



# Nikoniko

# Hiroba

## 2022 Spring



## 感染予防対策

今回は、日頃皆様の目には見えない感染対策をご紹介します。

もう2年以上も続いているスタッフ全員の朝のルーティーンは体温を測り、それを携帯カメラで画像に収め、グループラインに送信することから始まります。出勤の日もお休みの日もそれは繰り返され、個々の平熱を把握するまでになりました（笑）まだまだ続く気配です。

お昼休憩になると、1人ひと空間に分かれて食事を摂るようにし、極力黙食を心がけています。（ときどきおしゃべりが弾んでしまいますが、もちろんマスク着用です）

また院内、託児、休憩室使用前後は HDQ ニュートラルという中性除菌クリーナー洗剤で洗浄しています。この HDQ ニュートラルは EPA（米国環境保護庁）でコロナウイルスにおいて除菌効果が承認されているものなのです。幅広い除菌スペクトルを持ち、大学病院を始め様々な医療機関で清掃・消毒・除菌に使用されている優れた消毒剤です。2ヶ月に一度はクリーニング業者さんにも入っていただき、院内すべてを消毒・除菌しています。患者様にも、スタッフにも安心・安全を提供し続けていきたいと考えています。



い つ も ご 協 力



あ り が と う ご ざ い ま す



## 子どもの癖で歯並びは悪化する？！

みなさんこんにちは。Drの八柄です。

近年、歯の大きさに比べて顎が小さいお子さんがとても多いのです。  
ガタガタの前歯だけではなく、下の顎が出ていたり出っ歯だったり前歯が噛まなかったり・・・  
様々なお子さんがいます。

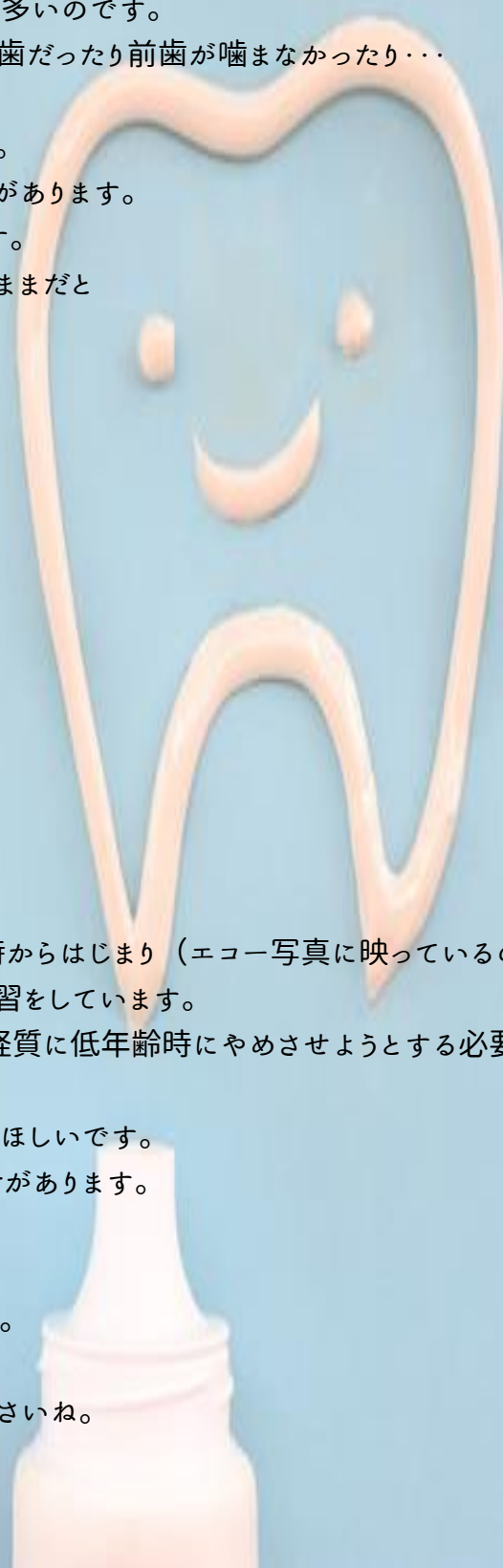
お子さんのお口が将来どうなっていくのか心配ですよネ。  
矯正に踏み切る前にみなさんに知っておいてほしいことがあります。  
お子さんの癖です。これが歯並びに悪影響を及ぼします。  
せっかく矯正で歯がきれいになっても癖が治っていないままだと  
元の歯並びに戻ってしまうケースがあります。  
是非、確認してみてください。

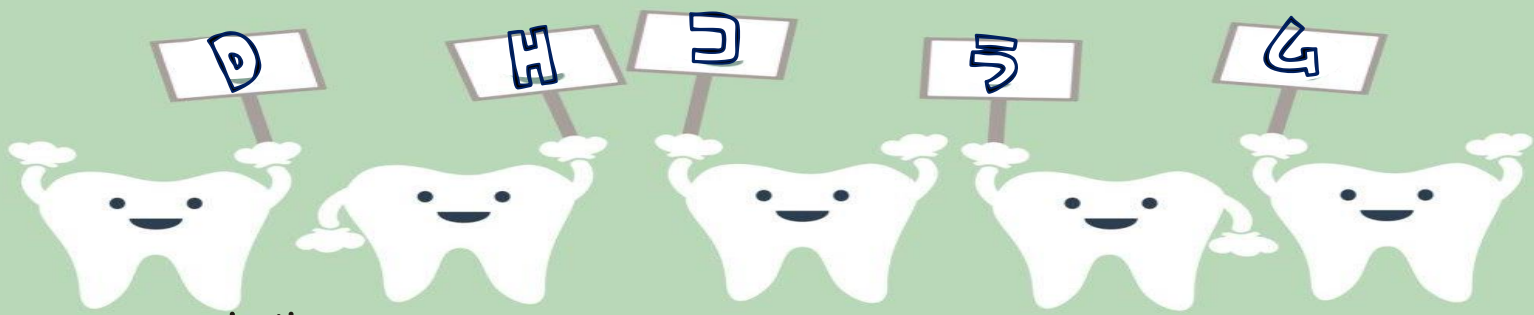
- ① 指しゃぶり
- ② 爪噛み
- ③ 舌を動かす
- ④ 口呼吸

なかでも代表的な指しゃぶり。ママのお腹の中にいる時から始まり（エコー写真に映っているのを見た方もいるのではないのでしょうか）おっぱいを吸う練習をしています。  
寝る時に指を吸うのも精神を安定させるためです。神経質に低年齢時にやめさせようとする必要はありません。

しかし6才頃（永久歯に生え変わる時期）にはやめてほしいです。  
6才の指しゃぶりは10%の子どもにみられるという統計があります。

お子さんとまずはよくお話をしてみてください。  
お子さんが話を十分に理解できることが何より大切です。  
しかるべき時期に根気よく一緒に頑張りましょう。  
何か不安なことや疑問がありましたらなんでもご相談下さいね。





## どうして虫歯になるの？

DH 山梨

『甘いものを食べ過ぎるとむし歯になるよ』とよく言われます。

これはだいたい正しいのですが、甘いお菓子やジュースだけでは虫歯は進行しません。

虫歯の発生要因には、**宿主と歯・微生物・飲食物・時間**があり、全因子の重なるところに虫歯が発生します。

これはニューブランの4つの輪と呼ばれる虫歯発生の理論です。

虫歯を防ぐためには……

### 宿主と歯

虫歯になりやすい深い裂溝にはシーラントをしましょう。

磨きにくい歯並びには矯正も必要かもしれません。

### 微生物

酸を作る能力が高く歯垢を作りやすいミュータンス菌は虫歯菌と呼ばれる、虫歯の主な原因となる細菌です。

ミュータンス菌が歯垢の中で酸を出し続け歯を溶かすことで虫歯が発生します。

人が生まれた時、口の中にはミュータンス菌はいないので乳歯の生えはじめる1歳半～生えそろう3歳くらいまでにミュータンス菌の感染を防ぐことが大切です。

### 飲食物

砂糖（ショ糖）はミュータンス菌のエサになります。

菌は砂糖から虫歯の原因の酸と水溶性グルカンという物質を作り出します。

酸は歯を溶かし、水溶性グルカンは菌の住かとなる歯垢を作ります。

エサの砂糖の代わりにキシリトールを取り入れましょう。

キシリトールは菌が消化することが出来ず、水溶性グルカンは歯垢を作ることが出来ません。

その結果歯垢が作られにくくなり、虫歯にも繋がりにくいです。

### 時間

食事をすると口の中が酸性に傾きます。

食後の歯磨きをすることにより酸性になっている時間を短縮できます。

食後はなるべく早めにしっかりと歯磨きをしましょう。

長時間の食事や、口内が自然に中性に戻る時間を与えない頻繁な間食はおすすめ出来ません！

これらのことに注意して歯磨きをがんばりましょう。

定期的な受診で一緒に大切な歯を守りましょうね。



# ヒロ歯科クリニック

ヒロ歯科クリニックをクイズ形式で楽しく深掘り！  
興味を持っていただけたら嬉しいです！

Q1

院長ヒロ先生の苗字はなんというのでしょうか？  
1.松村 2.村松 3.松山

Q2

患者さんが治療の時に座るイス（ユニットと言います）は何台あるでしょうか？  
1.「4台」 2.「6台」 3.「8台」

Q3

当院は週4日訪問診療を行っています。訪問診療専用として使っている車は何台あるでしょうか？  
1.「3台」 2.「4台」 3.「5台」

Q4

この院内新聞”にここヒロ歯”は何号目でしょうか？  
1.「16号目」 2.「26号目」 3.「36号目」

Q5

ホワイトニングを行う方法にはいろいろな種類があります。ヒロ歯科クリニックが取り扱っている種類はどれでしょうか？  
1.ホームホワイトニング 2.オフィスホワイトニング 3.ウォーキングブリーチ

Q6

最近スタッフブログが別のSNSに移動しました。何を使っているでしょうか？  
1.Twitter 2.Instagram 3.Tik Tok

Q7

ヒロ歯科クリニックのスタッフメンバーは総勢何名でしょうか？  
1.「12名」 2.「15名」 3.「18名」

こ

た

え

あ

お

せ

Q1... 2.村松

「ヒロ先生」の愛称で親しまれています。意外に名字は知られていないかも！？

Q2... 3.「8台」

ユニットは全部で8台！開院当初は3台からスタートし、25年かけて進化し続けています！因みにユニットにはいろいろなメーカーがあり、当院では3種類使用しています。機能や座り心地も様々ですよ！違いが分かるかな？

### Q3...1.「3台」

先生がいる治療チームと歯科衛生士がいる口腔ケアチームに分かれて、当院から半径16キロ圏内を移動して、施設やご自宅に伺っています。

### Q4...3.「36号目」

36号目なのです。ありがとうございます。毎号担当スタッフをかえて作成しています。今後ともよろしくお願いいたします。すべてをコンプリートしているマニアックな方がいらしたら嬉しいです（笑）

### Q5...1.ホームホワイトニング

ヒロ歯科クリニックで勤めているものはホームホワイトニングをいうマウスピースを使って家で行っていただくものになります。興味がありましたらお声がけください。2.オフィスホワイトニングは来院してもらって施術する方法で、いずれは選択肢の一つとしてご提案できたらと考えております。

### Q6...2.Instagram

アメーバブログから変更し、Instagramにてスタッフの日常を更新しています。また、電話がかけられたり、ホームページに飛べたりと使いやすい工夫をしておりますので是非ご活用ください！



### Q7...2.「15名」

患者様に、スタッフがたくさんいるわねとよく声をかけていただきます。私達スタッフも正直人数を即答できません（笑）ドクター、衛生士、アシスタント、受付、カウンセリング、保育士、それぞれがプロフェッショナルに患者様をサポートさせていただいております。

「ヒロ歯科クイズ」いかがでしたか？まだまだクイズにしたいことがたくさんありました！  
またの機会にお付き合いくださいませ！



動物占い	チーター
血液型	A型
趣味	ドライブ



アシスタント

やました 山下      なつみ 夏海

患者様が「ここに来たい！」と思っただけのように、サポート致します。よろしくお願いいたします。

# アンケートのおねがい

ヒロ歯科クリニックでは、より良い診療を患者様に日々提供したいと考えております。

そのために、現在来院していただいている患者様がどのようなお気持ちでいらっしゃるのか、

どう評価いただいているのか、これからの医院づくりの参考にするためにアンケートの

ご協力をいただき、率直な意見を聞かせていただいております。

いただいたアンケートの結果は真摯に受け止め、よりたくさんの

患者様に信頼して来院していただけるような歯科医院を目指して

参りたいと思っております。

ささやかなギフトのご用意が有りますのでご協力いただけます方は、

スタッフまでお声掛けください。



STEP 1

STEP 2

STEP 3

STEP 4



QRコードを読み込む



Google Forms

アンケートに答える



送信をタップ



ほんの気持ちです



ありがとうございました

## 編集後記

コロナ禍となり3度目の春を迎えました。

決して油断してはならないけれど、正しく恐れることで新しい生活方法を見出しましょう！当初は受診控えも多く、メンテナンスの受診率が

下がったりもしました。しかし、セルフケアだけでは歯の健康は保てません。

感染対策を十分に、皆様に安心して通っていただける環境づくりに今後も

努めて参りますのでどうぞ宜しくお願いいたします。

最後までお読みいただきありがとうございました。

2022年にここにヒロ歯春号担当 加藤里美

KEEP YOUR  
TEETH CLEAN

