

spring
2016 vol. 28

新小文字インプラントセンター
センター長

Hitotsuyanagi
一柳 あゆみ
Ayumi

Eat well, Care well !! おいしく食べて、お大事に !!

みなさんは今までのような歯科治療をお受けになりましたか?小さな虫歯であれば悪くなってしまったところを削って詰めたり、型を取って被せたりしますね。残念ながら現状維持が困難な場合は、抜歯という方法を選択し、その後には入れ歯をついたりインプラントを入れたりします。どのような治療でも、通院していただくことになり、治療中のお食事にも不都合が生じてしまうこともあります。しかしながら、歯科治療中であればこそ、日頃より必要な栄養素もあります。そこで今回は「歯科治療中のやさしいごはん」に関するお話です。

ある歯科医院ではインプラント手術の後の患者さんに栄養補助食品を渡しているそうです。その目的は、インプラント手術の後の免疫力を高め、手術の創の順調な回復のためです。

栄養補助食品の例をあげると、

① アイオールソフト120

(ニュートリー株式会社) <図1>

「美味しい、楽しい、食べやすい」をコンセプトにした豆乳ベースの濃厚固形食。3大栄

養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)がバランスよく配合されていて、効率よく栄養補給できます。1カップ77gで120kcal。

② ブイ・クレス(ニュートリー株式会社) <図2> ビタミン・ミネラルの効率的な補給をサポートするドリンク

剤。キャロット、ピーチなど5種類の味や栄養組成によって選べます。アンケート調査をしてみると、栄養補助食品を渡された患者さんの約7割は、手術後大体3日間食べており、食感についても7割の患者さんが食べやすかったと回答されたそうです。また残った歯が多い人も少ない人も関係なく、補助食品を食



図2 ブイ・クレス

べていたことから、自分の歯が多く残っている人でも、手術の後はある程度お食事が困難になっていると推察されました。インプラント治療に限らず、歯科治療中のお口にも安心で、治療中に不足しがちな栄養素を補える補助食品を使用することは、歯科治療中もより快適な生活を送るためにとてもいい方法だと思います。手術で疲れた患者さんご自身がお料理に時間をかけなくてもよいのもうれしいですね。

また、新小文字インプラントセンターでは、骨移植などが必要なインプラント手術のときは、新小文字病院に入院していただいて全身麻酔で手術を行うことがあります。手術後は病院の管理栄養士と考えた、手術後のお口にもやさしいお食事をご用意して看護しております。今からご自身がインプラント治療を受ける予定の患者さん、あるいは大切なご家族がその予定である方も、どうぞ「おいしく食べて、お大事に!」。

The best dental material, Zirconia

歯科材料として最適なジルコニア

皆さん、ジルコニアという歯科材料を御存知ですか？ジルコニアとは、ジルコニウム金属の酸化物で透明度を有した白色のセラミックです。並外れた^{じんせい}靱性(粘り強さ)と曲げ強度を有し、硬いが脆い^{もろ}というセラミックの欠点を解決した画期的なファインセラミックス(注)です。美しい色調と高強度の為、金属に代わる歯科材料としてクラウン・ブリッジ・アバットメント(インプラントの土台)等に応用され、その需要は近年、加速的に増加しています。ジルコニアは、ファインセラミックス(注)の中でも最も曲げ強度が強く耐久性・耐摩耗性・耐酸性に優れています。タイザンジルコニアは、1400Mpaという曲げ強度を有します。これはポーセレンの15倍、リチウムダイシリカ(e-max等)の3倍の曲げ強度です。又、ジルコニアは金属イオンの溶出がない為、金属アレルギーの心配がありません。さらに、細菌・バクテリア・歯垢に対して抑止力がある為、口腔内の衛生状態が良くなり歯周病や虫歯予防になります。さらに熱伝導率が低い為、知覚過敏も起きにくいです。すなわち、優れた生体親和性を持ち合わせた歯科材料と言えます。以上、述べてきた様に多数の利点を持つジルコニア、是非当院にて一度試されてみてはいかがでしょうか。



(注)ファインセラミックスとは…

一般のセラミックスとは長石・粘土など天然の鉱物を成形・焼成しますが、ファインセラミックスは高純度に精製した天然材料や化学的プロセスにより合成した人工原料を配合することで高次元な寸法精度かつ高機能を備えた高付加価値の製品のこです。

ハートフル歯科クリニック
院長

Kitashiro
北代 一寿
Kazuhisa



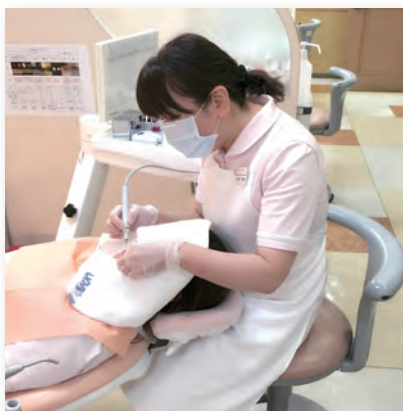
いつまでも楽しく食事を



かんだ歯科クリニック
歯科衛生士 太田 和代
おおた かずよ

こんにちは、歯科衛生士の太田和代です。私は、美味しい物を食べるのが大好きです。一生自分の歯で楽しく食事をすることを、目標にしています。歯を健康な状態に保つためには毎日の歯磨きが重要ですが、100%完璧に汚れを取り除くことはとても困難です。この汚れはバイキンの塊です。そのままにしていると、むし歯や歯周病の原因になってしまいます。ご自分で行うブラッシングだけではどうしても残ってしまう歯石や歯垢を、定期的に歯医者で清掃してもらいましょう。同時に、歯の質を強く虫歯になりにくくするフッ素塗布も、おすすめです。

「もっと若い時から気を付けておけばよかった」という声もよくお聞きます。今からでも決して遅くはありません。今ある歯を大切に、一緒に守っていきましょう。



ツーリング

こんにちは。私は新小文字歯科クリニックの受付に勤務しております田代怜花と申します。私の趣味はバイクに乗ることで、シーズン毎に、ツーリング仲間と共いろいろな場所に行くことでリフレッシュを図っています。今年の目標としては、去年よりもバイクに乗る回数を増やし、さらに距離を伸ばしていきたいです。もう直ぐ暖かい春の訪れですね、新緑が美しい時期のツーリングを楽しみに今後も笑顔を保って仕事に取り組んでいきたいです。



新小文字歯科クリニック
受付 田代 怜花
たしろ れいか

働く人たちの一言

Words from the Workers

学校に通いながら

和白歯科クリニック 歯科助手 雲井 可奈
くもい かな

こんにちは。私は和白歯科クリニックで歯科助手をしている雲井可奈です。私は、2年前から歯科衛生士学校に通っています。学校では毎日いろいろな講義を受けたり、実習をしたりしています。歯科助手で働かせていただきながら学校に行っても、初めて見ることや、勉強になることがたくさんあります。今は、実習も終わりもうすぐ春休みに入るので、仕事を頑張りつつ、友達と遊びに出掛けたりもしたいと思います。



ちくこせたか れきしたんぼう
筑後瀬高の歴史探訪



神籠石 卑弥呼 居住跡

今回は、筑後みやま市の卑弥呼の里、瀬高町の歴史の旅に行ってきました。二〇年前に瀬高町をぶらりと歩いて感じた事は、「何か古代の雰囲気漂った町だなあ」と思いました。土を掘りおこしたら、古代の宝物がザクザクと出てくるのではないかと思います。後で、地元の人に聞くと、実際そうらしいですよ。

邪馬台国九州説の有力候補地の一つが瀬高町であると



皆さん知っていましたか？私は、瀬高町の「女山」と書いて、何故「ぞやま」と呼ぶのだろうと思って、地元の人に聞きましたら、大昔、女王山と言っていました。当時の大和朝廷から「女王山」の山の名前は、「ナシからん」、王を消せと言われたので、「女王山」の王を消して「女山」となり「じよやま」が訛って



卑弥呼のお墓



神像1

ひみこ

「ぞやま」となったそうです。また、卑弥呼のはか 墓と伝えられている「権塚塚」とか、卑弥呼の居住跡の「神籠石列石」があります。行っ

てみると、卑弥呼がここに居たのかなという気分になります。また、「こやのみや」という所があり、祠の中にご神体として神像が五体祀られ



七支刀を持った神像

ています。祭神は、異国風の服を着て七支刀を捧持した男神と鏡を持った女神、カップの像です。因幡一族の人たちが、古代からの地で「こやの宮」を歴代に渡ってお守りしているそうです。不思議に思うことは、七支刀を持った人形が、何故ここで祀られているのか、奈良県天理市にある七支刀(国宝)を所蔵している石上神宮と、どう繋がっているのか謎です。

花咲か爺の歴史探訪

VOL.13

瀬高町は、豊かな歴史とロマンを秘めた町です。瀬高の旅はまだ続きます。次回も、瀬高の歴史探訪の話をしていただきます。感謝!!



神像2

『海を渡ったKITAKYUITE(北九人)』

～海外生活実体験でのエピソードを紹介します～

さて、今回は、食にまつわる文化の違いについてです。外国にいと本当に様々な異文化体験をさせられますが、食に関わるマナーの違いもたくさんあり、時にそれは相手をととても不愉快にさせてしまうこともあります。どちらが正しく、どちらが間違っているということはありませんが、違う国に行けば、やはりその国のマナーに従うのが当然で、自国でしていたことをそのまま海外でやってしまうと、人間関係すら壊してしまうようなことに発展しかねないという苦い体験を私はしました。

それは私がまだ学生寮に住んでいたころの出来事です。寮生は皆、寮にある食堂で食事を取ります。自分の選択している教科の時間割で多少の違いはあるにしても、ほぼ毎日、同じメンバーで食堂のテーブルを囲みます。メンバーは同じ寮の同じフロアの気心知れた人たちがほとんどです。10代後半から20代にかけてのまだまだ若い学生は、じゃれあいながら、バカ言いながら、日々を送り、食事もします。四六時中、顔を合わせる兄弟みたいなものです。唯一の外国人留学生であるとはいえ、私もそのメンバーの一人です。皆と一緒にいれば自分もアメリカンとして生きている自覚もありました。それでも、子供の頃から体に浸み込んでいる習慣というのは、突然顔を出してきたりします。

ある日、いつもと同じ数人の友人と一緒に食事をしているときでした。その日のメニューには温かいスープがありました。その頃は私もかなり米国での生活には慣れていたつもりで、特に気をつけなくても、スープの飲み方は大丈夫だったはずなのですが、私のすぐ前に座っていた友



人が、突然、席を立ち、トレーごと持ち上げて、離れていったのです。私は一瞬何か起こったのか把握できませんでしたが、彼が発した言葉にハッとしました。「You make me sick with that soup!(お前の飲み方、気分悪いわ!)」彼とはもう何ヶ月も一緒にいる仲間でしたし、お互いの部屋でたむろして、夜通し遊びまわったりする仲です。毎日、一緒に食事もしてきましたし、彼の実家に週末泊りに行ったりもしたことがありました。それでも、突然、そんなことが起こったのです。私は、自分がスープを音を立ててすすっていたのにその時初めて気付きました。日本を経つ前も、米国で滞在し始めてからも、スープの飲み方の違いには十分注意していたつもりです

し、もうそんなことは気にしなくなっていた時期です。それでも、そんな事が起こったのです。私はとりあえず謝りましたが、その食事のときは、彼はテーブルに戻ってきませんでした。その後すぐにまた元通りの関係にもどりましたが、彼が立

ち上がったときの行動、その時の言葉は、とても鮮明に脳裏に焼き付いています。

以来、20年以上経った今でも、外国に行くときは、スープの飲み方にとっても気を使います。欧米人は、確かに、本当に驚くほどに、スープを飲む時に音を立てません。熱い食べ物、熱い飲み物に弱い(慣れない)という生活習慣もありますが、音を立てて飲むことには、こちらが敏感になり過ぎるというくらいで丁度良いように感じます。日本にいれば、日本の文化・習慣で生活して問題はありますが、異国ではやはり気を使わないといけません。ただ、そんな異文化体験が海外に行く醍醐味の一つでもあるのですが…。

Do you go to teeth cleaning ?

歯のお掃除に行かれていますか？

皆さんはどのくらいのペースで定期検診に行かれていますか？治療が終わってから、次痛くなるまで歯科医院に行かない方もいらっしゃると思います。今、ハートフル歯科クリニックでは、治療が終わられた患者様に1ヶ月に1回の定期検診をお勧めしています。もし、お仕事が忙しく月に1回が難しい方は、2ヶ月に1回でも3ヶ月に1回でも大丈夫です。痛い時だけ来院される方は、治療に時間がかかってしまいますし、将来ご自分の歯の残る可能性が低くなってしまいます。毎月定期検診に来られている患者様のお口の中は健康な状態を維持されている方がほとんどです。定期検診に来ていただけたら、ご家庭でご自身でおそうじするだけでは残ってしまいやすい汚れや歯石を機械を使って除去したり、歯科衛生士が専門的なお口の中の清掃を行います。



定期検診に来ていただける患者様が帰られる時に「気持ちよかった」や「また来るね」などと言っていただけると嬉しくなり、また頑張ろうという気持ちになります。これからも「気持ちよかった」「また来たい」と思っただけのように日々精進していきたいと思います。皆さまのご来院を心よりお待ちしております。



ハートフル歯科クリニック
歯科衛生士チーフ

Kadota
門田 舞衣香
Maika



和白歯科クリニック

歯科医師 竹下 綾
たけした あや

加湿やこまめな水分補給を

今年は寒くなったり、少し暖かくなったりと、体調をくずしやすいと思われませんが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

以前のコラムで、鼻呼吸についてご紹介しましたが、空気が乾燥していると、お口の中や喉も乾燥しやすくなります。加湿をしたり、こまめな水分補給でお口の中を潤されるといいですね。また、寒いところに出ると、ギョッと力を入れてしまい、ついつい食いしばったりして、顎が痛くなったり、歯を噛み合わせると痛くなったり、冷たい水がしみたりと、色々な不調がでてくることが多いです。何気なくしていることの積み重ねが症状につながる人が多いので、日々の生活で気づいたときは力を抜くようにしてみましょう。顎や歯も、少しずついたわってあげてくだ

さいね。今年一年も、皆さんのお口、体の健康を一緒に考えていきますので、どうぞよろしくお願い致します。

Message from a Dental Technician

息抜きのしかた



ARITAセラミックスラボラトリー

歯科技工士 丸尾 優太
まるお ゆうた

こんにちは。皆さんは仕事の息抜きにどんな事をされていますか？私はレゲエ音楽と触れ合う事でテンションを上げたり、時には癒されています。レゲエを好きになったきっかけは、12年前に友達に誘われ嫌々行ったクラブハウス。乗り気ではなかった私でしたが、心地良いレゲエのリズムと自由なノリにすぐに虜になりました。地元の壱岐で行われている「壱岐島レゲエ祭」にも毎年帰省し、レゲエ音楽を楽しんでいます。皆さんにもいろいろな息抜きの方法があると思いますが、だからこそ仕事にもしっかりうちこめるのではないかと思います。これからも自分なりの息抜きのしかたで、しっかりとした仕事をし、患者様を笑顔に出来る「良い歯」を作って行ければと思います。

九州産専門の精肉店【天馬家】の直営店だから出来る事がある

我流串焼き 茶蔵

住所 行橋市中央2-4-13

TEL 0930-24-7011

営業時間 月曜日～土曜日
17:30～25:00 (LO 23:00)

定休日 主に日曜日

<http://chakura.wix.com/home>

ハートフル歯科クリニックスタッフのおススメのお店



行橋駅から徒歩10分程の居酒屋「茶蔵」です。今年の新年会もスタッフ一同でお邪魔しました。よく、ハートフル歯科での会合で利用させて頂いています。趣向を凝らした創作料理が楽しみ、都会に行かなくてもリーズナブルで美味しい料理が味わえます。皆様も行橋にお越しの際には、是非一度足を運んでみてはいかがでしょうか？



NATURAL PIONEER SINCE 1959 ●●植物療法(フィトセラピー)でオーラルケア●●

JÄSÖN

ジェイソンは、1959年にオーガニック文化発祥の地、米国のカリフォルニア州で誕生しました。最先端の情報から研究を重ね、多くの植物成分の中からシャープな機能性を発揮するものを厳選して配合しています。

シーフレッシュ スペアミント

口臭が気になる方へフレッシュな爽快感

歯と歯茎の状態を強く健康に歯周病予防。スペアミントとパセリエキスが口の中を爽やかに爽快なシーフレッシュスペアミント風味。

含有ハーブ：スペアミント、アロエベラ、パセリ、シソ、バンブサアルンジナセア、ステビア



1,000円(税別)

マックスペーパーミント

日々のお手入れやホワイトニングに

天然の研磨剤。抗菌作用を持つエゴマ種子エキス。ツルツルとした磨きあがり。ペーパーミントのエッセンシャルオイルが口臭を一掃。爽やかなペーパーミント風味。

含有ハーブ：スペアミント、アロエベラ、パセリ、シソ、バンブサアルンジナセア、ステビア



1,000円(税別)

ティーツリー&シナモン

歯周病予防に

抗菌効果の高いティーツリーオイルが口腔内のバクテリアの繁殖・糖酸を防ぐ。グレープフルーツ種子油としそ種子エキスが歯垢・歯石を抑える。アロエベラエキスが歯茎の炎症を鎮める。

含有ハーブ：アロエベラ、シソ、ステビア、チョウジ、ティーツリー、セイロン、ニッケイ、メリアアジラクタ、パセリ



1,315円(税別)



こだわり①

洗浄剤は天然ヤシ油から抽出したココイルグルタミン酸

こだわり②

防腐剤は、グレープフルーツ種子エキスから抽出

こだわり③

人工着色料、人工甘味料は不使用



しんまち歯科クリニック

北九州市小倉南区田原新町 2-4-16
TEL(093)475-3830

かんだ歯科クリニック

京都府河内町富久町 1-2-1
TEL(093)435-1033

めぐみ歯科クリニック行橋 口腔外科インプラントセンター

行橋市道場寺 1409-5
TEL(0930)25-0012

めぐみ歯科クリニック水巻 福岡新水巻インプラントセンター

遠賀郡水巻町立屋敷 1-14-5
TEL(093)203-1888

新小文字歯科クリニック 新小文字インプラントセンター いのちのケアセンター

北九州市門司区大里新町 3-8
TEL(093)372-3939

和白歯科クリニック 和白口腔外科インプラントセンター

福岡市東区和白丘 2-2-35
TEL(092)605-8311

ハートフル歯科クリニック

行橋市大橋 3-1-28
TEL(0930)26-4618

入会のご案内

年会費
1,000円

ハハハの会

医療法人 恵祐会

地域の皆様に
歯科情報を
多く発信致します

会員特典

- ① 定期的会報の送付
- ② 口腔ケア商品のクーポン送付
- ③ ホワイトニングなどのクーポン送付
- ④ その他、定期的にキャンペーン等も企画しております。

ラテリエの歯ブラシを3本差し上げます。



医療法人
恵祐会

北九州市小倉南区田原新町 2-4-16

TEL:(093)474-8616

<http://www.keiyukai.gr.jp/>

編集責任者 豊富 光浩

