

# クリア通信

第1号 平成21年7月

はじめまして クリア歯科クリニックです。

このたびクリア通信始めました。専門的な話題から、最近流行っているコトコトな話題まで、皆さんと一緒に楽しんでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。今回は初回という事で、少し院内の様子やスタッフの紹介をさせていただきます。まあ、院長は藤田浩孝先生で、年々痩せていってはいまが元気の46歳です。スタッフは一番若目の受付をはじめ、平均年齢37歳でベテラン9名です。その中には専門学校を卒業してから12年、あっクリア歯科で働いている主任の歯科衛生士、他にもここで働いて10年以上になるスタッフは5名、開院から関わっているスタッフは3名、もうすぐママになる人もいたり、出産等で休職・退職しても何となく戻って働いている人も3人いて、縁があってお付き合いの長さが、このスタッフの特徴の一つだと思います。昨年秋にはまめ細やかなタイプの新しいスタッフも加わり、明るい感じで毎日の診療、往診をしています。

## 指しゃぶりと噛み合わせ

赤ちゃんは誰でも指しゃぶりをします。3歳くらいまではそれほど神経質になる必要はありません。しかし、過度の指しゃぶりは、上下の歯の噛み合わせを悪くしたり、前歯の歯の間に大きなすき間を作ってしまう。

## 噛む！食育のすすめ

咀嚼は(そしゃく)は口に入れた食べ物を細かく噛み砕いて口から喉を通して胃へと運ばれます。そこで噛むことは健康の効果や脳への活性化の活計など食育とともに注目されています。噛むことの大切さはお分かりかと思いますが、近代噛む回数(咀嚼回数)の減少傾向にあります。弥生の卑弥呼を例にとると現代人は1/6以下になるようです。また、食事時間に關しても1回当たり約1/5にない早食い、肥満傾向となっています。

<1回の食事回の回数、時間>

卑弥呼	3,990回	51分
現代人	620回	11分

## 【歯の健康を守る清掃用具】

### ●歯ブラシによる歯垢(プラーク)コントロール

- ポイント1 毛先を歯にきちんとあててみがく
- ポイント2 軽い力でみがく
- ポイント3 小刻みに動かしてみがく

●歯ブラシの毛先を上手に振って、1日の中を数回自分自身に合ったみがき方を工夫しましょう。

### 歯ブラシのあて方



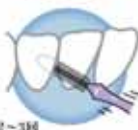
### ●デンタルフロス

歯ブラシが通らない歯と歯の間につまった歯垢をかき出します。歯と歯の間をゆっくりと前後させます。



### ●歯間ブラシ

歯と歯の間で、少しすき間のあるところなどに通します。歯と歯の間にブラシ部分を直角に入れ、2~3回前後させます。



### ●歯垢のたまりやすいところ

- ①歯と歯の間
- ②歯と歯ぐきの境目
- ③奥歯の噛み合わせ
- ④凸出しているところ
- ⑤背の低い歯



### ●電動歯ブラシ

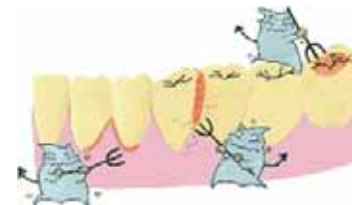
歯の間に隠れている歯垢や強くへばりついている歯垢を除去するのに効果的です。



1963年  
5月31日生まれ  
血液型A型

院長の藤田です。紹介がありました通り平成21年5月で46歳になりました。最近の趣味は毎週2~3回は時間を見つけてジョイフィットに行ったりランニングをしています。

## 食べ物のカスが一番残りやすいのは？



- 第1位 : 奥歯の噛み合わせの面
- 第2位 : 隣の歯に接している面(歯と歯の間)
- 第3位 : 歯と歯肉の境目の面

## 在宅歯科診療について



クリア歯科クリニックでは通院が困難な患者さんに対して在宅、施設、病院などで往診に伺いお口の健康のためサポートいたします。

## おいしく食べるための歯の本数

