

# VOICE

## 稲葉先生、診療所の皆様

東京にて、短い滞在中に診査治療を急いでしていただき、本当にありがとうございました。また、東京に帰ることがあると思いますが、その時はよろしく願っています。サンフランシスコに来られる機会がありましたら是非連絡をください。では、お体に気をつけて、先生の笑顔をお忘れず、しっかり歯を大切にします。

P.S ホンの気持ちです、可愛い靴とカチューシャを見つけたので、お嬢さんにどうぞ！

郭様は、笑顔が素敵でキュートな雰囲気的女性です。今回は歯のクリーニングをさせていただきました。少し日焼けした肌にも白くて綺麗な歯がとても似合います！これから歯のお手入れ頑張ってくださいね。

可愛い靴、思い出になります。そしてうれしいお手紙、本当にありがとうございました。

また、東京に帰っていらしたときはぜひ、当医院にいらしてくださいね！



## 歯のクリーニングについて

歯科衛生士という国家資格を持った専門家があなたの歯を綺麗にするお手伝いをします。いろんな器械を使って歯を磨きあげていくのですが、痛みもなく気持ちがいいです。ぜひ試してみてください。

★クリーニングは保険適外となります。詳しくはスタッフまでお尋ねください。



院長  
稲葉 由里子

こんにちは！稲葉歯科医院の院長稲葉由里子です。昭和44稲葉繁が文京区伝通院で稲葉歯科医院を開業してから40年がたち、10年前に場所を移して秋葉原で新しく開業しました。現在、父は稲葉歯科医院の顧問をしています。わたしの家族は夫(都文館夢学園の体育の先生をしています！)、長女3歳の絵里衣(砂場遊び、お祭りが好き)、次女1歳の日鞠と4人家族です。旅行が大好きです。独身の頃はひとりでヨーロッパをまわったり、仲良しのいとことトルコやチュニジアを旅行したりしました。今は大切な家族ができて、これから一緒に世界中のたくさんの素敵な場所に行きたいと思っています！わたしの元気の源は家族や友人、そして歯科医師として、患者さんに喜んでいただくことです。自分が治療した患者さんの笑顔(歯)が素敵だと本当にうれしいです。そんな日は診療の帰り道にスキップしたくなってしまう！これからも患者さんの笑顔のために一生懸命頑張っていくと思いますので、どうぞよろしくお願い致します！



〒101-0021 東京都千代田区外神田4-7-3田中ビル6F

TEL. 03-3251-8660

月～金 午前 10:00 から午後 19:00 (最終受付 18:30)

土曜日・日曜日・祝日休診

e-mail/ inaba@inaba-shika.com



10号  
10 April

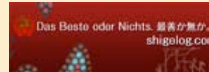


# 稲葉歯科医院だより

Inaba Dental Office NEWS LETTER



社会全体で子供たちを守り、サポートするしくみができるように、稲葉歯科医院も「子育て応援団サポート宣言」しました。私も2児の母として、世界中の子供たちが幸せに育ってほしいと心から思います。



<http://www.shigelog.com/>  
患者様からの歯に関する質問にお答えしております！稲葉先生のIPSGスターグループの報告もしています。



日々の出来事、子育てについてなど私のひとり言を書いています。よかったら覗いてみてくださいね。



<http://twitter.com/yuriakubi>  
ツイッターもはじめました！ツイッターからの質問にもお答えしています。



## もくじ

1. 歯と口の健康管理
2. 患者様がリラックスしていただけるようにたくさん工夫をしています！
3. 歯とフッ素の関係
4. 歯のメンテナンス(定期健診)ってどんなことをするの？

## 定期的に歯のメンテナンスをしましょう！

4月に入り、ようやく桜も見頃となりましたね(∇^∇^)

この時期、職場や学校で健康診断があるところも多いのでは？定期的に歯の検診をすることは、むし歯や歯周病の早期発見になります。

歯と口は、わたしたちの健康と深く結びついています！

患者様がリラックスしていただけるようにたくさん工夫をしています！

日常生活を楽しく送るために、会話はかかすことのできない大切なものです。歯が抜けたり、むし歯ができていたりしては、なんとなく会話を楽しむ余裕もなくなったり、口を隠すなどして笑ったりしてしまうこともあるでしょう。

家族や友人との楽しい会話は精神的な健康にもつながります。歯、口の病気が直接体に関係することもあります。

子供のころは毎年新学期にむし歯の健診があります。治さなければならない歯を指摘され、歯科医院へ行くことになるのですが、成人すると、なかなか定期検診を受ける機会がありません。

稲葉歯科医院では、定期検診(メンテナンス)を非常に大切に考えています。

「治療が終わってからが長いお付き合いになります。」と患者様にも説明させていただいております。良い状態を常に保つためにも大切なことです。

従来の歯科医院のような雰囲気はありません。インテリアもなるべくリラックスできるようにしてあります。待合室、診療室は靴のまま上がっていただいています。毎日スタッフがきれいに掃除していますし、月に一度ワックスもかけています。受付でもなるべく緊張がほぐれるように話しかけたり、先生も診療前に患者様がリラックスできるようにしています。



Dr.伊庭の

# 「はじめましょう! むし歯予防」



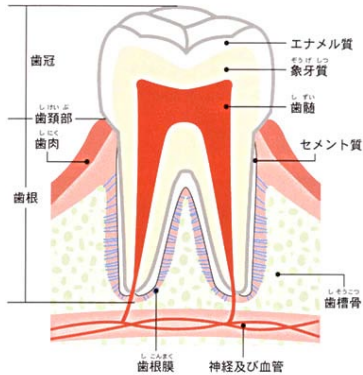
## 第4回 歯とフッ素の関係

みなさん こんにちは。  
歯科医師の伊庭由夏です。  
「はじめましょう! むし歯予防」というテーマで今後も連載していくことになりました。  
(今回は第4回とします)

前回、自宅でできるむし歯予防として、フッ化物配合歯磨剤やフッ化物配合ジェルを紹介いたしました。  
今回はそのまとめとして、もう少し根本的にお話していきます。

### 歯の構造を知っておきましょう

歯のエナメル質は生えてきたときはまだ不完全な組織です。



エナメル質が完全にできあがるのに必要な時間はとても長く、乳歯で1年半~2年、永久歯で2年~3年かかります。

この間に歯質を強化する物質(フッ素)の入った歯磨剤で歯を磨き、歯質強化するのは先進国の常識です。

生えたばかりの歯は建築中の家のようなものです。壁材の塗りこみが不足した状態なのです。家は壁塗りの作業を急と雨や風に弱くなりますが、歯もこれと同じです。

歯ができあがるまでに、だ液からたっぶりの壁材(ミネラル)を取り込んで、頑丈な壁(エナメル質)を作りましょう!!

いつもきれいに歯磨きをしてしっかりミネラルを補強することが大切です。フッ素を使うと丈夫な壁になります。(エナメル質)

ですから、フッ素の入った歯磨剤を使って、毎日歯をピカピカに

しておけば、口の中がすっきりして気持ちいいし、自分自身で、むし歯の予防ができるのです。  
歯はこんなに硬いのに、ミネラルやフッ素を日々吸収しているなんてすごいですね!

私も「ふつとが(歯に)しみこめ、しみこめ……」と念じながら毎日、みなさんにご紹介したフッ化物配合歯磨剤を使って歯を磨いています。  
(ちょうどお肌の保湿ケアをするときと同じ気持ちです。)

現在は歯磨剤の味も改良されておりますので、昔のように刺激が強いことはありません。泡のものや、りんご味やバナナ味といった美味しい味もそろっています。

家族みんなで、楽しく歯を磨きましょう!  
それが自分でできる最大の予防です。

### 定期的に歯科医院でフッ素を塗りましょう

稲葉歯科医院では、積極的に患者様の予防に取り組んでおります。そのため定期的に歯科医院で、高濃度のフッ素を塗布されることをおすすめします。(保険対象外)

年齢や口の中の状態により、適するフッ素は異なります。全体的に塗布するものや、部分的に塗布するものなどいろいろなタイプ、いろいろな濃度のフッ素を用意しております。



## YURI'S NOTE

### 歯のメンテナンス(定期健診)ってどんなことする

#### メンテナンスについて

せっかく治したと思った歯周病や虫歯がしばらくしてまた悪くなってしまい、もっとひどくなってしまっていた……なんて経験ありませんか?

治ったと思った歯周病は生きている限り、食事によって歯垢(プラーク)はつきし歯石もたまります。

定期的なメンテナンスでは、歯垢もやわらかくとりやすいのですが、一年以上たってしまった歯石は硬くなってしまつたため、また最初から治療しなくてはいけなくなります。

綺麗に被せたセラミックも、ほうっておくと歯肉が腫れてしまつたり、歯周病で歯がぐらぐらしてしまうことだってあります。

入れ歯の場合もメンテナンスはとても大事です。

せっかく作った入れ歯も、メンテナンスをしないと土台になっている歯が歯周病になって抜けてしまいます。

稲葉歯科医院のリーゲルテレスコープ(ドイツで開発された入れ歯)は抜けてしまったとしても修理ができますが、普通の保険治療の入れ歯では抜ける度に作りなおしが必要になります。

そのため、歯を一本でも失わないためにもメンテナンスが大切です。

安心してメンテナンスをうけて入れ歯を長持ちさせるか、歯を失いながら何度も作りかえるのとどちらがいいでしょうか。

稲葉歯科医院では3か月に1度のメンテナンス(定期検診)をおすすめしています。



#### メンテナンスの手順

1. まず、患者さんのお口の中の様子をお聞きます。
2. つぎにすべての歯を一本ずつ拡大鏡をつけてむし歯がないか確認します。特に歯と歯の間はむし歯ができやすいのでフロスを使い確認します。
3. 超音波の器械を使って歯の表面の歯垢(プラーク)を除去します。
4. 歯と歯肉の隙間(ポケット)が深いところは衛生士がスクレーパーという道具を使って除去します。
5. 着色のある歯の汚れをとって器械で磨いて仕上げます。
6. すべての歯に歯間ブラシを通して、歯肉をマッサージします。
7. 最後に、衛生士から、歯磨きの指導などのアドバイスがあり、ご希望によってフッ素を塗布します。

入れ歯の場合も毎回、超音波洗浄にかけ、着色のついた歯は綺麗にみがき、こわれていないかどうかチェックします。

ご自分の歯は生涯を充実させる財産です。人工の歯はいくら高い技術で作られたとしても天然の歯にはかないません。一本でも多くの歯が健康に保たれるように、私たちがお手伝いできたらうれしいと思っています。

