

## ある日の診療室 No.3

冬のある晴れた日、野口タマさんが定期検診に来られました。野口さんは、90歳になられた女性で25本の歯がおありです。全部で28本ですから、なんと50歳代の平均歯数です。ご自分の足でしっかりと歩いて来られ、お肌もツツヤ、はつきりとした元気な声でお話されます。磨き込まれた歯と歯ぐきは、若々しく、明るく元気な笑いが診療室に響きます。20本以上歯があれば、自分の好きな物は何でも食べられます。野口さんは、固い物が大好きとのことですが、100歳までも美味しく食べられるかもしれません。

8020達成者の共通点はいくつかあります。

☆スルメや根菜類などの固い物が好き

☆明るく、元気、世話好き

☆自分なりの健康法を持っている

☆かかりつけ歯科医院があり、定期的に予防処置を受けている  
などです。

80歳の平均歯数は日本は7本、スウエーデン25本です。これは、定期的に予防処置を受けているか、いないかの差です。

超高齢化社会に入りましたが、今後も野口さんのような方が増えていかれるように、虫歯と歯周病の予防をさせて頂こうと思います。



## 総合診療紹介 No.3

## 小児歯科①

子供たちの「輝く歯・煌めく(きらめく)未来」をつくるために小児歯科として

1、虫歯治療 2、虫歯予防 3、咬合誘導を行います。子供は、大人以上に年齢と個性に合わせた治療と指導が必要です。

歯とお口の成長に合わせて3ステップ。

①0歳～3歳(乳歯が生えそろうまで守ります)

②4歳～6歳(生えそろった乳歯を守り、永久歯の準備をします。)

③7歳～15歳(乳歯から永久歯への交換時期に虫歯、歯肉炎の予防をし、良い歯並びを目指します。)

- また、性格に合わせた治療と予防を行いますので、
- お子さんについて性格やご希望をお聞かせ下さい。お口の中の虫歯菌の量や種類、唾液の性質により虫歯のかかりやすさが異なります。唾液検査を行い、予防法を決めることもできます。
- 小児期において1番大事なことは、良い生活習慣を身につけることです。虫歯も歯肉炎・歯周病も生活習慣病です。良い生活習慣を身につけ、一生自分の歯で美味しく食べ、心も体も健康で幸福な人生を送れるように子供たちを守り、育てるお手伝いをします。
- 

## 唾液検査 キャンペーン 1,500円

唾液の量と性質により、虫歯のかかりやすさが異なります。唾液検査により、自分に合う虫歯予防法を見つけませんか？

ドライマウスの判定もできます。

**検査項目** 唾液量 虫歯菌の量 緩衝能(唾液を酸性から中性に戻す力)

## スリープスプリント紹介

いびき防止用のスプリントです。夜間お口の中に入れておやすみ下さい。いびきを防止し、朝の目覚めがスッキリ!

睡眠時無呼吸症候群と診断された方や男性だけでなく女性の方にもお勧め致します。



31,500円(税込)

## 質問 コーナー

毎日の診療でよく質問されることに当院の診療方針にもとづいてお答えします。質問があたりの方は、質問用紙にご記入の上、受付にお渡し下さい。

**Q. アンチエイジングとか若返りなど、最近よく耳にしますが、歯やお口に関係することはありますか？**

**A.** 大いに関係あります。

歯やお口が健康であると美味しく食べ、栄養を取り、楽しく会話をし、明るく笑うことができます。体が健康であることは、心も明るく健康になります。同級会で若く見える人の多くは、輝く歯、引き締まった歯ぐき、口角の上がった素敵な笑顔で、皆を魅了しているのではないのでしょうか。

### アンチエイジングのために

「デンタル・小顔・若返りエステ」を7年前に考案しました。当院のホームページに記載してありますが、簡単に書きます。

お口をきれいに歯磨きをしてから

- ① パーの手で顔、首の前後のマッサージ  
(美容ジェルを使って)
- ② チョキの手で顎の先をはさみ、顎の角まで左右5回ずつたるみを取るようにマッサージ

③ ゲーの手で生え際から頭頂部までリズムカルにたたく

④ お口の体操

「アイ・ラブ・ユー」と大きな口でゆっくりとはっきりと5回。次は、ひょっとこ口で左右に精一杯5回ずつ

毎日、楽しく行って下さいね。

さて、右の写真はTVや雑誌でおなじみ「歯みがきダイエット」の宝田恭子先生です(向かって左)。講演会での記念写真ですが、毎日のトレーニングの成果でしょうか、素敵な笑顔ですね。私(有松)も頑張らなきゃ!(向かって右、努力の余地あり)



スパカルハーブエッセンス  
「桜の花のように  
きれいになろう」  
キャンペーン!

当院では、軽井沢のハーブと沖縄の海洋深層水でできた(株)ユーストリーのスパカル化粧品を取り扱っております。肌にやさしく、ハーブの香りが癒してくれます。アンチエイジングを目指す方だけでなく、お子様やお年寄りのお肌にも安心です。

ナチュラルな素材で心を込めて作られて

## 化粧品スパカル コーナー



いますので、大量生産はできません。

デンタル小顔・若返りエステにもご利用ください。

さあ、厳しい雪の季節にお肌の潤いを増し、桜の咲く春にきれいになりましょう。

春までスパカル化粧品全品10%Offキャンペーンを実施!

試供品はございませんが、お試用は受付に用意しておりますので、必要な方はお申し出下さい。