



2023.7月発行  
第44号

噛む come



医療法人QOL ファミール歯科  
岡山県倉敷市林173-1  
086-485-1100

# カム カム! ファミール

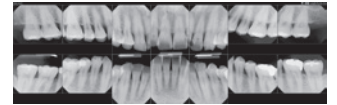
皆様、こんにちは！いつも「カムカム!ファミール」を読んでくださり、ありがとうございます。  
今回は、当院の「治療方針」についてお話させていただきます。

当院では私が「歯周病専門医」であることから、「歯周病」の治療に重点をおいた診療を行っております。  
歯周病は、歯を支える骨が溶けてなくなる病気です。歯を支えている骨は、家に例えると家を支える大事な基礎の部分に当たります。どんなに立派な家を建てても、基礎がしっかりしていなければ次第に家が傾いてきます。それと同じで、いくら歯の見える部分だけ綺麗に治療したとしても、歯を支える歯茎や骨の状態が悪ければ最悪歯ごと抜けてしまいます。また、痛いところや気になるところだけ治療したとしても、他に悪いところがあれば、また治療の繰り返しになります。



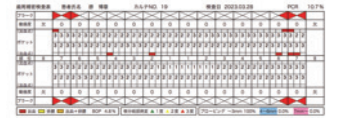
▲ 口腔内写真

そこで当院では、ご自分の歯を長く大切に使うために、まず初めに現在の状態を詳しく調べます。お口全体の歯の写真やレントゲンを細かく撮影し、歯や歯茎、骨に問題がないか確認します。現状と問題点を患者さんに説明し、ご希望をお聞きして治療を開始します。



▲ レントゲン写真

歯や歯茎の治療は、長持ちするように丁寧な治療を行うと、どうしても時間がかかります。場合によっては、歯を長期に残すために外科治療が必要な場合もあります。



▲ 歯や歯茎の精密検査

お口全体を治療する場合、治療期間が数年になる場合もありますが、治療後10年、20年、30年とご自分の歯で美味しく食べるためには、必要な期間だと考えています。

当院では皆様の大切な歯を残すことに特にこだわっています。しかし、歯を長く残していくためにいくら丁寧な治療をしたとしても、皆様の日々の丁寧な歯磨きがなければ歯は長持ちしません。

是非、皆様ご自身が自分の歯を大切にしたいという強い気持ちを持って、当院を受診していただきたいと思います。そうしていただければ、私達スタッフ一同、全力で皆様の大切な歯をお守りします！

医療法人QOL ファミール歯科 院長 原 博章

## 診療カレンダー

★... 勉強会の為、午後の受付は15時からです。

### 7月

休診日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11★	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28★	29
30	31					

### 8月

休診日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8★	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25★	26
27	28	29	30	31		

### 9月

休診日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12★	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22★	23
24	25	26	27	28	29	30

#### < 7月のスケジュール >

- 1日(土) 矯正相談日  
院長 不在
- 11日(火) 院長 不在
- 20日(木) 休診  
PM 矯正診療日

#### < 8月のスケジュール >

- 5日(土) 矯正相談日  
院長 不在
- 10日(木) PM 受付17時まで
- 11日~14日 休診
- 17日(木) 休診 / PM矯正診療日

#### < 9月のスケジュール >

- 2日(土) 矯正相談日
- 15日・16日 院長 不在
- 21日(木) 休診 / PM矯正診療日
- 23日(土) 診療日
- 29日・30日 休診





# 歯★カムとびっくす

歯科医師・歯科衛生士・歯科助手・受付のそれぞれの部署から、皆様にお伝えしたいことを順番にお話していきます。今回は歯科衛生士からお話します。

## 「今日からはじめてみませんか？イエテボリ歯みがき法」

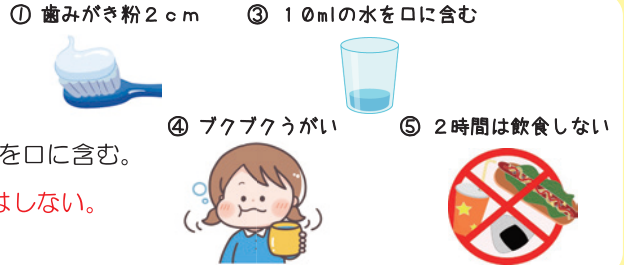
皆さんは「イエテボリ歯みがき法」をご存じでしょうか？「イエテボリ法」とは、フッ素入り歯みがき粉のむし歯予防効果を最大限に引き出すための歯みがき方法のことを言います。スウェーデンのイエテボリ大学で発案された歯みがき法なので、このような名前がついています。「イエテボリ法」を生んだスウェーデンは、歯科においての先進国であり、むし歯や歯周病などの歯科疾患をもつ国民が少ないことで有名です。しかし、かつてはむし歯や歯周病で歯を失う人がとても多い国だったようです。

そんな状況を見かねたスウェーデンの政府が、国家プロジェクトとして1970年代に「予防歯科」をスタートさせ、国民の歯の健康づくりに努めました。その取り組みが実り、近年のスウェーデンでは国民の歯はみるみる健康になりました。

例えば、70歳で残っている自分の歯の平均本数を見てみると、日本人が16本なのに対し、スウェーデン人はなんと21本も！スウェーデンにおける予防歯科のレベルの高さに驚きますね。そんなスウェーデンのイエテボリ大学が発案した、むし歯予防に効果的だったと判断された歯みがき方法の一つに「イエテボリ法」という歯みがきのテクニックがあるのです。

「イエテボリ法」においてとても大事なのが、フッ素入り歯みがき粉を使うことです。フッ素の成分が歯の表面にとどまることで歯が強くなり、むし歯菌の活動をおさえる効果があります。では「イエテボリ法」とはどのような方法かをご紹介します。

- ① 歯ブラシに2cm（1.5g）のフッ素入り歯みがき粉をつける。  
（歯ブラシは水に濡らさず乾燥のまま）
- ② 歯みがき粉を全体に広げるように、約2分間ブラッシングを行う。
- ③ 泡を吐き出さずに10ml（ペットボトルのキャップ1杯分）程度の水を口に含む。
- ④ 約30秒間ブクブクうがいをし、吐き出す。吐き出した後、うがいはしない。
- ⑤ 薬用成分の効果を長持ちさせるため、2時間程度は飲食をしない。



とても簡単なので、是非おためし下さい。フッ素を有効に使い、むし歯を防ぎましょう！

## 歯科衛生士の「佐々木 祥子」と「中野 浩子」が

### 臨床歯周病学会の認定歯科衛生士になりました！

患者さんと、ファミリー歯科のスタッフに支えられて取得出来たことをとても感謝しています。歯周病治療のスペシャリストとして今後さらに研鑽し、技術と知識、人間性を高めて、より楽しく皆さんの健康維持のサポートが出来るよう努力します。  
中野 浩子



歯周病は細菌と生体（免疫力や抵抗力）のバランスが崩壊した時に発症し、細菌が高病原化した時に進行します。生活習慣や口腔環境など、人によって原因は様々なので、よくお話を伺い、原因を考え、お一人お一人に合わせた歯周治療や予防を行いたいと思っています。最善の口腔環境を目指して全力でサポート致します！  
佐々木 祥子

## 「第66回 春季日本歯周病学会 学術大会」へ参加して来ました！

みんなでハイ！ちーず♪

【テーマ】  
「歯周病を語ろう！  
～その原点から  
未来へ～」

5月26日と27日に高松で行われた「日本歯周病学会」へ、歯科医師と歯科衛生士の計10名で参加して来ました。講演を聞いていく中で、歯周病治療の専門性がいかに重要か、再確認することが出来ました。国民病と言われる歯周病に対して真正面から向き合い、少しでも多くの歯を救っていけるよう、これからもスタッフ一同精進してまいります。 豊田 航

