

歯つらつ

2015年11月

236号

発行所
齋藤歯科診療所

由利本荘市美倉町 47-1

TEL 0120-24-4182

www.saitoshika.net

～診療時間～

曜日：月曜～土曜

時間：午前 9:00～1:00

：午後 2:00～6:00

～休診日～

日曜・祝日

第2・4木曜日



ある日のスタッフ

今月は、歯科技工士の高橋薫です。

私は、地元の40歳以上のメンバーで結成されている軟式野球チームに入り、4年目になりました。

毎年、春と秋に公式戦が行われていて、それに勝ち進むと全国大会に出場することが出来ます。

秋の大会では毎年予選を勝ち抜き、県大会までは進むことが出来ますが、全国大会への壁は厚く、まだ出場を果たしておりません。

私は、小中高と野球に打ち込んで来ましたが、現在の仕事に着いてから、約20

年間野球から離れていました。

ちょうど私が40歳になった時に、地元の友人から野球チームへの誘いがあり、今更自分には野球が出来るか？と不安を抱きながらも、また野球が出来ることへの興味が強く、始めることにしました。



再度野球の世界に足を踏み入れてしまった私は、普段味わうことのない緊張感や、勝利した時の喜び、敗北した時の悔しさなど忘れていた感情を懐かしく思い出しながら、今、野球を楽しんでいます。

今年、当院の24名の患者様が8020を見事に達成し、秋田県知事から認定書が授与されました。

認定されました皆様、本当におめでとうございます。職員一同心よりお祝い申し上げます。

8020とは、
「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という、
日本歯科医師会と厚生労働省が国民に呼びかけている運動のことです。

親知らずを除く28本の歯のうち、高齢になっても自分の歯が20本以上あると、ほとん



当院より24名認定！8020特集

・ 齋藤 茂	82歳	26本
・ 齋藤 瑞	83歳	26本
・ 小野 久亮	83歳	24本
・ 成田 和子	83歳	20本
・ 田口 栄二	83歳	20本
・ 田口 満	83歳	23本
・ 中村 松夫	84歳	20本
・ 工藤 ヒトエ	84歳	20本
・ 鈴木 瞭子	84歳	21本
・ 渡辺 金一	85歳	28本
・ 佐々木健一	86歳	25本

どの食物を噛み砕くことができ、美味しく食べられるといわれています。

では、今年の当院の受賞者の方々を、許可を頂いてご紹介致します。

・ 中村 敏子	81歳	22本
・ 佐藤 幸子	81歳	22本
・ 佐藤 淑子	81歳	27本
・ 宮川 比左子	81歳	20本
・ 齊藤 コフ子	81歳	28本
・ 佐々木貫三	80歳	24本
・ 鈴木 ツナ	80歳	28本
・ 佐々木ミキ	80歳	25本



8020を達成できなかった方も、しっかりと噛むことができる義歯などを入れて、口の中の状態を健康に保つことで、生活の質を向上させることができます。

歯を失わないためには、乳幼児期からの予防治療や、成人期の歯周病治療、日頃のブラッシングを行うことが大切です。

今後多くの患者様が8020達成出来るよう、これからも定期検査・定期処置を適切に行い、患者様の大切な歯を1本でも多く保つていくお手伝いをさせて頂きたいと思っております。

— 高原 —

子どもの虫歯・学童期

先月号では主に乳幼児期の虫歯に関連する内容についてお話しました。今月は学童期についてお話しさせていただきます。

一口に学童期と言っても非常に幅があります。まだ全て乳歯のお子さんであれば、小学校高学年ではほぼ全てが永久歯に生え変わっているお子さんもいます。

もちろんその間には混合歯列期といって、乳歯と永久歯が混

在している時期もあります。

乳歯列の段階では、合計の歯の数が永久歯列と比べると少ないため、比較的ブラシが届きやすく管理がしやすい時期です。

しかし、奥歯の永久歯が生え始めると、途端にブラシが届きにくくなります。

更に生えたる永久歯のエンメル質は軟らかく、そのことも

相まって簡単に虫歯になってしまいます。



どの時期でも同様ですが、虫歯になりやすい3大部位として、臼歯の小窩裂溝（奥歯の咬む面の溝）、隣接面（隣り合った歯の接触面）、歯頸部（歯肉との境目、歯の根元）が挙げられます。

ブラッシングを行うときは、常にこのことを考えながら行う必要があります。

また、ブラッシングはお子さん本人ができるようになるのが一番ですが、一朝一夕には難しく、できれば御父兄に仕上げ磨

きをしていただければありがたいです。

そして、何と言っても虫歯の原因となる清涼飲料水やお菓子などの砂糖と歯が接する時間をできるだけ短くすることが重要です。

意識的に甘いものを摂らないようにしているというお話も聞きますが、糖分は我々が生きていく上で必要な栄養素ですから

全く摂らない訳にはいきません。ポイントとしてはガラガラと長時間かけて食べたり、ちよく



ペットボトル飲料はいつでも飲めるのだから長時間砂糖にさられる原因になる

ちよくジュースを飲むなど、口の中に砂糖が入ってくる機会を少なくすることが大切です。

スポ小などでスポーツドリンクを水筒に入れて飲んだり、ペットボトルで持ち歩くのも注意が必要です。

できれば、水やお茶にしたいだけだと思います。

お子さんのお口の健康を守るためには是非、各家庭でのご協力をお願いします。

— 後藤 —

休診のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
1 休診	2	3 休診	4	5	6	7
8 休診	9	10	11	12 休診	13	14
15 休診	16	17	18	19	20	21 午後休診
22 休診	23 休診	24	25	26 休診	27	28
29 休診	30	11月				

11月は右記の通りに休診致します。21日(土)は午前中のみ診療となります。

患者様にはご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願い致します。