



気温が日増しに高くなり、紫外線が気になりはじめる夏！日傘や日焼け止め、美白化粧品を使ったスキンケアなどの対策が欠かせない季節ですが、紫外線からお肌を守るには、実は毎日の保湿がとても重要だということをご存じですか？

肌には外からの刺激や乾燥から肌を守るバリア機能が備わっています。

その一つが「天然の保湿クリーム」とも言われる皮脂です。しかし、四十代を過ぎたあたりから皮脂の分泌が急激に少なくなり、肌は年間を通して乾燥しがちになります。夏は紫外線を浴びることで乾燥がさらに加

# 1 紫外線対策には保湿が重要！



受付 滝野

速してしまいます。紫外線から肌を守りシミやしわを防ぐためには、毎日のスキンケアで肌に油分を補い、しっかりと保湿するということがとても大切です。この時期いかにきちんと対策をするかで、数年後の肌の状態も変わってきます。いつまでも美しく若々しいお肌を保つために、この夏は紫外線対策と一緒に本格的な保湿ケアを取り入れてみるのがとっても重要です！



# 2 噛めば噛むほど若返る！？



衛生士 藤原

こんにちは！歯科衛生士の藤原です。

今回は、噛むことの大切さについてお話しします。食べる時に無意識に行なっている「噛む」という行為には様々な効果がありますのでいくつかご紹介します！

食べ物を細かく噛み砕くことで胃腸の負担を少なくするだけでなく、たくさん噛むことで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。また、脳への血流が増加するため、脳の老化を防止してくれます！

さらには、たくさん噛むことで唾液の分泌量も増加し、虫歯や歯周病、口臭を予防してくれます。他にも、



唾液に含まれる酵素には食品中の発がん性物質を抑制する効果もあると言われています。

自分の歯が二十本残っていれば、まずよく噛めると言われています。八十歳で二十本の歯を残すためにも歯科治療や定期検診を進んで行うことをお勧めします。

よく噛むことによる健康な体づくりを行なっていきましょう。

2022年7月 JUL							2022年6月 JUN							2022年5月 MAY						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2				1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	10	11	8	9	10	11	12	13	14
10	11	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16	17	18	15	16	17	18	19	20	21
17	18	19	20	21	22	23	19	20	21	22	23	24	25	22	23	24	25	26	27	28
24	25	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30			29	30	31				
31																				

休診日：木曜日・日曜日・祝日（臨時休診や午前休診等は、カレンダーでご確認ください）  
※グレーの網掛けが休診日

# 3 診療日・休診日

## 新聞 TDC

2022.5.31 発行

VOL.05 春号

MORIOKA TONAN DENTAL & KIDS ORTHODONTIC

---

### LINE UP

- 1 紫外線対策には保湿が重要！
- 2 噛めば噛むほど若返る！？
- 3 診療日・休診日
- 4 インビザラインの2つのシミュレーション
- 5 ラフティングでチームカアツ！
- 6 歯スラシの適切な交換時期
- 7 Dr. 優貴の独り言
- 8 歯周病菌はどこに住んでいるの？

---

YouTube

盛岡となん歯科

**PMTG**

チャンネル登録はこちらから↓↓



## 4 インビザラインの二つのシミュレーション



Dr. 太田

盛岡となん歯科・こども矯正歯科ではマウスピース矯正のインビザライン治療をおすすめしております！

インビザラインでは、矯正治療をお考えの方に二つのシミュレーションをお見せしながら治療のご提案が可能となっております。

一つ目はアウトカムシミュレーションといって、特殊な口腔内スキャナーを用いてお口の中をスキャンして、わずか五分程度で簡易的なシミュレーションを作成することが出来ます。

言葉での説明のみでは、なかなか自身の歯並びがどうなるのかを想像することは難しいです。

あくまでシミュレーションにはなりません。視覚的に確認することで治療へのモチベーションアップや安心に繋がると考えております。

さらに二つ目は、スマイルビューといって、スマホで簡単にご自身のスマイル写真から、治療後のスマイル写真をシミュレーションす

るもので、より素敵な笑顔をイメージすることが出来ます！

どちらも手軽に矯正治療後のイメージを膨らますことが出来ますので、ご興味のある方は是非一度お試しください。

矯正治療で改善された歯並びは、しっかりとした噛み合わせを確立し、満足した咀嚼感を生涯維持します。

また、キレイな歯並びにすることで笑顔が増え、自分に自信が持てます。そして、清掃管理がしやすい環境を作り、長期的に歯を残すことができます。皆様の心と身体の健康を育むために、日々研鑽させていただいております！

インビザライン(マウスピース矯正)にご興味ある方は、ご相談お待ちしております！


 盛岡となん歯科  
 インビザライン専門  
 インスタグラム

## 5 ラフティングでチーム力アップ！



TC 板屋

こんにちは。歯科助手の板屋です。

先日、医院のスタッフでチームビルディングとしてラフティングをしてみました。ラフティングとはゴムボートで川下りをしながら自然を満喫するスポーツ。前日から明け方にかけて雨が降っていたので無事に行えるか心配でしたが、増水していて流れは早いが問題なし！という事で準備開始。ライフジャケットの付け方、オール持ち方や使い方、ボートへの乗り降りの仕方を教わりいざボートへ。

大人9人が乗り込むと一瞬ボートが沈みびっくりびっくりしましたが、それもまた楽しかった(笑)最初はエンジン付きのボートで引つ張ってもらいますが、途中で切り離され自分達の手でゴールを目指します。川の流れのまま自然を満喫しながらガイドさんの話を聞き、進行方向がずれるとオールで漕ぎ方向修正をします。「よしよし、よいしょ」と声をかけ漕ぎますが最初は息が合わず行きたい



方向には進まず…どうすればうまくいくのか考え、声かけを頻繁に行いリズムを合わせるよう工夫すると徐々に息も合っつき、最後は笑い声がたえず楽しみながらゴール！

この経験を通じて、これは仕事も同じ。最善の医療を提供していくためにスタッフ全員が気持ちを一つにし、協力し合うことの大切さと感謝の気持ちを常にもつていようを再確認できました。

みなさんも機会があれば体験してみたいことをオススメします！



## 6

## 歯ブラシの適切な交換時期



衛生士 山口

こんにちは！歯科衛生士の山口です！皆さんは歯ブラシをどのくらいの頻度で交換されていますか？今回は効率的に汚れ（プラーク）を落とす為に、歯ブラシの適切な交換時期についてお伝えしていきます！

### 【歯ブラシの適切な交換時期】

目安は1ヶ月に1本とされています！意外と短いと感じる方も多いかもしれません。

### 【交換が必要な3つの理由】

- ① 毎日の歯磨きの中で歯ブラシに沢山の菌が付着する為
  - ② 歯ブラシ特有の毛先の弾力がなくなり、歯茎や歯を傷つけやすくなる為
  - ③ 毛数が抜けて減ったり、毛先が折れてしまう事により汚れが落としにくくなる為
- その結果、しっかり磨けているにも関わらず、落としきれない状態になってしまうので、交換時期も気をつけてみてくださいいね！

## 7

## リニューアルオープンを迎えて



Dr. 優貴

みなさま、いつも盛岡となん歯科・子ども矯正歯科を選んでいただき、誠にありがとうございます。父が創業したのが一九八一年二月四日。それから四十一年の月日が経ち、息子である私が医院を継承し、フルリニューアルオープンを迎えました。これも、父の代から関わっていただいた患者様、そして、私が継承してから関わっていただいた患者様があり、たくさんの方々に支えていただいたおかげです。心より感謝申し上げます。私は、この数年間は、ずっと『父の人生を正解にしたい』と、生きる目的を定め、来る日も来る日も歯科医療と歯科医院経営に向き合っていました。四十一年続いているこの歯科医院を守りたい。関わるスタッフ、患者様を守る自分でありたい。その一心で進んできました。その中でも、離れていく人や、裏切られることなど、人間関係でも悩み、心から喜べる日はありませんでした。しかし、どんな出来事があったても『全てに意味がある』と信じ、前に向かって走ってきた結果、このリニューアルを迎えることができたのです。ここまでできて思うことは、『自分一人で成し遂げたことなど何一つない』ということ。父がいて、スタッフがいて、たくさん支えてくれる仲間がいて、

そして、患者様がいてこの医院がある。全てに感謝が溢れております。中でも、医院のスタッフには、頭が上がりません。ついてきて欲しいという強い思いから、強めの態度をとってしまったたり、もっと良い治療をしたいという思いから、厳しく言ってしまったたり、そんな未熟な自分であっても信じてついてきてくれました。だからこそ、そんな仲間を絶対に守り切る。守るために、患者様に最善を尽くして貢献していく。自分たちに何ができるか？毎日考える。考えたことを行動に移し、より良い医療サービスを提供し続ける。この想いは、永遠に変わりません。支えてくれる人がいるから、自分がいる。どんなことがあっても、私を信じてくれる仲間を、信じられなくなったら、院長として失格です。これからも、スタッフを信じ、前を向いて最高の医療を提供してまいります。最後に、日々、支えてくれてるスタッフのみんな。心からありがとう。大好きです。そして、いつも私たち盛岡となん歯科・子ども矯正歯科に通っていただいている患者様、これからも私たちの成長を楽しんでいただけましたら幸いです。今後とも、ご指導、ご鞭撻の程、よろしくお願い申し上げます。

## 8

## 歯周病菌はどこに住んでいるの？



衛生士 橋本

歯周病菌は主に歯と歯ぐきの溝付近の歯垢の中に潜んでいます。

歯と歯ぐきはくっついていますが、実は上の方はくっついていない部分があります。その部分のことを歯周ポケットと言います。どんなに健康な方の歯ぐきでも1〜3ミリは程度は歯周ポケットがあります。この歯周ポケットに歯垢が溜まりやすいんです！溜まった歯垢の中に潜む、歯周病菌に負けずに歯ぐきが炎症を起こしていきます。これを放っておいてしまうことで、歯ぐきの中で悪さをして、歯周病菌が顎の骨をどんどん溶かしてしまいます。

一度溶けてしまった骨は元には戻らないので、今のうちから定期的メインテナンスを行い、予防をしていきましよう！

