ほほえみ

Nishimura Dental Clinic

Vol.507 | 2026年11月号



先日、西村歯科とフェニックス通り歯科で合同勉強会を行いました。

長く患者様を担当し、口腔内の変化を診てきた症例や、日々の診療で大切にしていることについて発表し、共有しました。

スタッフそれぞれの思いを共有することで患者様一人ひとりと向き合い、口腔内の状態だけでなく、その方の生活背景にも目を向け、寄り添うことの大切さを再確認するとても良い機会となりました。

今回の学びをこれからの診療に活かし、患者様一人ひとりに寄り添った診療を心掛けていきたいと思います。

ヘッドホン難聴にご注意を



スマートフォンやイヤホンで音楽や動画を楽しむことが日常になりました。しかし、大きな音で長時間聞き続けると、耳の奥にある音を感じ取る細胞が傷つき、「ヘッドホン難聴（イヤホ ン難聴)」を引き起こすことがあります。

この難聴は少しずつ進行することがあり、初期には自分で気づきにくいのが特徴です。また、一度傷ついた細胞は元に戻りにくく、聴力が十分に回復しない場合もあります。

大切な耳を守るために、今日からできることがあります。音量を上げすぎない、長時間続けて聞かずに休憩を取る、騒がしい場所ではノイズキャンセリング機能などを活用する、といった 工夫です。WHO（世界保健機関）も、音量と聴く時間の両方に気を配ることを勧めています。

音楽を聞いた後に耳鳴りがする、聞こえにくさや耳の詰まった感じが続く場合は、耳鼻咽喉科に相談しましょう。急に聞こえが悪くなったときは、速やかな受診が必要です。

参考：厚生労働省 e- ヘルスネット、WHO「 Safe listening 」

医療ライター　妹尾　淳子

効果的に歯みがきを！

今回は、歯みがきで虫歯や歯周病を予防するためのポイントについてお話したいと思います。せっかく歯みがきをしているので効果的にできればいいですよね。

ポイント１　歯磨剤はフッ化物配合歯磨剤を使いましょう

フッ素は歯質を強化してくれます。歯面で虫歯菌が酸を出しても歯を溶けにくくします。また、再石灰化を促し虫歯を予防します。推奨されているフッ素濃度、使用量が年齢により異なります。



～2歳
950ppm　すりつける程度



3 歳～ 5 歳
950ppm　グリンピース大



6歳～
1450ppm　1.5～2cm

ポイント２　歯みがきは 1 日 2 回

特に就寝前は磨きましょう 1 日 2 回フッ化物配合歯磨剤でハミガキすることでお口の中のフッ素量を維持します。就寝中は唾液量が少ないため長時間、お口の中でフッ素の効果を発揮します。

ポイント３　プラークを落としましょう

プラークは細菌の塊です。虫歯や歯周病の原因です。このプラークはハブラシの毛先でこすらないととれません。プラークのたまりやすいところは、歯と歯肉の間や歯の溝、歯と歯の間などのくぼみです。被せもの や詰め物と歯の境目も気をつけたい場所です。

歯ブラシの毛先をプラークのついている歯面に合わせて磨くことを意識しましょう。ハブラシでは落とせ ないところはフロスや歯間ブラシでの清掃をするとよいでしょう。フロス、歯間ブラシをしてからハブラシで磨くとプラークが効率よく落とせます。

ポイント４　歯みがき時間は 3 分目安

すすぎは少量のお水で。プラークをしっかり落とそうとすると 3 分くらいかかります。歯磨剤の効果を発揮させるためにすすぎは少量の水で 1 回程度にとどめます。

歯みがきはお口の環境によって変わります。人によりハブラシの選び方やハブラシの当てる角度、磨き方が変 わります。メンテナンスでは、歯みがきのご指導もしておりますのでお気軽にお尋ねください。

歯科衛生士　中川　絵美子

「ほほえみ」バックナンバーはホームページにも掲載中です！

発行所　西村歯科医院　泉大津市東豊中町　1-5-55　　発行者　西村歯科・フェニックス通り歯科 スタッフ一同