

たるみ歯科通信

2011年 1月号 NO.1

【院長挨拶】

明けましておめでとうございます。たるみ歯科クリニック院長の樽味です。今年から毎月1回、当院のことや新鮮な歯科情報を皆様にお届けしようと、メンバーが交代で“たるみ歯科通信”を書いてくれることになりました。当院を身近に感じて頂けるよう、担当者のコラムもあります。継続していくことが大切ですので、皆様どうぞ応援してください。

さて、当院では今年も新しいことにチャレンジしていきます。例えば、虫歯や歯周病のリスクが高いと判断された患者さんには、唾液や血液の検査を行い、治療法や健診期間を決める際の参考にするシステムを作ります。

また、歯を“より白く”したいと希望される方が多いため、ホワイトニングの最新機器を導入いたしました。従来行ってきた“ホームホワイトニング”と併用する“デュアルホワイトニング”によって、“より短期間に・より白く”が実現できます。ご興味があれば、受付か衛生士にお問合せください。

“既存のものは陳腐化する”というドラッカーの言葉を胸に、当院は常に進化を続ける歯科医院を目指しています。本年も宜しくお願いします。

新年、明けましておめでとうございます！ 歯科助手の石毛です。

今年卯年ですが、私、年女となりました。

敢えて年齢は伏せておきます（汗）が、ぴょんぴょん跳ねるウサギのように今年を飛躍の年にしたいと思います。

「体の健康はお口から」と言いますが、患者さんひとりひとりが笑顔溢れる一年になれるよう、私たちがサポートしていきますね！

本年も、宜しくお願い申し上げます。

New



ケ ア グ ッ ス 紹 介

《こども ハミガキ上手》
¥520

子育て中のママ必見！

コップに適量を取りブクブクするだけで磨き残しが赤く染まり一目でチェックできる！
歯磨き嫌いな子ども、鏡とにらめっこして楽しく磨けます。



《Con Cool マウスリンス》
¥1150

お口の乾燥が気になる方へ☆

スッキリ味の染口液が新登場！
コップに適量取り、お口に行きわたらせるように、うがいするだけで、簡単にお口が潤います。



1月の予定

- ◇ 6日（木）まで休診にいたします。なお7日（金）は救急対応が中心となり、予約診療は8日（土）からとなります。
- ◇ 今月の矯正診療日は20日（木）です。

たるみ歯科通信

2011年 2月号 NO.2

皆さん、こんにちは。歯科衛生士の鈴木です。
相変わらず寒い日が続いていますが、風邪などひいていませんか？
今年も、アッという間に一ヶ月が過ぎてしまいましたね…。

2月は節分やバレンタインなどイベントが盛りだくさん☆
甘い物がまわりにあふれているので、ついつい手が伸びて
しまいがちですが、だらだら食べてしまうとムシ歯ができて
やすくなりますのでご用心を。
食べる量や時間を決め、歯磨きも忘れないようにしましょう！



ポカン口って、なに？

今回は、最近はやりのポカン口（ポカンぐち＝お口がポカ
なっている）についてお話したいと思います。

お口だけでずっと呼吸していると、次のような影響が
出ることがあります。（…もちろん程度にもよりますが。）



ポカン口

1. ムシ歯・歯周病のリスクが上がる。
2. 口臭がしやすくなる。
3. 歯並びが乱れることがある。

口呼吸ではお口の中が乾燥して唾液が減ってしまうため、ムシ歯や歯周病のリス
クが上がります。さらにお口がポカンのままだと、出っ歯気
味の歯並びになることがあります。

おうちで出来る対策としては次のとおりです。

1. お口が開いていたら時々指摘して、お口を閉じるように意識してもらおう。
2. 食事時の姿勢を良くして、お口を閉じてよく咬んで食べて、しっかり飲み込む
ようにする。
3. 指しゃぶりなどの悪い癖をなくす。

ポカン口を予防・矯正するグッズもいくつかありますので、ご興味のある方はご
相談ください。

症状がひどくない場合は、多くは年を取ると自然に改善しますし、もちろんポカ
ン口のままだと、問題が生じない場合もあります。

鼻炎気味の方はどうしても口呼吸になりがちなので、あまりにもひどい場合は耳
鼻科の先生にもご相談ください。

2月の予定



- ◇ 今月の矯正診療日は、10日（木）の午後です。
- ◇ 26日（土）に、当院キッズクラブ会員様向けに
『春もムシバゼロ大作戦（春よこい祭り）』
を開催します。どうぞご期待ください！

たるみ歯科通信

2011年 3月号 NO.3

皆さん、こんにちは。歯科助手の坂口です。

今年ももう、『あっ!』という間に3月ですね。3月と言えばひな祭り、皆さんの家にも、ひな飾りお目見えしましたか？

我が家では、7段飾りが登場しました。居間に鎮座しております。

子供達は喜んでくれるのですが、終わった後のお片づけが結構大変なんですよね・・・

さて、去る2月26日に当院では、キッズクラブのお子さんたちを対象に『春もムシバゼロ大作戦～春よ来いまつり～』を開催致しました。

みんなで楽しく歯磨きの仕方を学んでもらったり・ムシ歯にならないおやつを作ったりと大変盛り上がりました。

たくさんの参加、ありがとうございました。

こういうイベントは定期的に行なっていきたいと思っておりますので、ご期待ください！



お知らせ

- ◇ 研修医の加藤時規先生が研修を終えて阪大に戻りました。
- ◇ 矯正診療日は 10日(木) の午後です。
- ◇ 18日(金) の午後は院内研修のため
- 19日(土) の午後は待合室改装のため
休診にいたします。

New



ケ ア グ ッ ス 紹 介

《キシリトールタブレット》

オレンジ好きにはたまらない☆
スティッチのパッケージでお馴染みのキシリトール 100%タブレット（イチゴ・アップル味）に加えてオレンジ味が仲間入りしました。
甘さも控えめなので、お子様だけでなく大人の方にもオススメです。
ぜひ一度、お試しください！



¥210



¥250

《フロスちゃん 20本入り》

フロスはクマさんで決まり☆
フロスちゃんに 20本入りが登場しました。
歯と歯の間もかわいいクマさんできれいにしてあげましょう！



¥200

※ 入れ替え商品のセールもしております。

たるみ歯科通信

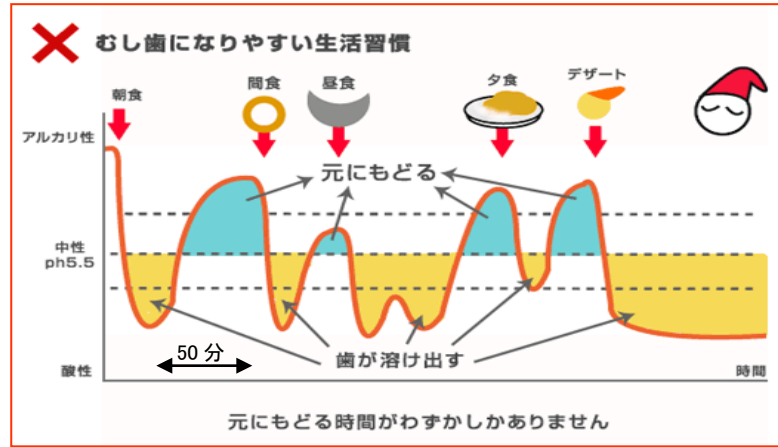
2011年 4月号 NO.4

皆さん、こんにちは。歯科衛生士の野島です。
厳しい寒さも少し落ち着き、暖かい日が多くなってきました。
皆さんいかがお過ごしですか？

4月になって年度が変わると、新しい人との出会いが増えますね！
たるみ歯科にも新しいメンバーが加わり、これからさらに勢いがつきそう
です。皆でいろんな事にチャレンジしていきたいと思っています。

この季節、隣のドルチェさんの駐車場にとってもきれいな桜が咲きます☆
桜が散ったら、ハナミズキが咲いて、一気に華やかになりますね。
私はこの季節が一番好きです。
皆さんも来院した際には、ご覧ください☆

今回は、間食（おやつ）についてお話をします。
ムシ歯の原因の一つとして食事（砂糖の量）があげられます。
歯磨きも大切ですが、甘い物のコントロールもとても大切です。
特に、育ち盛りの子供たちは1日3回の食事だけでなく、おやつで栄
養補給をする必要がありますので、食べないわけにはいきません。
しかし甘いおやつを長時間にわたってダラダラ食べていると、お口の中
に常に甘い食べカスが残ってしまい、そのせいでムシ歯ができてしま
います。
ムシ歯を予防するためには、時間と回数を決めて規則正しくおやつを食
べることが大切です。



食後、口の中は酸性になり（オレンジの部分）、この状態が長く続くと、歯
が溶けてムシ歯になります。酸性になった後、約 50 分かけて口の中が元
の状態にもどります。（ブルーの部分）

このため、何度も頻繁に間食すると、上の図のようにオレンジの時間が多
くなり、口の中が元にもどっている時間が少なくなります。

オレンジの時間が長くなるように、そしてブルーの時間が長くなるよ
うに、きっちり時間を決めて食べることが大切です。
また1回の量を決めておくことさらによいでしょう。

間食＝甘食ではありません。

砂糖を使わないおやつや、少々手間はかかりますが、代用甘味料を使った
手作りのおやつなどを試してみるのはいかがでしょうかでしょう。
手作りのおやつレシピは、当院でもご紹介しています。
ぜひ参考にしてみてください。



☆ 矯正診療日は 14日（木）の午後です。

たるみ歯科通信

2011年 5月号 NO.5

皆さんこんにちは。受付の小倉です。

綺麗に咲いていた桜も散ってしまい、少し淋しい気持ちになりますが、
また来年も綺麗に咲かせてほしいですね。

さて、今月8日は「母の日」です。

皆さんはお母様に何かプレゼントを渡しますか？

私も母に何かあげたいなと思っはいますが、まだ決まてないんです。。
そして娘には「何もいらなよ。」と言っはいますが、実は少し期待して
いたりもします☆

素敵な「母の日」をお過ごし下さいね。

「ありがとう」の言葉と一緒に
こんなプレゼントはいかがですか？



お知らせ

- ◇ 矯正診療日は 12日(木) 午後です。
- ◇ 院内研修のため、25日(水) 午後は休診といたします。

New



ケ ア グ ッ ス 紹 介

母の日キャンペーン

- ・ジェルコート
- ・ピセラ
- ・キシリトールガムサンプル
- ・ハブラシ1本おまけ付き
(どのハブラシが入るかはお楽しみ♪)

キャンペーン価格 **1050円**



子供の日キャンペーン

- ・チェックアップこども
- ・ハミガキ上手
- ・ハブラシ ci
- ・スティッチタブレット
- ・フロスちゃん 5本

キャンペーン価格 **1050円**



どちらも14日(土曜日)までのキャンペーンです。

たるみ歯科通信

2011年 6月号 NO.6

皆さん、こんにちは。歯科衛生士の井土です。

梅雨の時期は、お天気も悪く、ジメジメしていて、なんとなく疲れも残りやすいような気がします。

こんな時には「ジュニパー」「ペパーミント」「レモン」など清涼感のあるアロマオイルがおすすめです。

気持ちも体もスッキリしてきますよ。よかったら一度お試しください。

疲れをうまくリセットして毎日元気に過ごしたいですね ☆

…ちなみに『梅雨』の語源は中国にあり、
「梅の実が熟す頃に降る雨」という説もあるそうですよ。



今回は“噛む”効用についてのお話です。

最近『和食の良さ』が見直されつつあります。

和食は洋食に比べ、栄養のバランスも良く、歯ごたえのあるものが多いので、よく噛んで食べることができます。

特にお子様にはあごの発達にも関係してくるので、しっかり噛んで美味しく食べることはとても大切なことですね。



「卑弥呼の歯がイイぜ！（ひみこのはがいでーぜ）」

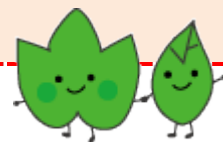
これは自分の歯で噛む事の大切さを表す標語です。



- 「ひ」肥満予防・・・よく噛めば満腹中枢が働いて食べ過ぎがなくなる。
- 「み」味覚の発達・・・噛めば噛むほど食べ物の味がよくわかる。
- 「こ」言葉がはっきり・・・口の周りの筋肉が発達して発音が良くなる。
- 「の」脳の発達・・・噛むことが脳の発達をうながす。
- 「は」歯の病気予防・・・噛むことで分泌される唾液がムシ歯を予防する。
- 「が」ガンの予防・・・唾液が発ガン物質を中和する。
- 「い」胃腸の働きを促進・・・消化がよくなる。
- 「ぜ」全身の体力向上・・・全身に力がみなぎり、活発になる。

一口で30回噛むことが良いと言われてはいますが、実際にやってみると結構難しいものですよね。頭の中で咀嚼（そしゃく）を考えながら食事するよりも、自然と噛める方法を考えてみましょう。

例えばいつもより食材を大きく切る、食物繊維の豊富な噛み応えのある食材を取り入れるなどの工夫をしてみてもいいでしょう。
そして何よりも、楽しんで食事をすることが大切です。



お知らせ

◇ 矯正診療日は 9日（木）の午後です。



たるみ歯科通信

2011年 7月号 NO.7

歯ブラシのQ&A



歯ブラシの取替え時期は？

歯ブラシの毛先が開いてきたら、取替えの合図です。使うほどに毛先の弾力が失われて、ブラッシング効果が低下するので、毛先がそろっていても、大体約1ヶ月をめぐりに取り替えましょう。



歯磨き粉の効果は？

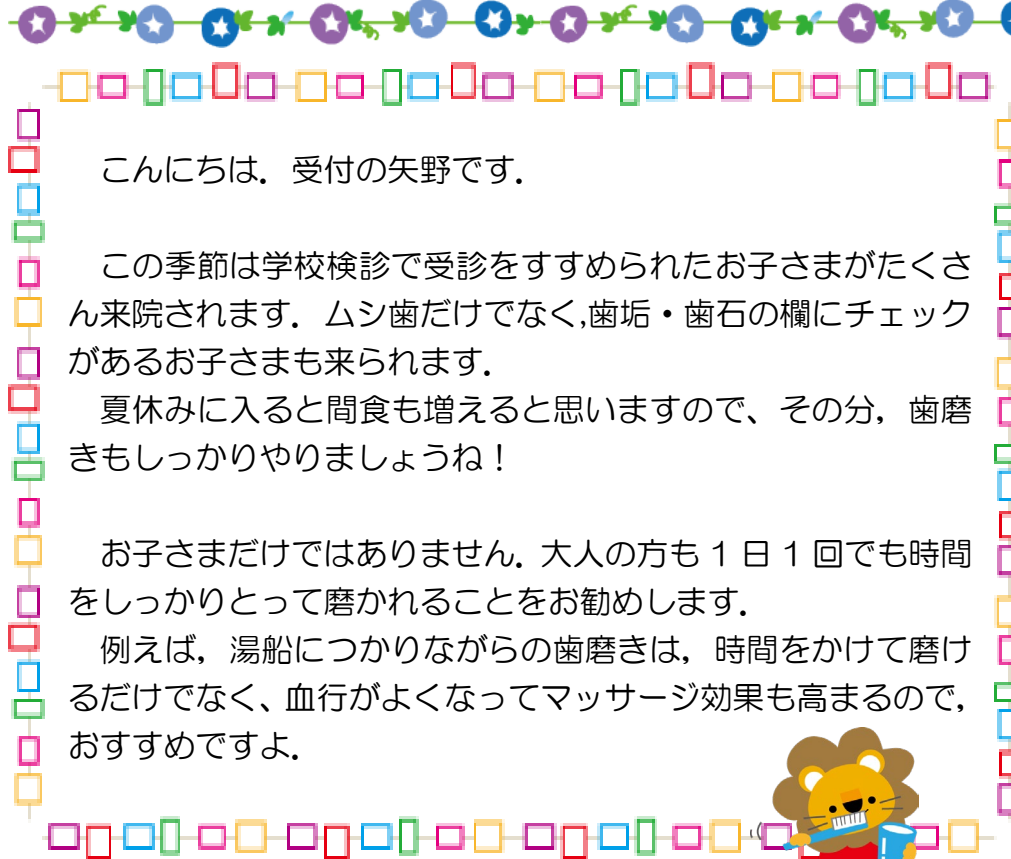
歯垢はブラッシングだけで十分に除去できます。歯磨き粉をつけると、唾液がたくさん出てきて、時間をかけて磨けなくなるので、歯垢除去のためには、歯磨き粉を付けすぎないようにすることをおすすめします。歯磨き粉には、『ムシ歯予防』『歯周病予防』『着色予防』などの様々な種類のものがありますので、目的にあったものを使いましょう。



ブラッシングだけで歯垢は落ちる？

歯と歯肉の境目の歯垢は、基本的にはブラッシングで落とせます。ただ、人によって歯並びや歯ぐきの状態は様々なので、それに合わせて「歯ブラシの持ち方」や「毛先の当て方」などを工夫する必要があります。

また、歯と歯の間に入り込んだ歯垢はブラッシングだけでは完全に除去できないので、デンタルフロスや歯間ブラシなどを補助的に使います。ただし、自己流で使うと歯ぐきを傷つけて逆効果になることもあるので、歯科医や歯科衛生士に正しい使い方を教わってくださいね。



こんにちは。受付の矢野です。

この季節は学校検診で受診をすすめられたお子さまがたくさん来院されます。ムシ歯だけでなく、歯垢・歯石の欄にチェックがあるお子さまも来られます。

夏休みに入ると間食も増えると思いますので、その分、歯磨きもしっかりやりましょうね！

お子さまだけではありません。大人の方も1日1回でも時間をしっかりにとって磨かれることをお勧めします。

例えば、湯船につかりながらの歯磨きは、時間をかけて磨けるだけでなく、血行がよくなってマッサージ効果も高まるので、おすすめですよ。



お知らせ

- ◇ 診療矯正日は 14日(木)の午後です。
- ◇ 院内研修のため、6日(水)の午後と16日(土)の午後は休診と致します。ご了承下さい。

キャンペーン中

ただいま音波ブラシPRINIA(プリニア)

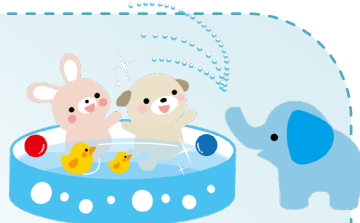
¥9,975→¥8,000
残り数台です。ぜひお試しください。



たるみ歯科通信

2011年 8月号 NO.8

皆さん、こんにちは。歯科衛生士の吉田です。
暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？
熱射病には十分気を付けて下さい。



子供たちにとって、楽しい夏休みの始まりです♪
ご家族やお友達と毎日楽しく過ごしていることでしょうね。

家に居るだけでも汗をかくこの時期は、水分をしっかり摂る必要があります。
しかしジュースには大量の糖分が含まれていますよね。
実は 100%果汁のジュースやスポーツドリンク・牛乳にも糖分は含まれていることをご存知ですか？
その点、お茶にはフッ素が含まれているのでオススメです♪

子供たちが自分で冷蔵庫を開ける機会が多くなる夏休み。
お母さんたちでしっかり管理してあげて下さい。
楽しく元気に夏休みを過ごしてください！



お知らせ

- ◇ 矯正診療日は **4日(木)午後**です。
- ◇ 夏季休暇のお知らせ
8月11日(木)午後~17日(水)まで休診にいたします。

New



ケ ア グ ッ ス 紹 介

Summer キャンペーン

- ・ 歯磨き上手PRO
- ・ チェックアップこども
- ・ Ci 歯ブラシ
- ・ フロスちゃん(5本)
- ・ 砂時計付き 歯ブラシ立て (3分間)



キャンペーン価格
1050円

8月31日(水曜日)までのキャンペーンです！

たるみ歯科通信

2011年 9月号 NO.9

皆さんこんにちは。受付の山下です。

今年の夏は電力が制限される中、猛暑日が続き、暑さと戦う毎日でしたね…。暑い中お越しいただいた皆さん！ご苦労様でした。

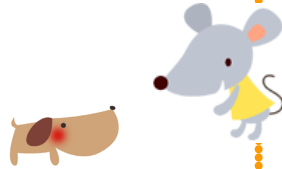
そしてもうひとつ！！

日本中を熱くしてくれたのが女子サッカー「なでしこ JAPAN」の優勝ではないでしょうか！！

サッカーには全く疎い私ですが、最後まで諦めず、強敵相手に勝利を得た彼女たちに感動し、とても刺激を受けました。

何かをがんばっている人ってキラキラしていて素敵ですよ。季節の変わり目ですし、私も何か新しい事に挑戦してみようと思う、今日この頃です。

みなさんのキラキラの秘訣も教えてくださいね。



歯ぎしりについての話

みなさんご自分が歯ぎしり、あるいはくいしばりをしていると思いますか？きくと多くの方が「してない」と答えられるでしょう。しかし、実は96%の人が無意識に歯ぎしりやくいしばりをしているという報告もあるそうです。

そして近頃では歯ぎしりをする原因で一番多いものは「ストレス」ではないかと言われているようです。

歯ぎしりをしているとどうなるの？

- 歯が磨り減る
- 顎関節症の原因となる
- 歯周病が悪化する
- 歯が欠ける
- 知覚過敏の原因となる

どれぐらいの力がかかっているの？

さて、このような色々なトラブルを引き起こす「歯ぎしり」ってどれぐらいの力なのでしょう？

モノを噛むため歯にかかる力を調べてみると…、

せんべい → 10キロ

フランスパン → 30キロ

歯ぎしり → なんと 60~80キロ！

フランスパンをかじる時でさえ結構噛む力が必要なのに、その2倍以上の力が無意識のうちにかかっていると思うと、怖くなりますね…。



予防方法

- マウスピースの夜間装着
- 不正咬合（咬み合わせ）の改善
- 悪い歯の詰め物の交換
- 日常のストレスを減らす など。

お困りの方はご相談ください！もし、ストレスから歯ぎしりをされている方がいらっしゃれば、まずは普段より少しだけリラックスした時間を作ってはいかがでしょうか？毎日を笑顔で過ごすということも歯ぎしりを治していくには大変効果的方法だそうです。

お知らせ

- ◇ 矯正診療日は 8日(木) の午後です。
- ◇ 院内研修のため 16日(金) の午後は **休診** といたします。

たるみ歯科通信

2011年 10月号 NO.10

皆さんこんにちは。衛生士の堀です。

暑かった夏も終わりに近づき、秋の気配を感じる季節になりました。もう少しすると紅葉のシーズンになります。

私は今年も京都の清水寺へ紅葉を見に行きたいと思っています。綺麗でおすすめです。皆さんもぜひ行ってください。

秋にもいろんな秋がありますが、私はやっぱり食欲の秋でしょうか。柿もおいしいし、肌寒くなってくると焼き芋もおいしいですね。そして10月にはハロウィンが待っています。

食欲の秋も食べた後は歯磨きをお忘れなく！



お知らせ

- ◇ 院内工事のため 8日(土) は休診といたします。
- ◇ 矯正診療日は 13日(木) の午後です。



むしほについてのお話



ムシ歯ってどうしてなるの？

お口の中にいるムシ歯菌が私たちの食べた糖분을餌にして酸を出します。この酸によって溶かされている歯がムシ歯です。

甘いものを食べなければムシ歯にならない？

確かにムシ歯菌の好きなのは糖分です。

しかし、糖分は甘いものだけではなく、ご飯やお芋などの穀物などにも含まれています。ポテトチップスしか食べないからムシ歯にならない、というのは間違いなのです。

秋になるとお芋もおいしいですが、糖分も含まれていますので要注意！

ムシ歯予防は何が効果的？

- 自宅でのホームケアと定期的に歯科医院で健診を受ける。
- フッ素を効果的に取り込む。

ご自宅でフッ素入りの歯磨き粉を使用してもらうのはもちろんですが、お子様にはフッ素ジェルやフッ素入り洗口液なども取り入れてもらうとより効果的です。

また、お子様だけでなく大人の方にも歯科医院でのフッ素塗布はおすすめです。

当院では他にもムシ歯予防に効果的なケアグッズをそろえております。ご気軽にスタッフまでお尋ねください。

上手にムシ歯を予防しながら、安心して食欲の秋を楽しみましょう。

たるみ歯科通信

2011年 11月号 NO.11

こんにちは、トリートメントコーディネーターの難波です。
近頃は秋も深まり、そろそろ冬の足音が聞こえてくるような気候になってきました。

寒気に刺激されて山の葉っぱが紅く色づいて、山は賑わいますが、街では大人しい色の服装の人が増えてきます。

そんな11月にあるのが、イイ（11月）歯（8日）の日！
健康な歯とお口を大切にしようと呼びかける日です。

この日を機にして、皆さんが歯にもっと
関心を持ってもらえたらと思いますし、
歯を大切にしようと思ってもらえたら
うれしいです。



お知らせ

- ◇ 矯正診療日は 10日（木）の午後です。
- ◇ 矯正日は 2012年から第3火曜日に変更になります。

キシリトールのお話

今回は砂糖に替わる甘味料、「キシリトール」についてお話しします。

キシリトールって何？

ガムで有名なキシリトールですが、キシリトールは砂糖と同じ甘味料で、白樺や樺の木から採れる天然の安全なものです。

甘いのに食べてもいいの？

ムシ歯菌が砂糖を餌にして酸を作り、その酸が歯を溶かして穴をあけてしまうのがムシ歯です。

しかし、キシリトールの場合はムシ歯菌は酸を作ることができませんのでムシ歯にはなりません。

それだけでなく、キシリトールは溶け出してしまった歯のエナメル質の再石灰化の手助けをしたり、ムシ歯菌を弱めたりする働きもあるのではないかともいわれています。

キシリトールの本場、フィンランドで行われた研究で、甘味料をすべてキシリトールに替えたところ、砂糖を使う場合に比べ大幅にムシ歯が減少したとの報告もあります。

ムシ歯予防の基本は自分のお口の状態にあった、「毎日のセルフケア」と「歯科医院でのメンテナンス」です。

キシリトールだけではムシ歯を予防することは出来ません。

しかし、おやつを選ぶ時に砂糖入りではなく、

キシリトール入りのものを選んでもらう

ことは、ムシ歯予防のための

おやつの食べ方のひと工夫として

おすすめします。



たるみ歯科通信

2011年 12月号 NO.12

皆さんこんにちは。歯科衛生士の青木です。

今年も残すところあと1ヶ月！

今年は東日本大震災があり、日本中の誰にとっても忘れられない年になりました。

復興にはまだまだ時間がかかるとは思いますが、私達にできることは、どんな小さなことでもしていきたいです。

さて、もうすぐクリスマス♪ですね。

プレゼントと一緒にハミガキグッズはいかがですか？

お子様に、歯磨きセット（クリスマスグッズ付き） ￥1050

大人の方に、人気の音波ブラシ<プリニア> ￥8000

ぜひ、お試しください♪



年末年始のお知らせ

- ◇ 矯正診療日は 8日(木)の午後です。
- ◇ 年内は 28日の午前まで診療いたします。
- ◇ 年始は1/6(金)に院内ミーティングを行ない、1/7(土)から診療いたします。

フッ素のおはなし

フッ素は、海水中や土壌だけでなくお茶や魚などの食品中にも多く存在し、毎日の食事を通じて摂取できる栄養素で、歯や骨を健康に保つのに必要なものです。

♪ フッ素の効果

- ☆ 歯の強化
- ☆ 初期ムシ歯の再石灰化
- ☆ 歯を溶かす酸の産生を抑制

♪ フッ素をどうやって使うの？

ご自宅でフッ素入り歯磨き剤とフッ素洗口剤を併用し、さらに歯科医院で定期的にフッ素塗布をするとさらに効果的です。

♪ 自宅で使う歯磨き剤と歯科医院で塗るフッ素はどう違うの？

歯科医院で塗るフッ素濃度は市販されている歯磨き剤のフッ素濃度の約10倍です。低濃度のフッ素を毎日・高濃度のフッ素を年に2~3回塗布する事によって、より効果的に歯が強化されます。

♪ フッ素洗口って何？

ご家庭でのムシ歯予防で最も効果があるのが、「フッ素のうがい」です。

フッ素洗口剤で毎日寝る前にうがいをして、お口の中にフッ素を取り込みます。

当院おすすめの洗口剤
チェックアップ洗口液0.1%



1500円

歯科医師が必要に応じて処方いたしますのでご希望の方は
スタッフまでお気軽にお問い合わせ下さい。