

# そよかぜだより

## 2018 1月号

そよかぜ歯科医院のURL  
<http://soyokaze-dc.com>



### 一月(睦月)

新年あけましておめでとうございます。

皆様は、初詣にはいかれましたか？初詣は、一年間無事に過ごせた感謝の気持ちと、新年を健康に幸せに過ごせるよう神社やお寺でお願ひするものだと思います。今年も健康に気を付けて実り多き一年にしたいと思います。

また、当医院も一月九日(開院十一周年を迎えました。たくさんのお患者さんに、来院していただいたいております。感謝申し上げます。院長はじめスタッフ共々、精一杯診療いたしますので、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

## お知らせ

- 1月27日は、院長が千葉日大歯科同窓会参加の為、午前は12:00までの診療とさせていただきます。  
午後は院長休診、葛森麻衣先生は通常通り診療いたします。
- 葛森麻衣先生の診療曜日が、2月より毎週水曜日と土曜日の午後へと変更になります。



### フッ素塗布の効果

今回はフッ素塗布の効果についてお話します。フッ素とは、むし歯予防の治療に使われます。今では、当たり前のように使われ、むし歯予防に欠かすことのできない重要なものなのです。

まず、フッ素塗布がむし歯を予防する3つのメカニズムからお話します。

一つ目は、初期むし歯を治します。歯は食事のたびにカルシウムやリンなどのミネラルが溶けだし(脱灰)、唾液によって溶けだした成分を戻します(再石灰化)。このバランスが崩れてしまった時に、初期むし歯が始まります。フッ素塗布を行うことによって再石灰化が促進され初期むし歯に多くのミネラルが吸収されて初期むし歯が治るのです。二つ目は、歯を強くします。フッ素塗布は、歯の溶け出した成分を再石灰化の時に表面のエナメル質の成分と結びついてフルオロapatiteといふ硬い構造になり、歯を強くしてくれます。歯を強くすると、カルシウムやミネラルが溶けだす脱灰も少なくなるので初期むし歯の発生を防いでくれます。三つ目は、むし歯菌の活動を抑えてくれます。むし歯菌はむし歯菌の出した酸によって歯が溶けていきます。フッ素塗布を行うことによって歯菌の活動が抑えられ、酸の量を減らし歯が溶かされないうつむし歯を予防します。

では、フッ素塗布の方法と期間はどのくらいでしょうか。まず、歯科医院でのフッ素塗布は3か月に一度が効果的です。歯科医院でのフッ素は高濃度です。で、3か月に一度行い、低濃度のフッ素を自宅で行うのがよいでしょう。高濃度のフッ素塗布によって歯に取り込まれたフッ素は徐々に減っていきます。自宅でフッ素を使うことによって歯にフッ素の量を出来るだけ下げないようについで歯を予防します。

フッ素塗布は、むし歯を作るのを防ぐための大切な予防方法です。ぜひ、3か月に一度の定期検診をお勧めします。



### 院長のり

新年明けましておめでとうございます。今年は年明け早々から寒波が到来し、いしもない寒い正月でした。今後ともむし歯が増すと思われま。インフルエンザの流行をはじめ、体調管理に留意してください。

一月九日(当医院も満十一年を迎えることになりました。これもお越しいている患者様、スタッフ関係者のおかげだと思います。誠にありがとうございます。

今年4月医療保険ならびに介護保険の同時改訂があります。もと患者様の健康維持についてよりよい状況になること願っております。特に、日本は超少子高齢化時代と言われており、今後人口が減少するだけでなく、生産年齢が減少するだけではなく、生産年齢の質をも問われる時代になってきておる。です。

このような状況を少しでも打開できるために医院としてやれることから行いたいと思っております。本年も宜しくお願い申し上げます。

### 新しいスタッフの紹介

#### 歯科アシスタント 市木あい

はじめまして！  
昨年12月よりそよかぜ歯科で働くことになりました、市木あいです。  
心のこもったお仕事が出来るよう、頑張りますのでどうぞ宜しくお願い致します。

