

## フッ素の役割

フッ素は歯の質を丈夫にします。また、歯を溶かして虫歯を作ってしまう酸に対する抵抗力を強くしてくれます。お口の中には虫歯菌がいます。虫歯菌は食事の中の糖分で酸をつくり出します。その酸によって歯のCa分が溶かされます（脱灰）。その後、唾液の力によってカルシウムは歯に戻されます（再石灰化）。歯の表面のエナメル質では常に脱灰と再石灰化が繰り返し行われています。



再石灰化が強ければ丈夫な歯になり、脱灰が強ければ虫歯になってしまいます。フッ素は再石灰化の手助けをしてくれるので虫歯になりにくい歯を作ることができます。フッ素は歯に対してとても効果的な作用がありますがフッ素さえ使っていれば虫歯にならないというわけではありません。ブラッシングや食事、間食の摂り方などがきちんと管理されていないとフッ素の効果は半減し全く意味のないものになってしまいます。虫歯の予防の基本は正しいブラッシングですが、セルフケアの1つの方法として補助的にフッ素を使っていきましょう。

歯科衛生士 南 友麻

## 編集後記

6月4日は虫歯予防デーです。  
今月号の新聞にもフッ素のことを書きました！  
日頃からフッ素を塗ったり歯間ブラシを使ったりセルフケアがとても大切です。  
使い方などわからない事がありましたらお気軽にご相談下さい！！(^O^)



西村歯科ホームページへ今すぐアクセス！！

泉大津市 西村歯科

検索

<http://www.eonet.ne.jp/~ndc-hohoemi/>

発行所 西村歯科医院 泉大津市東豊中町1-5-55

制作 西村歯科医院スタッフ一同 編集担当 宮下 加奈子



# ほほえみ

2015年5月号

370号

## 歯固めの儀式

今年の1月に長男に女の子が誕生し、ついに念願のおじいちゃんとなりました。そして4月にお食い初め（おくいぞめ）をしました。お食い初めは新生児の生後100日頃、乳歯が生え始めるこの時期に「生涯食することに困らないように」との願いを込めて食事をする真似をさせる儀式で平安時代の昔から行われていた日本の伝統儀式です。江戸時代には生後120日経つとお祝いの膳が用意され鯛などのお頭つきの魚、赤飯、焼き物、香の物、紅白の餅の他に、吸う力が強くなるように吸い物（汁物）、さらに歯が丈夫になるようにとの考えから歯固め石が用意されていたようです。私が育った泉州地域では可愛いイイダコが加わりその丸い頭を子供にくわえさせていました。赤ちゃんにはこれらがなかなかうまくくわえられず、度々ポロリとタコが落ち、その度に笑いが起こったその光景が今でも楽しい思い出となっています。親が子供の健やかな成長を願って、このような素晴らしい日本の伝統行事がいつまでも続いて欲しいと思いました。

院長 西村 吉行

# 勉強会に参加しました

4月26日（日）に関西ヘルスケア歯科談話会主催の勉強会にスタッフ全員で参加してきました。

関西ヘルスケア歯科談話会は「健康を守り育てる歯科医療の実践」を目標に西村院長と関西の歯科医師で立ち上げた会です。情報の交換や共有、講師を招いての講演会などを行っています。

今回は4月ということもあり、新しく働き始めたスタッフへの基礎的な内容と、数年前に当院で歯科衛生士の卵として実習に来ていた方の発表がありました。特別講演は歯科衛生士歴30年以上という大先輩から内容盛りだくさんのお話をお聞きすることができました。

## その後は懇親会という名の・・・

関西ヘルスケア歯科談話会では勉強だけでなく、交流を大切にしています。懇親会では他医院のスタッフや先生方と様々なお話をさせていただきとても楽しかったです。



全員で記念撮影！！



懇親会にて・・・

これからも医師・衛生士・アシスタントがそれぞれの立場から診療に携わり、チームとして「健康を守り育てる歯科医療の実践」を目指していきたいと思えます。



歯科衛生士 岡本 美和



こんにちは！！副院長の西村誠です。

3月にて大阪大学を退職し、西村歯科にて常勤となりました。金・土曜日にお会いしていた方もいらっしゃいますが、月・火・水にお越しいただいている方は初めまして、よろしくお願いします。

先日古巣の大阪大学歯周病科で診療していた時、数年ぶりの患者さんがお越しになりました。聞くと数週間前まで誤嚥性肺炎にて入院されていたとの事でした。患者さんは入院中に「退院したらしっかり歯科にも通って歯磨きも頑張ってください」と言われたとの事。今まで、歯科への通院は途だえがち。口の中には歯垢（プラーク）が多くついていましたが、これからはしっかりと口の中に向き合いたいとおっしゃられてました。

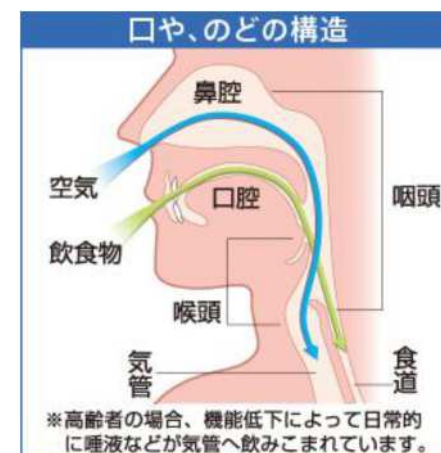
ところで、**誤嚥性肺炎**とは？

誤嚥性肺炎は、細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎です。高齢者の肺炎の70%以上が誤嚥に関係していると言われます。老化による咳反射や嚥下反射の機能低下によっておこり、重症の呼吸不全になることもあります。

予防法には①食後すぐ横にならないで2時間程度座位を保つ

- ②口の中の細菌を減らす
- ③薬による嚥下障害の改善
- ④胃ろう増設

などがあります。誤嚥性肺炎は、なってしまうと命にも関わることがある怖いものです。ならないよう予防法も知っておくといいかもれません。



図：日本口腔保険協会ホームページより引用