

歯石沈着に関しては、口腔内のミネラル成分が歯石の形成に関与しているため、飲料水の違いが大きいのではと考える研究者は多いようです。特に日本は世界中でも珍しく国全体で飲料水が軟水の国のため歯石が柔らかい可能性があると考えられます。

人種により様々な体格や性質がありますが、歯石の形成に関しても違うということは非常に面白いですね。歯石はプラークが48時間以上口腔内に停留すると形成されると考えられています。定期的なメンテナンスでの除去をオススメします。（歯科医師 近藤）



歯石も人種によって違う…!?

歯科医師の近藤です。記録的な暑さの夏が終わり、ようやく涼しくなるかと思いきや、30℃を超える夏日もあり、早く秋の訪れを期待したいところです。

当院ではお昼休み後にミーティングと称した勉強会が開催されていますが、その時に衛生士さんからの質問で、

“外国の方は歯石が硬い感じがする。日本人と外人で歯石の硬さに違いがあるのですか？”という質問がありました。確かに外国の方も多く来院される当院です、そのような疑問が自然に出るのは大変興味深く、面白い話題でした。

早速論文を調べてみることにしました。現在はインターネットの進化によりかなり多くの論文等を容易に検索出来るようになりましたが、論文の検索等はまだテクニックがあるところなのかなと感じています。（大学院生時代は色々と苦労しました）

一つ面白そうな論文がありましたので、紹介させていただきます。

J Dent. 2000 Feb;28(2):93-102. doi: 10.1016/s0300-5712(99)00056-1. Subgingival calculus: where are we now? A comparative review

2000年の論文なのでクラシックな論文ではありますが、先の話である人種間での歯石形成について言及されており、インド・パキスタン人と白人グループの歯肉縁下歯石の元素組成を比較し、**Ca:P比（歯石本体の構成）、フッ化物および炭酸塩含量（歯石本体の周りの構成）**に関して、**2つの民族グループ内およびグループ間に差はない**ことを報告しています。

しかし、インド・パキスタン人グループは、歯冠部サンプルよりも歯根端部サンプルのナトリウム濃度が有意に低く、歯根端下歯石中のナトリウム濃度およびマグネシウム濃度が白人グループよりも有意に低いことを確認しており。これは歯肉縁下歯石の元素組成における相違は、歯石の全体的な溶解性に影響を及ぼし、インド・パキスタン人被験者の歯石がより多く付着する一因となっている可能性があるとしています。

歯石の付着する部位のナトリウム・マグネシウム濃度に関してなぜ違うのかという結果に関してはいまだ原因不明ですが、血中のナトリウム・マグネシウム濃度の違いや飲料水が軟水か硬水かということの可能性があげられています。

結論として、歯石そのものは人種によって違いはないが、歯石の量や部分的な歯石形成の質に違いがあるという事のようにです。



歯ブラシの寿命

こんにちは! 関西弁バリバリの歯科衛生士、福田です。皆さんもうご存知の方も多いかと思いますが、歯ブラシの寿命はご存じでしょうか??



メンテナンス時に歯ブラシをご持参していただいた際、毛先が開き切って寿命を迎えている歯ブラシをお使いになられている方がまだまだいらっしゃいます。

歯ブラシには色んな種類がありますが、一般的な歯ブラシは大体1ヶ月が寿命といわれています。システムタイプをご使用の方（いわゆる先細りの毛先のもの）はもう少し寿命が短くて3週間で交換することをオススメしています。

当然ですが、新品と毛先が開いた歯ブラシでは歯垢除去率が随分と変わってきますので、毛先が開いた歯ブラシで歯磨きをしている場合なかなか綺麗に仕上げることができません。

「この歯ブラシいつ交換したっけな?」という方、結構いらっしゃいます。

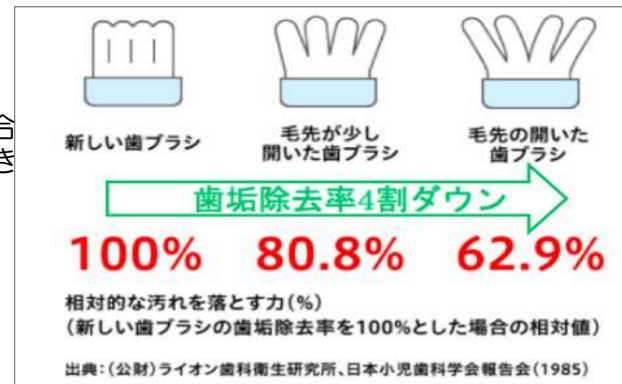
特にお子さんのいらっしゃる

ご家庭では親御さんが歯ブラシを交換してあげている場合が多いかと思いますが。歯垢の染め出しをした際、歯磨きは上手なのに汚れが残っているなあ😞 という場合、歯ブラシが原因なことも少なくありません。

たかが歯ブラシ、されど歯ブラシなのです👉

我が家では月初に家族全員分の歯ブラシをまとめて新しく交換するようにしています。歯科用品メーカーのLIONでは毎月8日を「歯ブラシ交換デー」と制定し、毎月8日がきたら歯ブラシを新しくするというのを推奨されています。

皆さんも毎月いつ歯ブラシを交換するのか決めて、交換し忘れを防ぎましょう👍👉🌟（歯科衛生士 福田）





『ルシェロ ホワイト』パワーアップしました！

食欲の秋、美味しい物がたくさんこの季節！
私は秋と言えば栗🍎、中でも栗きんとんが大好きですっ🍎

こんにちは、受付の西山です！
皆さま、お食事を楽しまれてると思う今日この頃…
歯の着色が気になったりしていませんか？

当院で販売している『ルシェロ ホワイト』、
衛生士達も着色を取るのにオススメしております！

その『ルシェロ ホワイト』がパワーアップしました🎉

ルシェロ ホワイト プレミアム

- ✧ フッ素の含有量が1450ppmに増量
- ✧ 乳酸アルミニウムが配合になり、知覚過敏症状を防ぎます

効果的な使い方

ペーストを特に着色が気になる部分に塗り、少し
時間をおいて 着色汚れを分解して浮かせます。
そのまま歯磨きをする事がオススメです👍

定期メンテナンス👉までに、着色が気になる方に
是非にオススメしております♡ (受付 西山)



質問のバトンを回す、スタッフリレー 23

福田さん から、⇒ 南さん へ

Q: ディズニーが大好きな南ちゃん、ディズニーでの1番の思い出は何ですか？

A: 色々思い出はありますが1番はレイジングスピリッツです。
小学校3年生ぐらいの時ディズニーシーに『レイジングスピリッツ』という
360℃回転するジェットコースターが新しくでき絶対に乗りたかったので
入場して1番に乗りに行きました🥰🥰
キャストさんの所にワクワクしながら【絶対に乗るんだ!!】という顔で行き、
身長が足りるか微妙だったのでドキドキしながら背を測ってもらい無事に乗る
事が出来ました🥰🥰🥰 とても楽しかったので乗った後すぐに父に
『もう1回乗りたい♡』と、入口に向かうのを2回ほど繰り返したのが思い出です🥰🥰

次回は、南さん から、⇒ 谷田さん への質問
『好きな映画は何ですか？そして好きなシーンはどこですか？』



11月 講座のご案内

いずれも10時スタートです、詳しくはスタッフまで

忙しい毎日に取り入れたい ほったらかしの麴料理

腸活・美活・温活・免疫力UP

忙しい日も、家に帰って野菜を切るだけ！あとは30分放ってあげば、
美味しい料理に大変身！麹や野菜もたっぷり入れて、子供も大人も喜ぶ2品。
料理ができるのを待てる時間に、明日の準備や小休憩ができます。
たくさん作って翌日の献立にアレンジしたり、常備菜にも役立ちます。

11/2 (土) 講座内容 塩麹を使った魚の蒸籠蒸し・醤油麹タレ
鶏肉の甘酢オープン焼き

参加費 3,000円 2ポイント
ポイントのまとめ買いでお得に受講できます！

募集人数 6名様
持ち物 エプロン・手拭きタオル・お茶やお水・筆記用具

タネドネキッチン
食生活アドバイザー 西山 美穂

牛乳はもういらない？！ 歯と骨を強くする 料理教室

11/20 (水) 10時～12時

骨の成長は20歳がピーク。20歳までは骨の量を溜め込むことがとても大切です。
婦人科、産婦科、シニア世代に必要な栄養素はこれぞ乳製品です。
骨の成長期に一度使えるしっかりとした骨が作れるように。また、いつまでも
自分の成で歩けるように、骨を強くする食事を学んでみませんか？
お料理が好きなお友、お母さん、おのれ、誰でもご参加いただけます。
皆さんで、ワイワイ、楽しく、美味しく、新しい知識を身につけましょう！

歯と骨を強くする料理を作るのには、
魚油、切り干し大根など常備しやない食材の活用
簡単で美味しくかんたんたっぷりのお作り

参加費 3,000円 2ポイント
ポイントのまとめ買いでお得に受講できます！

定員 5名様
持ち物 エプロン・手拭きタオル・お茶やお水・筆記用具

食育栄養士 いまのゆりこ
栄養士 西山 美穂

更年期のからだを美しく整える 薬膳講座

2024年11月28日 (木)
時間: 10:00～11:30

受講料: 3000円 (2ポイント)
ポイントもまとめて買いでお得に受講できます！
定員: 6名
持ち物: 筆記用具

更年期でできる更年期症状のメカニズムを解説。
タイプ診断をした後は、あなたの体質にあった
食材の選び方や暮らしの注意点を伝えます。

講師 坂本 優子 (さかもと ゆきこ)
中医学 中級師範 中級調理師
中級栄養士 中級健康指導員 中級食生活指導員
中級生活指導員 中級健康指導員 中級食生活指導員
中級生活指導員 中級健康指導員 中級食生活指導員
中級生活指導員 中級健康指導員 中級食生活指導員

24年1月～託児ルーム変更のお知らせ



24年1月より、託児ルームの場所が変更となりました。
場所はクリニックから徒歩1分の新開地ビルの1階です。
より充実したスタッフと設備で、皆さまのご利用をお待ち
しておりますので、詳しくはスタッフにお尋ねください。



当院アクセス、駐車場案内



診療時間 8:30～12:30/14:00～17:30
▲土曜午後は13:30まで 休診: 日曜・祝日

〒464-0807 名古屋市千種区東山通5-89-1
地下鉄東山線『東山公園駅』徒歩3分
TEL 052-781-5520