

梅雨の晴れ間に夏の気配が感じられるころになりましたが、皆様はいかがお過ごしですか。医院のお庭の花木がきれいな季節ですので、診療の合間にのぞいてみてください。患者様の癒しになれば嬉しいです。

院内新聞44号が出来上がりましたので、ぜひご覧ください。



ユニットが新しくなりました!!

診療台(ユニット5台)が新しくなりました。座り心地を追求し、患者様に心地よくリラックスを提供します。



診療室のすべてのお水はウルトラファインバブル水となっており、強力な洗浄力を有します。

- ◇ユニットチューブのバイオフィルムの剥離と再付着の防止
- ◇詰まり防止
- ◇腐食防止

感染対策にも役立っています。

ウルトラファインバブルとは?

マイクロバブルの約1000分の1ほどの大きさで、目で見ることが出来ないほど極小です。気泡が10cm上昇するのに要する時間がマイクロバブルでは約7分、ウルトラファインバブルは数ヶ月~1年と言われ長時間液中に存在することが知られています。



「食べる機能」教室

子育て中の親御さんからよく耳にする、子どもの「食べる」ことについてのお困りごと。「食べるのに時間がかかる」「噛まずに丸飲みしている」「食べるときにクチャクチャ音がする」など。原因は複数の要因がありますが、まず気を付けていただきたいのが「食べるときの姿勢」です。安全に食べるために、そしてお口の機能と歯並びを育てるために大切な「食べる姿勢」についてお話しします



「食べる機能」は育てていくもの

食べること＝「食べる機能」は、実は何もしないで自然に育っていくものではありません。

食べる機能は、基本的に食べることで発達していきます。赤ちゃんの頃はミルク→離乳食→刻み食→ハンバーグやお肉を食べられるようになるというふうに段階を踏んで育っていくものです。

意外な盲点、「食べる姿勢」

食べる為に何が必要？

- ①食べる為に必要な歯が生えているか、歯は健康か、よく噛める噛み合わせになっているか。
- ②食べる為に筋肉や神経が発達しているか。
- ③お子さんに「食べたい」という気持ちがあるか。

食べる機能の成長は正しい「食べる姿勢」から

正しい姿勢で食べることで、お口の筋肉が動かしやすくなり、くちびるやほお、舌やあごの成長につながります。正しい姿勢は大人にも大切ですよ！



PICK UP

食べかたにも気をつけて

次のことができていないかも気をつけましょう。

- 前歯で噛み切り奥歯で咀嚼する
- ひと口量を守る
- お口を閉じて咀嚼する
- 水やお茶で流し込まない
- 成長に合わせた食具を使う



生活のなかでできる

お口のまわりの筋肉トレーニング

遊びながら鍛えられるにらめっこ



「アププッ」で口を閉じ、鼻で息をして変な顔をするので、唇と頬、顔の筋肉全体が鍛えられます。鼻呼吸の練習にもなります。

意外に筋肉を使うブクブクうがい

- ① 唇をしっかりと閉じて、ほおを膨らませ勢よくブクブクうがいをします。
- ② 唇を「ウ」の形にして、そーっと水を吐き出す。



お口の筋肉をしっかり動かして食べられるようになることで、顔面やあごの発達につながるほか、舌やあごを動かす力やくちびるを閉じる力がついてきます。これは歯並びやお口ポカンの防止にも影響しますので、これを機会に食べる時の姿勢を見直してみましょう。

唇をしっかり閉じて、頬を動かさないといけないので、意外にお口の筋肉を使います。吐き出すときにお口を突き出すことで、さらに唇の筋肉が鍛えられます。こちらも鼻呼吸の練習にもなります。

誕生日コメント

勤務医一筋 40 年、このたびわずかでは
ありますが、年金がいただけることになり
ました。そして院長からは、3 月の誕生日
にユニフォームとマフラーをいただきました。
身も心もほっこりできそうです。野中



院長より、12 月の誕生日に院長
先生と同じメーカーのスクラブ
(診療着)をいただきました。さら
に集中して診療ができそうです。
八木沢



お誕生日プレゼントありがとうございました。
先生の細やかな心遣いに感謝して
おります。これを見習い診療に活かし
ていければと思っています。今後とも
宜しくお願いします。藤田



今年はスニーカーをいただきました。
運動不足なので、これでいっぱいウ
ォーキングしようと思います。あり
がとうございました。西田

5 月に誕生日を迎えました。プレゼント
に シャンパンと THE NORTH FACE の
ロンTを頂きました。とても美味し
いシャンパンでした。ありがとうございました!
坂巻



4 月に入社したばかりの私に、院長
から THE NORTH FACE の T シャツ
を頂きました。まだまだ未熟な私
ですが、これからも精一杯頑張
ります！檜原



新しいスタッフを紹介します😊



ひばら めぐみ
名前:檜原 萌 (歯科衛生士)

出身地:栃木県高根沢町

趣味:カフェ巡り・温泉旅行

コメント:笑顔で患者様に寄り添い、お口の健康をサポートしてまいりたいと思っています。



退職者コメント

入職したばかりですが、家庭の事情により退職すること
になりました。短い間でしたが、学ぶことが多くありま
した。ありがとうございました。佐藤



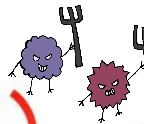
8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動

ご存じの方も多くいらっしゃるかと思いますが、8020 運動とは、「80 歳になっても
20 本以上の歯自分の歯を保とう」という運動です。

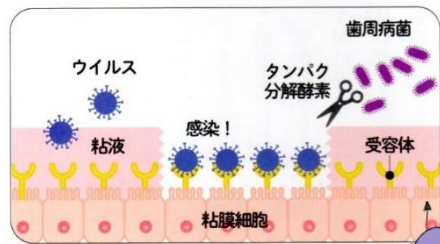
今年もおいかわ歯科医院に通っていただいている患者様で対象の方が 25 名いらっしゃ
いました。おめでとうございます！！

健康寿命を延ばす為これからもお口の健康をサポートさせてください。

口腔健康管理ってなに？



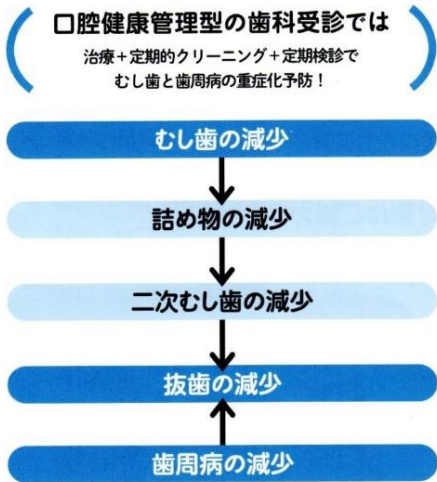
歯周病菌がウイルス感染を誘導？!



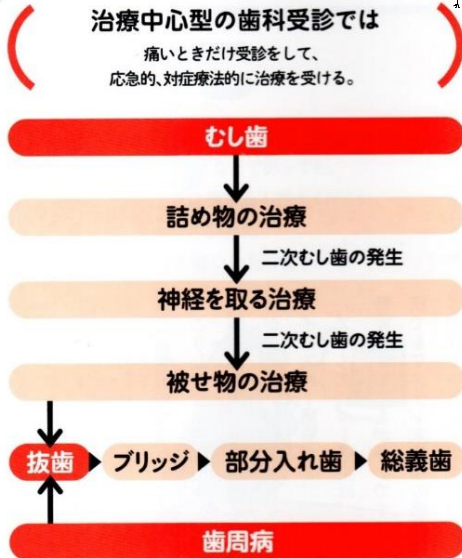
歯周病菌のもつタンパク分解酵素が粘液の層を壊し、粘膜細胞の受容体をむき出しにして、細胞への感染を容易にします。



感染対策の最後の砦は、なんといっても自分自身の抵抗力。体を大切にし、歯周病菌の悪さを阻止するために、歯科のかかりつけをもち、口腔管理をしていきましょう。



治療が減る！
失う歯が減る！



詳しくは nico 2022.3月号 P20~21 をご覧ください。

治療の終わりは、治療の始まり。

多くの方は歯科医院を「歯が痛くなってから行くところ」と考えているようですが、
実際は「**口腔内の健康を保つために定期的に受診するところ**」です。
健康な体は、健康な口腔に宿る。
常に何でも噛めて、食べられるように口腔ケアが重要!!
病は口から。コロナ予防にもなります。共に頑張りましょう。



院長参加講習会、学会など

(令和4年1月・2月・3月・4月・5月)

1/9 休日診療	3/10・4/14 栃木県歯科医師会広報委員会
1/10・2/6・3/6・4/3・5/8 矯正日	3/13 奥羽大学学術講演会
1/13・4/3・5/19	3/16 栃木県歯科医師会臨時代議委員会 (正副議長会議)
栃木県歯科医師会役員会	3/17 栃木県歯科医師会代議委員会・政連総会
1/20 午前 歯周病検診 午後 栃木県歯科医師会委員会	3/18 後期高齢者健診打ち合わせ
1/21 C.T勉強会	3/20・21 おいかわ歯科医院ユニット5台交換(リニューアル)
1/23 午前 コロナワクチン3回目 午後 オーラルフレイル講習会	4/10 診療報酬改定セミナー
2/1・3/1 介護認定会議	4/13 奥羽大学歯学部同窓会(監事会)
2/2 宇都宮市歯科医師会 スマイルフォトコンテスト審査会	4/24 後期高齢者健診講習会 (オーラルフレイル 位栄養)
2/9 栃木県歯科医師会常務理事会	5/12 栃木県歯科医師会広報委員会
2/17 栃木県歯科医師会役員会→政連会議 →広報委員会	5/14 夜間診療当番
2/25 口腔衛生管理セミナー	5/15 奥羽大学歯学部同窓会栃木県支部 (総会・学術講演会)
3/3・4/21 郡市会長会議	5/26 宇都宮南高等学校(歯科健診)
3/3 栃木県歯科医師会会議 (インビザライン・マウスピース矯正)	5/29 後期高齢者歯科健診講習会 (フレイルアドバイザー)講習会

◆矯正日◆



コロナ禍でも多数の会議等
出席し、活躍。