



小島利文 院長

小島歯科室

わくわく

# スマイル通信

10月号

H27年 143号

今月の見出し

安藤先生の日常 - 食欲の秋 -

受付いとうのおすすめ商品 - ウルトラフロス -

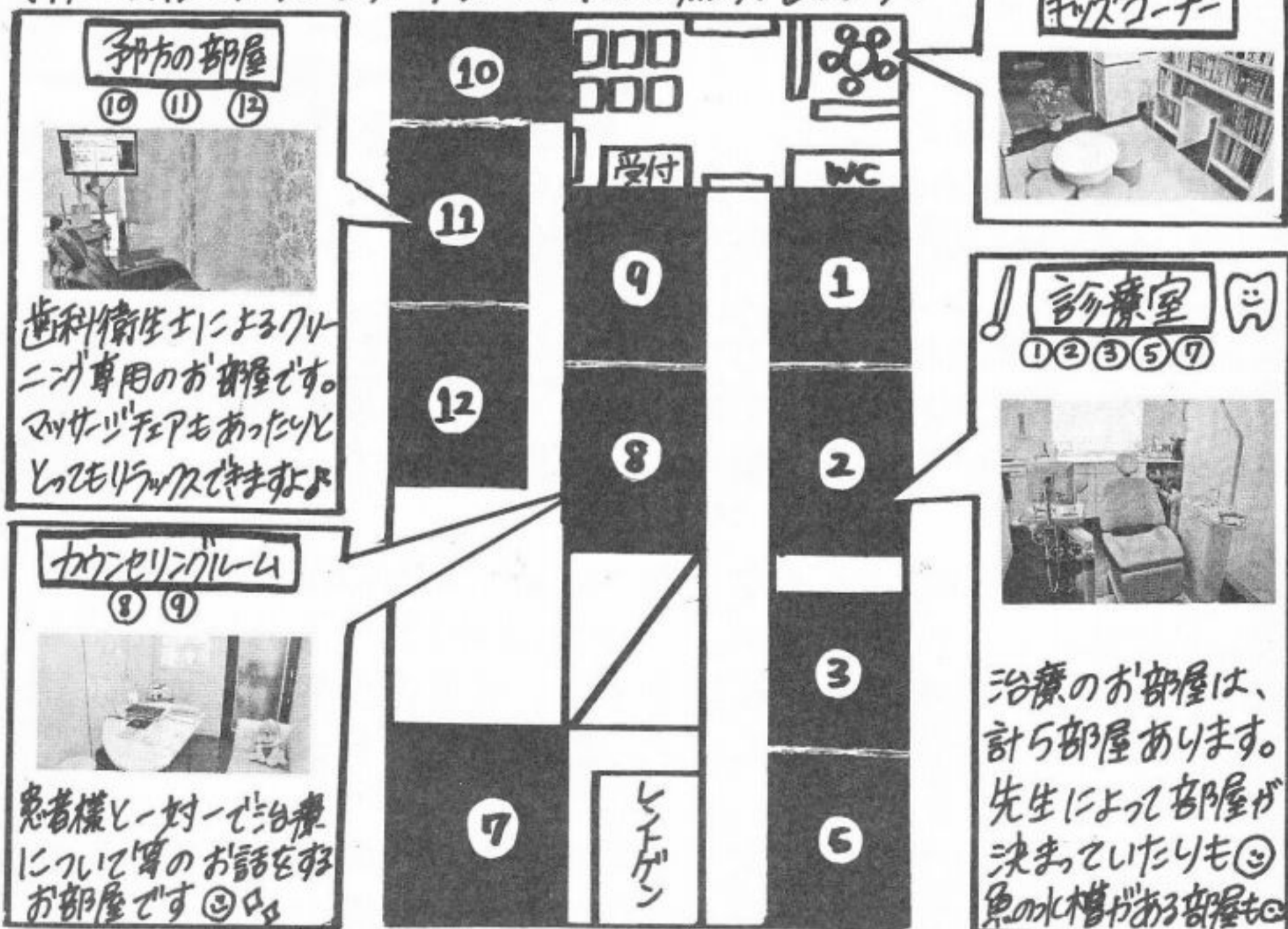
アシスタント 窪田の患者様のお声のコーナー

ホームページアドレス <http://www.kojimashika.com>



# 小島歯科室のお部屋

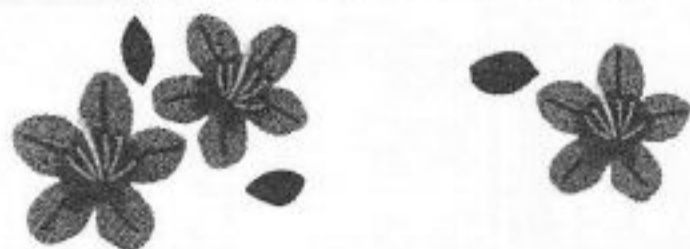
こんにちは！ 歯科アシスタントの野山崎です。今回は当院の数多くある診療室、予約の部屋、カウンセリングルーム等のご紹介をします。



私たちは歯科医療を通して 楽しい笑顔・豊かな人生の援助を目指します。

# 古根先生のハッピーライフ

先日、父がなくなりました。



自宅で、母に看取られて、ゆっくりゆっくり火が消えるような、そんな静かな死だったと、母に聞きました。

葬儀ではたくさんの人に見送っていただきました。友人たち、近隣の人たち、お世話になった人たち、親戚、家族。小島歯科室の人たちにも参列していただきました。

ちょっと見栄坊なところのあった父も、あの世でさぞ喜んでいるだろうな、と思います。

ありがとうございました。



頑固で、短気な父でした。

でも、娘の私から見ても、子供のようなかわいらしさのある父で、たくさんの友人と壁を作らない付き合いをしていたように思います。

とにかく仕事熱心な父でした。昭和一桁生まれらしい、仕事が優先な、今時ではない生き方でした。でも、家族が何より大切に、自慢に思っているのを、臆面もなく見せる人でした。

自分は父とくらべ、どんな生き方をしているのかと、つい考えてしまいます。

あんな風に、仕事熱心で家族を愛し、自分の生き方を背中で語るような生き方をうらやましく思いながらも、日々のあれこれに忙殺されています。

理想的でばかりではない父でしたが、少し彼の在りし日を振り返りながら、これからの自分を考えてみたいと思います。

# 患者様のお声のコーナー

今月も患者様から頂いた貴重なご意見ををご紹介します!!

歯科衛生士さんが私のクリーニングを待っていた子どもに歯ブラシをくれました。とても喜んで、息子が毎日その歯ブラシで歯を磨いています!! ありがとうございます!!

歯ブラシ気に入って頂けて嬉しい♪ 沢山歯ブラシ使って歯ピカピカに磨いてくれた!! さい ☺

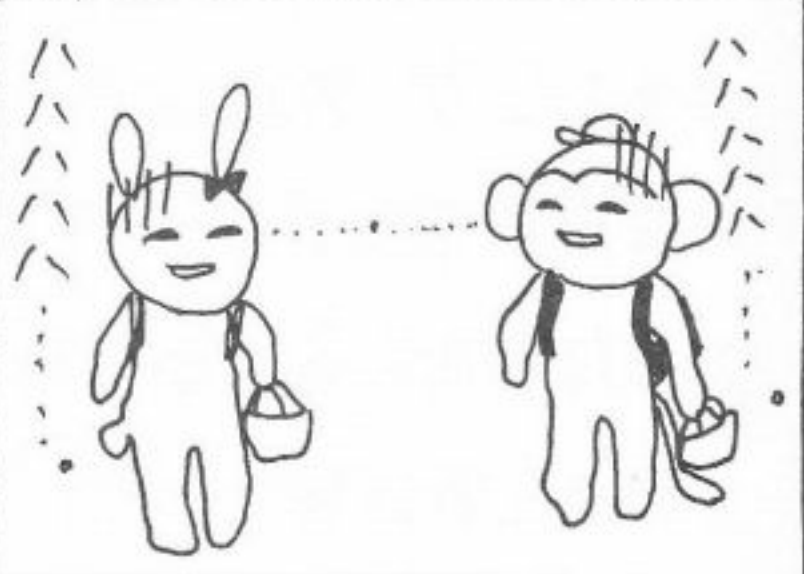
歯科アシスタント 窪田

今回関わって頂いた全スタッフに満足しました。次回以降もおろしくの願いしたいです!!

ご満足頂いたよう大変嬉しく思います。患者様皆様にもう思っ頂けるように頑張ります。

受付 伊藤  
ごちやわありがとうございます!!

イチョウ並木道 土



イチョウのにおいだよ!!

# 院長先生の休憩室



～健康長寿～

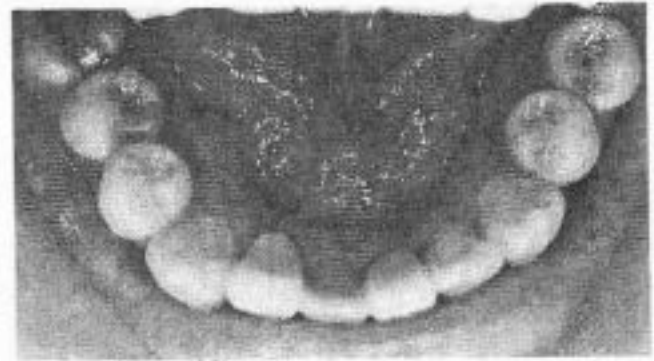
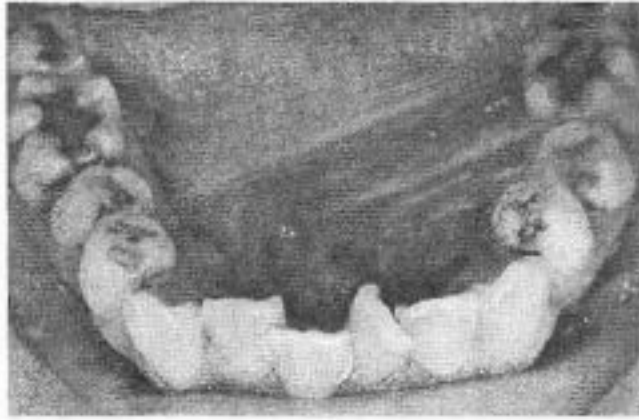
みなさん、こんにちは、秋です。食欲の秋 などといますが、それはそれはこわい言葉ですね。私たちは健康で長生きしたいものです。そのためにいくつか大事といわれていることがあります。1つ目は、酸素をしっかりと取り込んでいること。2つ目は食べ過ぎないこと（諸説あるかと思いますが、、）現代人にとって、ぜいたくなことではあるのですが、過食はとても問題のようです。多くの病気の要因の1つは過食から来ていると考えられています。歯に関してはどうでしょうか。虫歯、歯周病に関していえば、関連性が高いです。ことに、炭水化物の食べ過ぎは、歯を悪くしていきかねないです。これまでに私はこのスマイル通信でダイエットのことをずっと書き続けていますが、炭水化物、これ、キーワードですね。炭水化物とは、ご飯、パン、麺など。それ以外にもいろんなものに入っていて、現代人の食生活は油断していたらほぼ炭水化物ばかり食べているようなものです。みなさん、気を付けましょう。私は以前に自分の集中ダイエット期間中、約4か月ほぼ炭水化物を食べない時期がありました。ダイエットとしての効果はかなり大きかったと思います。ただまったく食べないというのはこれは難しいことです、周りの家族に迷惑をかけるかもしれません、それに外食の多い人の場合、大変です。外食はほとんどが炭水化物ばかり、これを避けて食事するのは、至難の業。自

分の場合、コンビニで、ゆで卵、冷ややっこを買うなど、それはそれは涙ぐましい努力をしました。この期間中、歯に関して感じたことがあります。歯がいつもよりツルツルしていました。こんなにツルツルしていいなあと思ったものです。お口の中には誰でも細菌が住んでいます。この細菌が繁殖活動ができないので、えさとなる炭水化物がないために。

さて、もう1つ、酸素が大事だということを冒頭で述べました。病気、健康と酸素の関わりは実は昔から言われていることです。野口英世が酸素をどんどんとれば病気にはなりにくいということを行っています、ただ、科学的根拠がはっきりしていなかったためこのようなことを彼が言ったことはあまり有名ではありません。研究者として、推察としてしかし自信をもって考えていたそうです。酸素バーなるものが以前流行ったことがありました。また、普段の生活で自宅で高濃度酸素を健康のために補充する酸素供給機械も商品として売られています（一般家庭用からフィットネスクラブの業務用など）歯科的立場から私はかみ合わせと呼吸に対してアプローチしています。ヒトが健康であるためには、酸素を就寝時に十分とれていることが重要であることがわかってきています。実はかみ合わせが悪いと就寝時に呼吸がうまく機能できず酸素が足りないことになるのです。これからの新しい治療概念です。

# 歯科衛生士・廣田の患者様の声 のコーナー

かぶせ物で気になった歯並びもキレイに



以前より歯並びが大変気になっていました。(見た目が気になる為)矯正以外の治療法はないかと相談をしたところ、かぶせ物での治療を勧めて頂き、歯並びがきれいになるのか?と不安がありました。ホホワイトニングを兼ねての治療に臨みました。治療後は自分でしどの歯を治したのかわからない程の仕上がりで大変満足しています



(40代女性)

【<sup>かぶせもの</sup>自費治療は、『**素材の違い**』だけではありません!!】

①型取りの『**前の処置**』が違います!



歯と歯肉のすき間に糸を入れて土台の境界を明確にします

被せ物の種類を見た目だけで選んではませんか? 自費の被せ物は、型取りの方法、材料など工程に大きな差があります!!

③ 歯肉と歯の境界の差が『**は、きり**』見えます



境界線がはきり見えます



④ 顕微鏡を使って、手間をかけた『**精度の**

いい』かぶせものを作ります



② 型取りする時の『**材料**』が違います



精度が高く変形しにくい『シリコン』で型取りします



# 安藤先生の日常

みなさん初めまして、今年の6月から小島歯科室に勤務させていただいている歯科医師の安藤 雄基です。今月からスマイル通信を書かせてもらうことになりました。少しでも私のことや小島歯科室のことを知っていただくよう、様々なジャンルについて書いていこうと考えています。最近、秋の気配も次第に濃くなり、穏やかな好季節となってきました。皆様お変わりございませんか。スポーツの秋。読書の秋。食欲の秋。みなさんはどのような素敵な秋をお過ごしでしょうか。夏の疲れを癒し、一息つきたいところですが、秋から冬にかけては体重増加注意報発令シーズンです。毎年秋から冬にかけてどうしても太ってしまっって・・・という方も多いのではないのでしょうか。今回は、この時期何かと話題になる「食欲」にクローズアップします。秋になると食欲がアップするのはなぜでしょうか。

食欲に影響のある要因は様々あり、それぞれが複合的に絡んでいるので単純には言えませんが、これまで研究結果として出てきていることの中からある程度根拠と裏付けのあるものをいくつか挙げてみました。

## 1) 日照時間減少・照度低下との関係（セロトニン分泌低下）

夏から秋になると、日照時間が減少して明るさが低下しますが、精神の安定化を保つ作用のある脳内の神経伝達物質で、食欲の調整にも深く関わっているセロトニンは、日光にあたった時間によって分泌量が調整されることがわかってきました。つまり、日を浴びることが少ない秋には、夏に比べセロトニン分泌量は減少してしまうのです。秋になると食欲が増すのは、たくさん食べたり眠ったりすることでセロトニンを増やし、精神の安定を保とうとするからではないかと言われています。


## 2) 気温変化に対するからだの反応

これまでもよく言われているのが気温の低下による基礎代謝の変化です。気温が下がると、体温保持のためからだの熱産生が高まり、基礎代謝が上がることは良く知られています。過去の文献では、夏に低下した基礎代謝が秋から冬にかけて上昇することが示されています。基礎代謝が上がれば、それだけエネルギーを多く使ってしまうため、その分を補給しようとお腹がすくことも領けます。

秋はいい季節ですよ。秋がいちばん好き、という人も多いのではないのでしょうか。みなさんそれぞれ秋の楽しみ方があると思いますが、体調管理にはお気をつけ下さい。

# 受付いとうの おすすめ商品



今回は「ウルトラフロス」をご紹介します。ハブラシではおとしきれない、**歯と歯の間**の汚れをからめとります。Y字型の柄がついてるので、**奥歯**のおそうじも簡単です。 

ウルトラフロス 590円

# 受付・片田の おすすめ イベント 情報!!



## 医院説明会

小島歯科室について  
院長よりお話しします。

10/24・11/14・12/26

(土) 14:30~15:00



## 母親セミナー

お子様の歯を守る為の  
セミナーです。

10/10・11/7・12/19

(土) 14:00~15:00



石砂糖を使わない

## ケーキ教室

今回もお砂糖を使わず  
おいしいケーキを作ります。  
レシピは只今  
考之中~~~~?????

11月・12月予定

受付 14:30~

開始 15:00~



<10月の勉強会・セミナー参加予定>

10/11 食育と小児歯科保健指導セミナー: 廣田

10/12 小児の口腔機能を考えるセミナー: 廣田 坂本

10/18 JSC 咬合研修(インストラクター)

10/30 T-1 矯正学会(インストラクター)

10/4 大学病院 義歯研修会