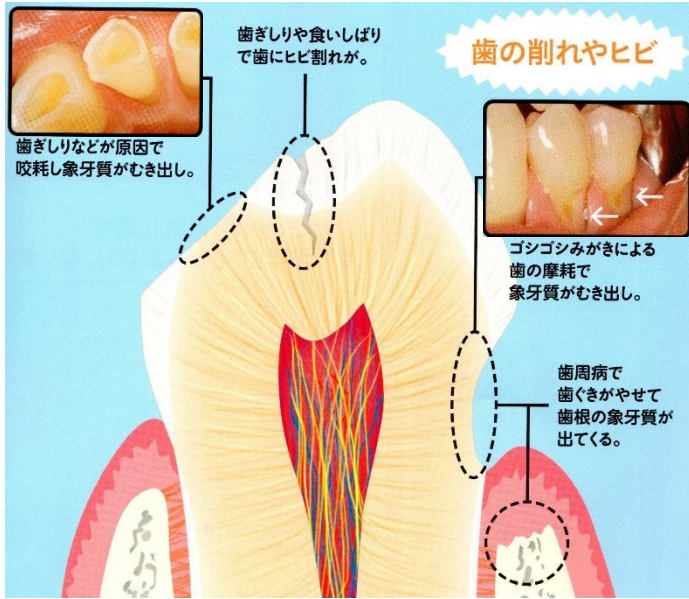


平成から令和に変わり 10 連休のゴールデンウィーク皆さんどう過ごされましたか？  
 疲れが残っていませんか？  
 院内新聞 36号出来上がりました。ぜひ、ご覧ください。

冷たいものを食べるとキーン！  
 甘いものを食べるとズキンッ！

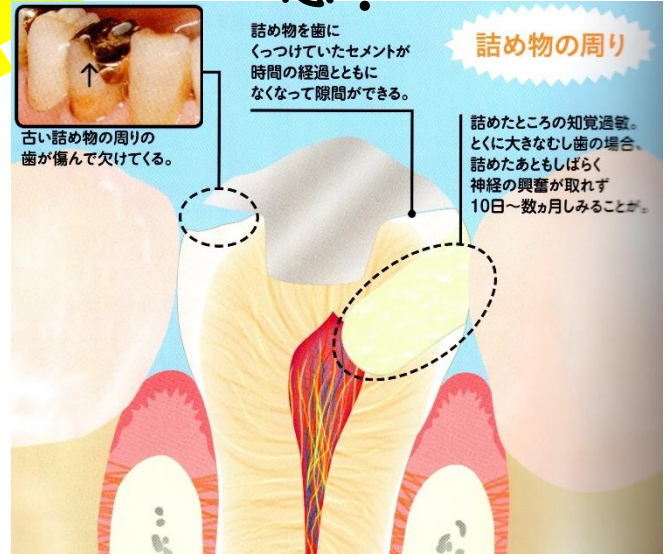
## 歯 しみていませんか？



**知覚過敏**は象牙質をおおっているエナメル質や歯ぐきが何かの原因で失われたときに剥き出しになった象牙質から神経へと外部の刺激が伝わって起きる痛みです。

むし歯はなくても歯のどこか痛んでいるかもしれません！  
 早めに歯科で診てもらいましょう☺

## こんな歯に注意！



知らずに続けている生活習慣や癖がエナメル質を削る原因となり症状が出ているのかも！

## 知覚過敏リスクチェック！

### ◇歯ぎしり・食いしばりしている◇

歯ぎしり・食いしばりによる力で歯のヒビ・咬耗・詰め物やかぶせ物の傷みの原因に。自分では気づかない癖なので痕跡がないか歯科医院で診てもらいましょう。就寝時につけるマウスガードもおすすです。

### ◇ゴシゴシ強く歯を磨いている◇

ゴシゴシ強い歯みがきは歯を摩耗させたり、歯を痩せさせる原因になります。どの位の力で磨くといいいのか？と思うかたは衛生士の歯みがき指導を受けましょう。

### ◇ヤニとり歯みがきを使っている◇

ヤニとり歯みがきは研磨力が強く、ステイン除去機能の高い歯みがき剤も、研磨剤がたくさん入っているものがあるので避けた方が無難。歯磨き剤選びに迷ったら歯科医師・衛生士に相談しましょう。

### ◇歯ぎしり・食いしばりしている◇

歯ぎしり・食いしばりによる力で歯のヒビ・咬耗・詰め物やかぶせ物の傷みの原因に。自分では気づかない癖なので痕跡がないか歯科医院で診てもらいましょう。就寝時につけるマウスガードもおすすです。

### ◇いつもスポーツ飲料◇

スポーツ時にはこまめな水分補給を。しかしスポーツ飲料やビタミン飲料ばかりチビチビ飲むと歯が溶けやすく、そうした歯を食いしばったり、ゴシゴシ磨きをすると歯がすり減りやすいです。



やっぱり歯医者さんでの定期検診が大切だね！  
 気になることがあればきちんと診てもらおう☆

生活の中に隠れている知覚過敏のリスクを見つけて再石灰化層を取り戻すことを始めましょう。

# 犬と猫 歯のはなし



ヒトと同じように長寿になっている犬や猫彼らの健康長寿にも歯とお口の健康が欠かせません。



わんにゃんクイズだわん

Q1 犬と猫 歯の本数が多いのはどっち？

Q2 犬と猫も乳歯から永久歯に変わります。どのくらいの期間で生えかわるでしょう？

Q3 犬と猫 虫歯の割合はどのくらい？



答えだにゃ

Q1 答えは「犬」です。

猫は 30 本、犬は 42 本です。ヒトの歯は親知らずを含めても 32 本なので犬の方が圧倒的に多いです。

Q2 答えは「犬も猫も生後半頃には永久歯に生えかわる」です。

犬も猫も生後 2 か月ほどで乳歯が生えそろう、猫の方が少し早く 3 ヶ月頃から永久歯に生えかわり始めます。

Q3 答えは「ほぼゼロ」です

人間に比べ、虫歯が成立する条件が、圧倒的に少ないんだそうです。



犬も猫も虫歯がほとんどないなんて羨ましい！  
でも犬も猫も気を付けないといけないのが…「歯周病」  
なんと 3 歳以上の犬猫の 85% が歯周病にかかっているといわれます！  
犬も猫もヒトと同じように歯みがきが大事なんです！

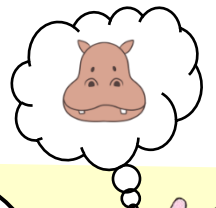
## いろいろな動物 歯のハナシ



わたしには歯がないの  
他にもカエルさんとかカメさん、  
アリクイさんも無いわ



ウサギの歯、ネズミの前歯、カバの犬歯は  
一生伸び続けることを知っていますか？  
先の方から少しずつすり減っているから  
いつも同じ長さなの



僕たち牛や羊、ヤギには上の前歯がないんだ  
歯ぐきが硬く歯床板といわれる状態になって  
いて歯の役目はたしているんだ。  
草をすりつぶして食べると歯がすり減るから、  
上あごも下あごも臼歯は年とるまでのび  
続けるんだよ



俺たちサメの歯は 200 本と多く、  
全部とがって抜けたら次の歯が何度  
でも生えてくるんだ。  
一生に 2 万本以上の歯を使っているとも  
言われてるよ。



むし歯や歯周病に悩まされる「人間」としては  
サメのような何度も生えかわる歯は羨ましいよね☆



動物によっていろんな歯を持っているね！

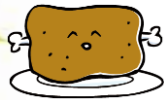


ボク、ちゃんと歯みがきしてサメの歯みたいにボロボロ  
と抜けないように気をつけるよ！

そう！私達人間は抜け落ちたら新しく生えてこないから  
歯医者さんで定期的なメンテナンスが大事だね。

# ゴールデンウィーク みんなどこ行った？

# GW



GW は子供の希望で東京ドームシティへヒーローショーを見に行ってきました。ワイヤーアクションなどもあり、本格的で大人が見てもカッコよかったです！！遊園地でも遊んで大満足な1日でした♪  
歯科衛生士 渡邊



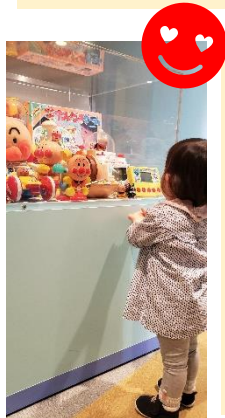
5月3日、ネモフィラが見頃と言う事で茨城県の国立公園海浜公園に行ってきました。運良く快晴で、ネモフィラの丘と空の境目が分からないくらい、一面スカイブルーの絶景でした♡

歯科技工士 加藤



今年のゴールデンウィークは大洗でキャンプをしました！森林浴をしたり、新鮮な魚介を食べたり満喫した2日間でした！

歯科衛生士 秋山



こどもおもちゃ博物館に行きました。室内にも大きな遊具があったり、電車のジオラマ、ワークショップなどもあり1日思いっきり楽しめました。おままごとセットも自由に遊べるので女の子にはそこがオススメです。こどもの日でしたので、外には鯉のぼりが飾ってあり、娘は初めて見る大きな鯉に興味深々でした。もう少し子どもが大きくなったら自分オリジナルで作れるリカちゃんも作ってみたいです。

受付 仲田



このGWは久しぶりに横浜周辺に遊びに行ってきました。中華街はGWなだけあってすごい人でどこも長蛇の列…食べ歩きどころではなかったので赤レンガまで移動👉赤レンガではドイツの春祭り「フリューリングフェスト」が開催されていたので、思う存分ドイツビール・ソーセージを楽しんできました！

天気も良く、外で飲むビールは最高でした！

受付 飯嶋



GWは1泊2日で初島に行ってきました！初めての島旅でしたが海が透き通っていてとってもきれいでした。初島には今流行りのインスタ映えな場所もたくさんあったので皆さんも是非行ってみてください！島の方たちもとても温かくて島の食べ物もおいしく、とても素晴らしい休日を過ごすことができました♡次はどこの島へ行こうか考え中です♪

歯科衛生士 上野

応援している鹿島アントラーズのユニフォームを着てサッカー観戦に行ってきました⊕天気も良く、試合も3-0と快勝でした。帰りには、大好きな選手も見る事ができて楽しい一日になりました。次の試合観戦が待ち遠しいです！

歯科衛生士 助川

院長から私の好きなブランドのキーケースを頂きました。ありがとうございました。大切に使います！  
歯科衛生士 坂本

## HAPPY BIRTHDAY!

1/20 及川院長  
スタッフからサプライズ！スクラブにプリザーブドフラワーの写真立て、ケーキをもらいました。  
マコト感謝・感激！！

誕生日に院長からステキなお財布をプレゼントして頂きました。ありがとうございます。一つ歳をとって疲れやすくなったりするので、適度な運動を心がけていきたいと思っています。  
助手 森

1月に誕生日を迎えました！院長から素敵なプレゼントいただきました。20代後半に入ったので中身も見た目も素敵な女性になれるよう頑張りたいです。  
歯科衛生士 河原

今年の誕生日はラルフローレンのワイシャツを頂きました。  
矯正歯科 藤田

シャネルの化粧品ゲット  
歯科医師 矢口・志村

「昭和」そして「平成」といづれも30年余を生きてきました。新しい「令和」の時代も、そして自分の命も30年続いてくれたらいいなと思っています。  
歯科医師 野中



## 4月21日「歯周病ステップアップ講演会」に行ってきました

歯周病は歯垢(プラーク)の中の細菌によって歯肉に炎症を引き起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気です。歯垢は取り除かなければ固まり歯石となり歯の表面に頑固に付着します。こうなるとご自分の歯みがきでは取り除けません。私たち国家資格を持った衛生士の出番です！勉強したことを取り入れプロフェッショナルケアします☺おまかせください。

河原



## New Staff

新しいスタッフのご紹介

手束 俊介 (歯科医師) (栃木医療センター)

出身地 : 小山市

趣味 : 野球・ゴルフ

コメント : 患者様中心の治療を心がけます。



5月より獨協から泉先生・長谷川先生が来てくださいます！次回ご紹介できるかな～？

## 退職者コメント



GOOD LUCK!



1年半という短い間でしたが大変お世話になりました。おいかわ歯科で学んだことをいかせるように今後も頑張ります。ありがとうございました！ 矢口



半年という短い期間でしたが、素晴らしい先生方とスタッフのみなさんと一緒に仕事ができて大変有意義でした。お世話になりました 福本



国立栃木医療センターにはいますのでお役に立てることがあれば申しつけ下さい。ありがとうございました。 玉手



## 院長参加講習会、学会など

(1月2月・3月・4月・5月)

1/10	ミヤラジ出演(小児と矯正について)	3/21	歯科経営セミナー
1/16	宇都宮市歯科医師会理事会	3/23	全国歯科大学同窓会懇親会
1/17	歯科病院診療連携会議	3/27	夜間診療
1/20	栃木県歯科医師会新年会	3/28	栃木県歯科医師会代議委員会
1/24	地域包括ケア推進・スキルアップ研修会	3/29	宇都宮市歯科医師会代議委員会
1/30	栃木医療センター新年会	3/31	床矯正研究会 講習会
2/4	いい歯でスマイルフォトコンテスト審査会	4/2	介護認定会議
2/5	介護認定会議	4/7	CAD/CAM 講演会
2/12	宇都宮市歯科医師会理事会	4/9	歯と口と健康習慣打ち合わせ
2/17	ほんだ式口臭外来講演会 in 仙台	4/10	GFK 研修会で講話
2/20	一般臨床矯正会 勉強会参加	4/12	宇都宮市歯科医師会理事会
2/21	清原地区 講演	4/14	ヒューマン Br 講習会
2/24	奥羽大学学術講演会 in 東京 (歯周病患者に対する包括活動)	4/21	歯周病チームアプローチ講習会スタッフと参加 in 東京
2/26	きよはら包括勉強会	4/24	3歳児健診
3/3	介護認定会議	4/28	a-PDT 光殺菌セミナー in 東京
3/7	宇都宮歯科衛生士専門学校懇親会	4/29	日本歯科東洋医学会 in 東京
3/16	神奈川歯科大学学術摂食嚥下について	5/7	歯の健康教室&介護認定会議
3/19	宇都宮市歯科医師会理事会	5/12	奥羽大学総会、学術講演会
		5/14	宇都宮市歯科医師会理事会



## ◆矯正の日◆



6/9・7/7・8/4・9/1・10/6・11/10・12/8



オネガイシマス！

平日午後や土曜日働ける衛生士さんいませんか？  
お知り合いなどいらっしゃいましたらご紹介ください◎  
もちろんお礼させていただきます！