

# Sumitomo Dental Clinic News Letter 2017年6月号



堺市北区蔵前町3-2-8 サンロード蔵前104

☎072-250-3117 住友歯科医院 検索🔍

こんにちは！住友歯科医院 院長の住友 敏彦です。  
6(む)月4(し)日～10日は、「歯と口の健康週間」です。  
お口の定期健診、ご自分に合ったブラッシング方法など、  
少しでもお口の健康維持のためのお手伝い、お役に立てればと思っております。  
スタッフまでお気軽にご相談ください！



## ■ご挨拶

こんにちは！いつも住友歯科医院にお通い頂きありがとうございます。今月号の担当は私、歯科衛生士の水野でございます。鼻歌交じりにご笑覧いただけましたら幸いです。

## ■子育てからの現場復帰

住友歯科医院にお世話になって、早いものでこの春で4年の歳月が流れました。ここ、堺には2007年に夫の転勤に伴いやってきました。誰も知り合いのいない中、我が子を通じて地域の方々との繋がりもでき、気の合うお友だちもできました。

子育ても少しずつ一段落し、ホッと一息。子どもに手が掛からなくなった分、お世話になった堺の皆様へ何か恩返しができないだろうか…そう考えました。何より社会との繋がりを取り戻したかったのもあります。思いの丈を夫に相談したところ、「せっかく取った国家資格なんだから活かしたらどうだい？」との助言もあり、歯科衛生士として住友歯科医院で復帰となりました。

ところが、それはここ日進月歩の歯学の世界。約10年のブランクがあったものですから、仲間入りをした直後は、なかなか満足な動きもできず、随分悔しい思いをしました。そんな時、「焦らんでええ。時間はかかってもちゃんと仕事は出来るんだから、ゆっくりカンを取り戻せばいい」と信じてくださる院長、そして頼もしいスタッフ皆に支えもらい、あつという間に5年目に突入です。

家族の協力もあり、毎日張り切って現場に向かうことで、思春期真っ盛りのお娘とも、とてもいい関係を築くことがで



↑ライフワークのソフトバレーボール。思いっきり体を動かして気分爽快です！！

きています。母親が生き生きしているのを見てると、娘なりに思うところがあるようですね。結構楽しそうに家事を手伝ってくれるんですよ。よしよし(笑)。

さて、昔から体を動かすのが好きな私は、ソフトバレーボールを楽しんでいます。試合にも参加しています。「チャレンジ！」をモットーに、バドミントンにも挑戦中。激しい動きにひざを傷めたこともありますが、ストレッチ&サポーターでケガ予防もバッチリです。

## ■歯周病の予防も心を込めてがんばります！

私が駆け出しの歯科衛生士だった頃は、日本はまだ「痛くなったら歯医者さんに行って、削って埋めてもらう」という流れが多かったように思います。現在では諸外国のように「悪くならないために定期的に通う」ということが定着しつつあります。患者様にとってより良い治療を！という一本気の院長のおかげで、私たち衛生士も最先端の情報にたくさん触れることができます。その中でも定期的なメンテナンスで見つかった初期虫歯の場合は、削らずに済むことも少なからずあるんです。

どうぞ、お口の健康管理は私ども歯科衛生士にお任せください。

住友歯科医院 水野 寛子





# Hot Break Times



住友歯科医院  
Topics

## お口の健康 ＝ 全身の健康

### ■ 歯科医院が痛くなったら行く場所から 痛くならないために行く場所へ

「病気になったところを治療して治す。」「痛かったところが治療して痛くなくなった。」自覚している部分が治療によって改善されることはとてもわかりやすい結果だと思えます。

「歯科医院は行きたくないところ」とおっしゃる方が多く、痛くなったり、我慢できなくなってから行くというのわかります。

### ■ お口の状態と全身の健康

しかしながら、虫歯、歯周病といったお口の中の病気ほとんどが、細菌が原因であり、慢性疾患です。虫歯など急に痛みが出るため、突然虫歯になってしまったかのよう思われがちですが、実際には日々少しずつ進行していく慢性疾患なのです。

また、全身的なこととも関係しています。疲れ、睡眠不足、体調不良や、風邪などで熱っぽい、体力が低下しているなどといった時には、お口の中の細菌が繁殖しやすい状態となるため、虫歯や歯周病が進行しやすくなります。

お口は栄養を取り込む入口というだけではなく、体の一部ですので、全身の影響も大きく受けます。

### ■ 平均寿命と健康寿命

近年は医療も大変進歩し、長寿命になりましたが、様々なお薬を服用されている方も多く、日常生活に制限のある「健康ではない状態」の方が増えています。

### ■ 定期受診と予防の大切さ

予防は「悪くなりにくくする」「悪くならないようにする」もしくは「今よりも健康にする」ことです。悪くならなくて当たり前とってしまいがちですが、体全体で考えてみれば、年齢が上がるごとに悪いところが出やすくなるのではないのでしょうか。

日本ではまだまだ予防のために歯科医院を定期的に受診することは定着しておりませんが、キシリトールで有名になったフィンランドなどは、歯科の予防を積極的に行うことで、歯を失う割合を減らすという結果を出しております。

健診としての来院も大切ですが、それとともにお口の健康増進のお手伝い、お役に立てればと思っております。

### ■ 歯を失わないためにも

日本人の平均寿命は現在、男性八十歳、女性八十六歳です。平均寿命はご存知のとおり昔に比べるとかなり長くなりましたが、歯を全て失って総入れ歯になる方の割合は減ってきています。しかし、部分入れ歯の方の割合は増えています。

一昔前であれば、60歳だとどんなイメージ、70歳だと…と言ったようなことがありましたが、現在はいつまでも若々しくありたいと多くの方が思っています。

そのため、「何歳だから入れ歯でもしょうがない」そんな時代でもありません。予防に力を入れ、少しでも歯を失わずに、いつまでも健康で美味しく食べて欲しい、そして生き生きとした毎日を過ごして欲しいと願っております。

そのためにも、お口の健康を守る予防歯科のスペシャリストとして歯科衛生士がおります。

当医院の歯科衛生士は経験豊富で、高い技術を持っており、私も安心、信頼して任せております。

## 思い出写真館とめぐる

## Dr.Toshihiko's Essay 「父の日」

6月第3日曜日は「父の日」です。母の日に比べ、なんとなく影の薄い父の日ですが、発祥はアメリカなのをご存知でしょうか？

アメリカのジョン・ブルース・ドット夫人（ソノラ・スマート・ドット）が、南北戦争後、男手ひとつで6人の子を育ててくれた父への感謝の気持ちを表すため、「母の日のように父の日もあるべき」と1909年ごろから活動し、1972年にアメリカ国民の祝日になりました。ドット夫人が父の墓前に白いバラを供えたことから、アメリカではお父さんへバラを贈るのが習わしだったそうです。その後、「父の日」は日本へも伝わり、1980年代ごろから広がっていきました。1981年に設立された「FDC日本ファーザーズ・デイ委員会」では、父の日には「黄色いリボンを送ろう」という活動をしています。

黄色は古来、イギリスでは身を守る色と云われ、アメリカに伝わると「愛する人の無事を願う黄色いリボン」として定着。そこで、お父さんへの感謝の気持ちを、黄色いリボンに込めて伝えましょうという活動が始まりました。私にとって父はやはりお手本であり、目標でもあります。



↑1970年 大阪万博にて、父とともに。