

# 歯っぴー通信

デリック歯科  
院内新聞  
第6号

2011.1

## 医院紹介

当医院は医療法人となっております。  
札幌市内に3医院あり、スタッフ総勢23人のスーパー医療チームです

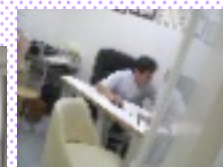
南区のときわプロケア歯科クリニック  
白石区のデリック歯科  
北区のさわの歯科

診療体制は同じで統一しております。  
詳しくは各医院のホームページを是非ご覧ください！  
スタッフのおもしろい日記も見てね！

医院紹介最後の今回はデリック歯科の紹介をします。



(笑)



デリック歯科は白石区東札幌のダイエー東札幌店の中の二階にあり、通院にとっても便利な歯科医院です。当法人の理事長が院長であり、インプラントに力を入れています。ホスピタリティとコミュニケーションを大切にしているチームでワクワク楽しい歯科医院をやってまいります！



## 「かぜ」と「インフルエンザ」



かぜとは鼻、のど、気管などの呼吸器系に様々な病原体が感染して起こる急性の病気の総称で正確には「かぜ症候群」と言います。  
病原体はさまざまでも病状は似ています。くしゃみ・鼻水・のどの痛み・発熱・頭痛等の症状がでます。

一方インフルエンザとはインフルエンザウイルスによる急性感染症の一種で軽く済む人がいるのも事実ですが、突然の発熱や全身の倦怠感などの症状が特徴です。  
伝染性が非常に早くあっという間に人から人にうつり、広い範囲で流行し、症状が激しく重症化しやすく、肺炎などの合併症や持病の悪化も引き起こし、死に至る事もありますので慎重な予防策と、発生した後の対応が必要です。

日本では毎年11月下旬～12月にシーズンが始まり1～3月にピークを迎えて4～5月にかけて減少します。予防策として流行前にワクチン接種、流行したら人混みへの外出を避け外出時にはマスクを利用し、室内では適度な加湿で湿度を保つ事が必要です。これからの季節お気をつけ下さい

さわの歯科 歯科衛生士 川筋 絵里香

## 歯ぎしり・食いしばり

歯ぎしりや食いしばりは、一晩に2～3分する人もいれば、2時間以上もしている人もいます。通常、日中は脳の制御が効いているため、人間の噛む力はせいぜい10kgですが、睡眠中は脳の制御が効かないため、60kgもの強い力で食いしばるそうです。



歯ぎしり・食いしばりは、歯の摩耗、知覚過敏、噛むときの痛みなどの症状のほか、顎関節症、歯周病の悪化、頭痛・肩こり・腰痛など様々なトラブルの原因になります。

家族に指摘されたり、起床時にあごの筋肉に疲労感や重たい感じ、痛みを感じるなど思い当たる節がある方は、一度ご相談ください。

ときわプロケア歯科クリニック 院長 森 公寿

## 医療法人社団 博和会 デリック歯科

診療科目 一般歯科 予防歯科 審美歯科  
口腔外科 インプラント

診療時間 平日 10:00～14:00  
16:00～20:00  
土曜日 10:00～15:00

休診日 第2・4水曜日・日曜日・祝祭日



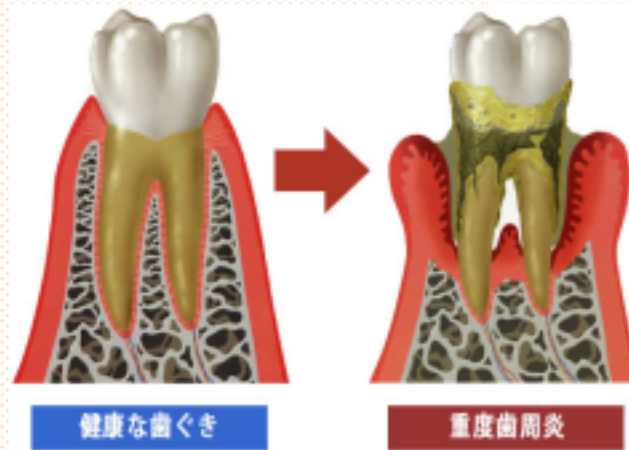
札幌市白石区東札幌3条2丁目1  
ダイエー東札幌店2F  
TEL 011-821-5677

## 虫歯・歯周病は予防できる??

**そのとおりです!! 予防できます。**  
 予防に必要不可欠なことが2点あります。

**ご家庭での適正な歯磨き!**  
**定期的な歯科医院でのメンテナンス!!**

この2点です。  
 御存知の方もいらっしゃると思いますが、虫歯や歯周病を予防していくにあたって、私達はお口の中の細菌と闘わなければならないのです。  
 細菌との闘いにできるだけ勝ち続けることで、虫歯や歯周病のないお口を保って行きたいのです(^0^)  
 お口の中の細菌については当院の歯科衛生士が詳しい説明をさせていただきますので、いつでもお尋ねください



歯周病は、歯を支えている歯ぐきの病気です。  
 歯周病が進むと、歯の周りの組織が破壊され、  
 歯を支えきれなくなり、歯が抜け落ちてしまいます

ときわプロケア歯科クリニック  
 歯科衛生士 金丸 章恵

## ホワイトニングとは??

正確にはtooth whitening (トゥース・ホワイトニング) といい、歯の黄ばみなどを除去し歯の色調を改善し、歯の明度を高くすることをいいます。



### ホワイトニングの処置方法 (ホーム・ホワイトニング)

個人のマウストレーを作成し、トレーにホワイトニング材を注入し、トレーを口腔内に装着し、一日2時間を2週間続けます。



### ? どうして白くなるの?

ホワイトニング材の主成分である過酸化水素又は、過酸化尿素 (漂白効果は過酸化水素の約1/3) が色素分子を分解して漂白作用が発現するとされています。

### ? むし歯や歯周病があってもホワイトニングは出来るの?

原則的にはできますが、これらの治療をした後にホワイトニングをすることをお勧めします。口腔内の健康を取り戻すことが最優先であり、またむし歯や歯周病の程度によっては薬剤がしみる可能性が考えられるからです。

### ? ホワイトニングの効果はどれくらい持続するの?

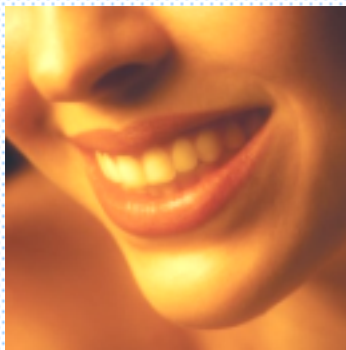
ホワイトニングの白さは永遠に続くものではなく、歯の色調は時間とともに少しずつ変化しもとの歯の色に戻ります。白い歯を維持するためには、着色性の飲食物をできるだけ避けたり、適切なブラッシング、定期的なメンテナンスを受けていただくことが理想的です。



ホワイトニングに興味のある方はお気軽にスタッフまで  
 ご相談ください

デリック歯科 受付 中村千華

## 小顔と美しい口元の作り方

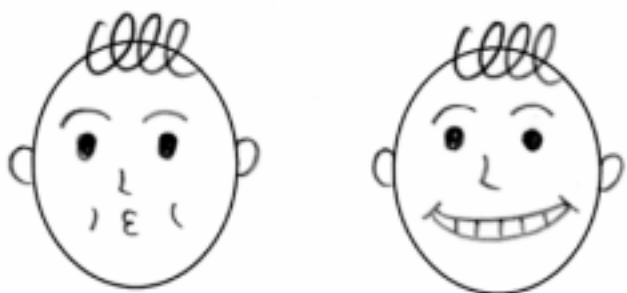


この冬「本格的にダイエットをしたーい!」と思っている方も、沢山いらっしゃる事と思います。  
 口元がゆるんでいると、「への字口」になりがちですが、口角(唇のはし)が、キュッと上がる事によりいつもニコニコ顔で好感が持たれる人相となります。

そこで、たった今から始められる小顔と美しい口元のエクササイズを紹介します。

まず鏡を見て口角を左右に出来るだけひっぱり「イー」と10秒言います。

次に唇を出来るだけ、すぼめて「ウー」と10秒言います。



この1, 2を10回くりかえします。  
 この時なるべく口の周りの筋肉の動きを意識してください。  
 では、皆さんでがんばりましょう!

ときわプロケア歯科クリニック  
 クリニカルコーディネーター 秋山 瑠美

ウーとイーの口