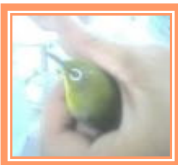




# やわらぎ会通信 Vol.49

とある朝、診療の準備をしていたら、開いたドアから一羽の小鳥が迷い込んできました。普段見慣れているすずめとは違うその鳥は、きれいなうぐいす色をしていました。その体の色からてっきりうぐいすかと思いましたが、目の周りが白く、メジロだとわかりました。小さくておとなしくて、正面から見るととても愛嬌のある顔でした。幸せを運んでくれる青い鳥だといいなと思いつつも、朝からほのぼのとした気分になりました。

確かに目の周りが白いです



仰向けにすると  
かたまっていました



なんとも愛嬌のある顔



心臓がぼくぼくと動いているのが  
伝わりました。怖かったのかな。

## “菌の除菌法「3DS」” のおすすめ ～虫歯菌だけ狙い撃ち!!～

虫歯や歯周病が完全に予防できたらどんなにかいいだろうと思うのは私だけではないでしょう。また毎日毎日ハミガキをしているのに虫歯や歯周病になってしまうのはなぜだろうと思う方も多くでしょう。まじめに歯科医院に定期健診に行っているのに、また歯の治療が必要になってしまい、うんざりしてしまわれた方もいらっしゃるかと思います。

そんな方々に良いお知らせがあります。

それは**3DS**という方法です。それは歯の表面にだけ定着する虫歯菌に着目したもので、入れ歯を作るときのような歯型のトレーを作り(写真参照)、**PMTC**(プロによる機械でのお口のお掃除)を行った後、内側に殺菌消毒薬を入れて歯にかぶせるというものです。これを家庭でも一日一回、夜(寝る前がベストです)歯ブラシ、フロス、歯間ブラシなどを使って歯のお手入れを行った後、約5分装着します。除菌された虫歯菌が再び定着するには数ヶ月かかりますので、その間に他の菌が粘膜や唾液から歯に住み着いて虫歯菌は行き場を失い、最終的に胃に落ちて死んでしまいます。何事も完全ということはありませんが、この方法でかなり高い確率で予防できるようになりました。

すでに当院で**3DS**を受けられている方もいらっしゃると思います。もしご希望されるようでしたらスタッフにおたずねください。理事長 藤田和也



3DSトレー



まず歯の模型を作り



トレーに除菌薬を入れて



お口の中に装着

(新年号から虫歯予防について毎月違った内容で掲載しています)



カイスの3つの輪

## 虫歯予防のポイント

細菌の輪、砂糖の輪を小さくすること  
菌の質を強くすること

耳より  
コーナー



(((((((  
)))))  
( o ((

## 清涼飲料水の飲みすぎに注意!

今年も暑い夏がやってこようとしています。街のあちこちに自動販売機が多く設置されていることもあり、気軽に手軽に清涼飲料水が買えます。その清涼飲料水、意外と多くの糖分が含まれているのをご存知ですか？

甘いジュースだと一缶約20～40g、  
清涼飲料水、炭酸飲料水100ml中約10g、  
缶コーヒー(無糖以外)100mlあたり4～6g

参考までにスティックシュガーは  
約3～6g入っています。

ペットボトルの商品が多いことも問題ですね。少し飲んでふたをし、またしばらくして飲んでふたをし…これを繰り返すということは、酸産生時間(先月号参照)が長くなる＝虫歯リスクが高くなるということになります。でも水分補給は必要なので、そこをうまくクリアしましょう!



ぺぱーみん

ある日、仕事を終えて帰宅したところ、家の中から聞こえてきたのは大きな声で歌っている小学生の息子の声、見ると一人前にヘッドホンに耳にあて歌詞カードを見ながら自分の世界にどっぷりと浸っている様子。「この子もそういう歳になったのかなあ」と思いつつそのCDのジャケットに目を移すと“オレンジレンジ”というグループのアルバムじゃありませんか。せいぜいアニメの曲かなと思っていたので少しびっくり。聞くと子供たちの間で大人気だとか。先日小学2年生の娘が友達数人とオレンジレンジ談議をしている声が聞こえていました。「私ロコローションが好き!!」「私はラブバレードがいい」「もう歌えるよ!!」といった具合に。

今やヒット曲連発で絶好調のオレンジレンジ。大人はもちろん小さな子供たちの心までもつかんでしまうほどの魅力をもっていようとは…。恐るべしオレンジレンジ!! 意外にライバルはピンクレディーだったりして? (湊本)



※同封していますレセプト(保険診療報酬の明細)のコピーは平成17年5月にお受けになられたものです。自由診療のみの方には同封されていません。また患者様からのご意見・ご投稿を受け付けています。手紙・はがき・メールでどうぞ。メールアドレス yawaragi@fujita.gr.jp

平成17年 6月20日号  
編集発行人 藤田 和也  
編集者 下野 あゆみ