（シーフォー）」まで、進行の度合いによって呼び名があります。なので、この記号がある方はむし歯になっているということです！また、「CO（シーオー）」と書かれていた人もいらっしゃるのではないのでしょうか。これは表面がごく浅く溶けた状態です。この状態であれば、歯にリンやカルシウムなどの成分が戻る「再石灰化」（歯を守るためのメカニズム）を促しながら、治療せずに様子を見ることもあります。

むし歯には『治療』から『予防』の時代へ。一度でもむし歯治療をした事がある歯は、一度も治療をした事がない健康な歯よりもむし歯になりやすいです！昔は小さいむし歯が見つかるとうちに削って治すのが良いと言われてきていましたが、小さなむし歯なら、食生活に注意して適切な予防（歯磨きやフッ化物の利用）を行えば進行を止められることもあります。すぐに削らずに様子を見たほうが、歯が長持ちすることもあります。つまり『早期発見・早期治療』ではなく、『早期発見・早期予防』です！

なので是非、定期検診に通って、定期的に予防処置を行い、むし歯や歯周病を防ぎ、長くご自身の歯で美味しく食事をしましょう！

暑い日々が続きますが、夏バテや熱中症にはお気をつけてお過ごしくださいませ。

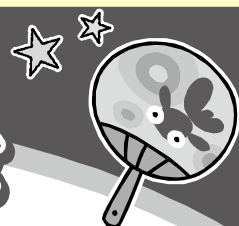
歯科衛生士 大原 沙耶



あなたも「^{つう}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、歯みがきに何分くらいの時間をかけていますか？ 忙しい朝はサッと済ませ、昼は外出先でガムを噛んで済ませる…と言う人も多いかもしれませんね。そのような人でも、1日1度は丁寧に歯をみがいて、しっかりと歯垢を落としましょう。そこで今回はこんな問題を出題！

Q

歯みがきにかかる理想の時間は何分くらいでしょうか？

① 3分

② 5分

③ 10分

④ 15分





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



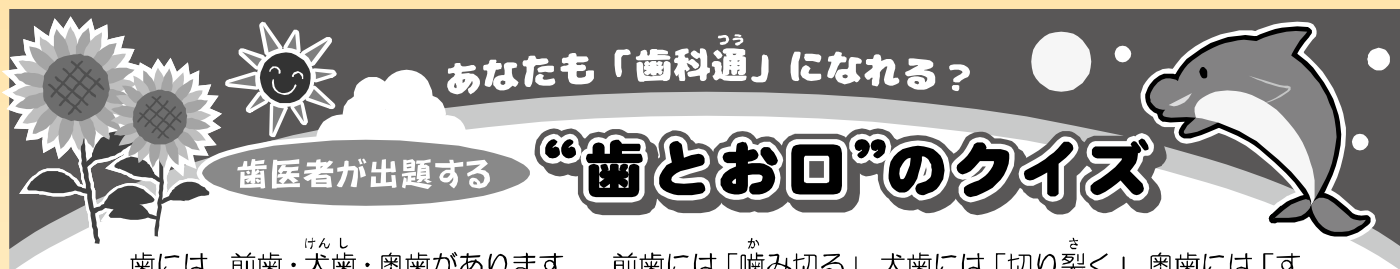
皆様、こんにちは★ 歯科衛生士の疋田です。まだまだ暑い日が続いておりますが、体調などは崩されていませんか？
約1年間、育児休暇をいただいており5月後半から復帰しました！初めての出産、育児と慣れない事ばかりでしたが、娘も1歳になりました。こんな私が母親になってなれるのか不安でしたが、そんな事を考える間もなくがむしゃらに育児をこなした1年だったと思います(^^)子どもって本当に不思議で、『こんな私でも成長させてくれた』、そんな気がします。そして自ら育児をする事で、小児歯科について興味を持ち、今までよりも勉強することが増えました。今回は、よく質問をいただく『ムシ歯はうつるのか？』という疑問にお答えします。

ムシ歯の原因の代表的な菌はミュータンス菌といいます。この菌は産まれたての赤ちゃんには存在しなく、歯がはえてくる生後6ヶ月から、お母さんや周りの人によって感染してしまいます。赤ちゃんへの口移しや、同じスプーンやお箸を使ったり、赤ちゃんへのキスをしたりなど様々な原因が考えられます。何気ない行動が、赤ちゃんのお口の中にムシ歯菌をうつしてしまうのです！赤ちゃんへの口移しや、同じ箸などを使うのは出来るだけ避けましょう。ただ、ムシ歯になるのは、ムシ歯菌だけが原因ではありません。ムシ歯菌と食べ物の中にある砂糖、そして時間によってムシ歯ができますので、砂糖を使ったジュースやお菓子よりも、野菜やフルーツを積極的に与えてあげることもムシ歯を防ぐ上では大切だと思います。

私は砂糖入りのお菓子はあまり与えず手作りのお菓子を与え、ジュースは水で薄めたものをたまにあげる程度で、離乳食もたくさんの野菜やお肉、魚などバランスを考えてすべて手作りにしています。

ただ、一緒に生活していると、気をつけていてもムシ歯菌の感染を予防することは難しいので、赤ちゃんの周りにいる人達がお口の中を清潔にして菌を減らすことが大切です。そうすることで赤ちゃんのムシ歯を確実に減らすことが出来ます。歯のメンテナンスでムシ歯から赤ちゃんを守りましょう！そして1歳半から3歳の一番ムシ歯になりやすい時期はブラッシング、フッ素塗布が大切なので、歯のメンテナンスにぜひお連れください★お待ちしております(^^)

歯科衛生士 疋田雅美



歯には、前歯^{けんし}・犬歯^{けんし}・奥歯^{おくし}があります。前歯には「噛み切る」、犬歯には「切り裂く」、奥歯には「すり潰す」といった機能がありますが、それぞれどのくらいの力を持っているのでしょうか？そこで今回はこんな問題を出題！

Q 食事の時、“奥歯”にはどれくらいの力^{ちから}がかかるのでしょうか？

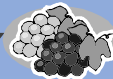
① 5kg

② 20kg

③ 60kg

④ 100kg





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！アシスタントの西谷です。

お盆休みや夏休みもあっという間に過ぎてしまいましたね。皆様、この夏はいかがお過ごしになりましたか？楽しい思い出はつくれましたか？旅行や帰省、旧友と会ったり、お家でのんびりしたり…等々、当院のスタッフも思い思いのお盆休みを過ごしました。私も実家でのんびりリフレッシュできました！

さて、今年の夏も冷たいものを食べる機会が多かったと思いますが、そんな時に歯がしみるという辛い経験をしたことはないでしょうか？もしかすると、歯の磨きすぎで知覚過敏になって、冷たいものがしみているかもしれません。「しっかり洗わなきゃ！」と歯ブラシに力を入れて磨いてはいませんか？歯ブラシを強く押し当てると毛先が寝てしまい上手に磨けないだけでなく、歯茎から血がでしてしまう場合もあります。「磨き過ぎかも？」と思った方は、まずブラシの先が曲がらないくらいの力で、毛先を歯と歯茎に当てて小刻みに動かすことを意識してみてください。上手く力がコントロールできない方は、やわらかめの歯ブラシを使うことをおすすめします。磨き方に不安がある方は、それぞれに合った磨き方のアドバイスをいたしますので、スタッフにお気軽にご相談ください。

残暑が厳しい日々が続いておりますが、知覚過敏やむし歯はきちんと治療して、熱中症に気を付けて快適にお過ごしください。

アシスタント 西谷 さき

あなたも「^{つう}歯科通」になれる？

歯医者が出題する

“歯とお口”のクイズ

むし歯や歯周病の予防には、毎日のお口のケアが大切です。ケアの基本は歯みがきですが、ブラッシングだけでは歯垢を約6割しか除去できません。そのため、より効率的に歯垢を落とすには、歯間クリーナーと呼ばれるフロスや歯間ブラシを併用する必要があります。そこで今回はこんな問題を出題！

Q 一般的に歯間クリーナーの使用率はどの位でしょうか？

① 約5%

② 約25%

③ 約45%

④ 約60%





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！チーフの石川です。10月に入り、過ごしやすい季節”秋”を少しずつ感じるようになりましたね♪

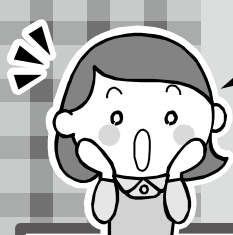
10月といえば・・・思いつくものって、とっても沢山ありますね！食欲・読書・スポーツ・芸術。私は毎年、紅葉を観に行くのを楽しみにしています。まだまだ沢山ある中でも、毎年ハロウィンを楽しみにしている方が増えてきていますね。この時期になるとJRや阪神沿線では、USJに行く仮装した人をよく目にし、こちらまで楽しい気持ちになります^-^♪

秋になり、旬を迎える食べ物も多く、ついつい食べ過ぎたりダラダラ喰いをしがちになります。飲食をするとお口の中は酸性となり、その酸によって歯が溶け出してしまい、むし歯になります。秋の味覚を食べ歩きした時など、出先で歯を磨く事も出来ない時は、口をゆすぐだけでも構わないので、なるべくお口の中に食べ物を残しておかないように心がけた方が良いでしょう。もちろん、むし歯予防・歯周病予防には歯磨きをする事と定期検診に行く事が一番の予防策です！

最後に私事ですが、現在妊娠9ヶ月となり、10月より産休と一年間の育休とで、しばらくお休みを戴きます。また皆様の素敵な笑顔にお会いできるよう、戻って参ります^-^

皆様もどうぞお身体ご自愛下さいませ。

チーフ 石川知子(旧姓 竹内)

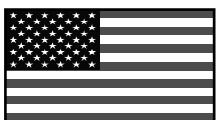


えー！ホント？

“歯とお口”のトリビア



日本では、国民全員が公的な健康保険制度に加入する義務があります。そのため、程度にもよりますがむし歯1本の治療費は3000円～2万円程度だと思います。では、諸外国…例えばアメリカではどうなのでしょう？なんと、アメリカではむし歯を1本治療するのに25万円も請求されることがあるそうです。実は、アメリカには健康保険の加入義務がありません。公的健康保険制度はあるものの、高齢者・低所得者向けの限定的なものだそうです。そのため個人で民間の保険会社と契約を結ぶ必要がありますが、この保険料も高額で加入していない人も少なくないとか。



もし保険に加入していなければ、救急車を呼んだだけで5万円、盲腸で手術・入院をすると250万円程度かかるとも言われています。国民全員で医療費を支え合う日本の制度に、改めて感謝したいですね！





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。婦長の船越です。ハロウィンも終わり、紅葉の季節を迎えましたが、いかがお過ごしでしょうか。

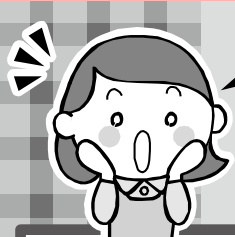
私は、この町の湊神社の前を通過して長谷川歯科医院に通勤しております。この時期、神社入口の大きなイチョウの木が、一面見事な黄色に色づいているのを目にします。素晴らしい景色で通勤前にとってもワクワクします。ほんの数日の間なのですが、ラッキーな時は木枯らしが吹いて落葉が紙吹雪のように舞ってきて言葉に表せないくらい贅沢な光景に出会えることもあります。是非、皆様にも体験していただきたいです。

さて、今月11月8日は『いい歯の日』『いい(11)は(8)のひ』と1993年(平成5年)に日本歯科医師会によって設定されました。ご存知でしたか?同時に、4月18日も『よい歯の日』『よ(4)い(1)は(8)のひ』と制定されています。皆様がよく耳にされるのが6月4日の『むし歯予防デー』ではないでしょうか?『むし歯予防デー』は各地でもむし歯を対象としたイベントや、学校での定期歯科検診が行われていますね。「子供達のように学校で定期的な歯科検診を受けることのない、歯周病率の高い大人やお年寄りなども広く対象とした歯科検診などを行うイベントができないだろうか」「年に1度、6月に行われる『むし歯予防デー』だけでは足りない」「秋頃にむし歯・歯周病など幅広いジャンルのイベントを行うべきだろう」と、11月8日でゴロも良く、『いい歯の日』が誕生しました。

この11月の「いい歯の日」を機会に、さらにご自身の歯の健康についてご興味をお持ちになってはいかがでしょうか。長谷川歯科医院でも皆様の歯の健康をお守りするため、定期的な健診を行っております。どのようなことでもお気軽にお声かけください。

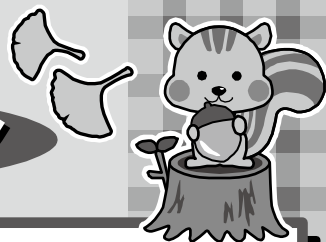
日毎に寒気が加わる季節ではございますがどうぞご自愛ください。

婦長 船越真由美



えー!ホント?

“歯とお口”のトリビア



現代では“真っ白な歯”が美しいとされていますが、その昔日本では漆のような“^{うるし}真っ黒な歯”が美しいとされていました。これは「^{はぐろ}お歯黒」と呼ばれる習慣で、その歴史は古く、紀元前3世紀頃の古墳にもお歯黒をした形跡があったそうです。平安末期から戦国時代にかけては成人の証とみなされ、いつしか既婚女性の身だしなみのひとつとなりました。しかし、1870年に明治政府から禁止令が出され、姿を消してしまいます。日本の近代化に伴い失われたお歯黒ですが、実はむし歯予防の効果があったのではないかと推測されています。お歯黒の主成分は、タンニンと酢酸を鉄に溶かした液で、これらにはむし歯菌が放出する酸から歯を守る力があります。実際に、お歯黒を止めるとむし歯になる女性が増加したそうですから、見た目のこだわりだけでなく歯を守るための先人の知恵だったのかもしれない。

