

月刊 かとうしんぶん

加藤新聞



●フッ素ってなに？

よく虫歯予防にはフッ素!!なんて言いますが、そもそもフッ素とはどのようなものなのでしょうか？

一般的には“フッ素”と呼ばれていますが、通常単体では存在せず、様々な物質に結びついて、「フッ素化合物（フッ化物）」として存在しています。また、フッ素は自然の野菜や果物にも微量に含まれているのです。

●フッ素は虫歯予防に効果的なの？

フッ素は虫歯予防に関する様々な働きをしてくれます。主には次のような効果があります。

①酸の産生を抑制

歯磨きで落としきれなかったプラーク（歯垢）が作る虫歯の原因菌の働きを弱め、プラークが作る酸の量を抑えます。

②歯の再石灰化の促進

歯から溶け出したカルシウムやリンの再石灰化を促進させます。

③歯質強化

歯の表面を酸に溶けにくい性質に修復します。特に乳歯や生えたての歯はやわらかいので、フッ素洗口液やフッ素配合のハミガキ粉を使って、歯質を強化しましょう。もちろん、永久歯にも効果的です。

●おうちでできるフッ素はありますか？

加藤歯科ではブクブクうがいと歯面にフッ化物を作用させて、虫歯を予防する“フッ素洗口液”をおすすめします。

【フッ素洗口液の特徴】

1. 1分間のブクブクうがいで効果を発揮します。
2. ブクブクうがいできれば小さなお子さまや高齢の方までご使用できます。

3. 歯ブラシの届かない奥歯の溝の部分や、歯と歯の間にもフッ素が届きます。

4. フッ化物濃度は低く、使用量も少ないため、安全性の高い方法です。

5. 安い費用で実施できます。

詳しくはスタッフまでお声かけ下さい。またフッ素に関しては、当院HPのQ&Aにより詳しく掲載しておりますので、是非こちらをご覧ください。



2015年11月

加藤新聞 Q & A

Q 来月はクリスマス!! サンタさんから欲しいプレゼントは？

院長 家族と旅行

河口 休日

和井元 ドラえもんポケット

原田 お金

倉岡 身長と年相応のオーラ

白松 ゆっくりできる時間

桑野 ひとりの時間

磯部(男) 翼

磯部(女) 予定のない休日

Q もうすぐ2015年も終わりですね。どんな1年でしたか？

院長 充実しています

河口 忙しい日々でした

和井元 助けてもらって何とか過ごせた1年

原田 忙しい1年でした

倉岡 たくさん仕事してたくさん遊びました

白松 色々あった1年でした

桑野 忙しかったです

磯部(男) 波はあったけどなんだかん

磯部(女) だで幸せです

磯部(男) ドタバタした1年でした

◎ 今月のコラム ◎

倉岡 朋子

いつも加藤新聞をご覧いただきまして、ありがとうございます。助手の倉岡です。今回のコラムはいつもの下関おすすめスポットではなく（ネタがなくなっちゃったわけではありませんよ!!）私の近況を少し。

みなさんご存知のとおり、8月末で加藤歯科の顔だった徳永さんが退職され、少しさびしくなった受付なのですが、9月より隔週で倉岡も受付業務に携われることになりました。まだまだ分からないことだらけで、失敗すること多いし、みなさんには色々ご迷

惑をおかけして申し訳ない限りなのですが…とはいっても助手の方もまだまだ未熟ですけど(笑)。診療の勉強に加えて受付の勉強もとなると、三十路をこえた私には色々しんどいことも多いですが、新しいことを学べるとともに、患者さんたちとお話できる機会が増えて、結構ワクワクしています。目指せ！徳永さん!!なんて大きなことは言いませんが、一人でも多くの患者さんが笑顔にできるようにがんばりますので、これからよろしくお願ひします!!

ホームページの紹介

加藤歯科医院のホームページをリニューアルしてから約一年。手軽に見ることができるので、皆さんへの情報提供のツールとして活用しています。ホームページのすすめコンテンツを紹介します。

■自慢のQ&A!

Q & A の数が約 800 件! (2015 年 10 月現在) 日本一の Q & A 掲載ホームページではないでしょうか。「歯周病って何?」というような歯科に関して誰もが疑問にもつようなものから、学術論文で引用されている数値データから示される信頼度の高い情報、他

の歯科医院のドクターも知らないような情報まで、幅広く掲載しています。突然歯のトラブルに直面することもしばしば。

そんなときは Q & A をご覧下さい!



よく検索されている Q & A

・ B P 製剤 (ビスホスホネート製剤) と歯科治療の関係について教えてください。

・ ステロイド薬を使っていますが、歯科治療はできますか?

・ ガムを噛むと顎が痛くなるのですか?

■何度も行きたくなる下関観光ガイド!



加藤新聞のコラムコーナーで過去に掲載した記事をバックナンバーとしてホームページに掲載しています。歴史ある町、下関。もう一度名所に足を運んでみませんか? 違った発見があるかもしれません!

■年賀状・暑中見舞いで当季を振り返ろう!



最新コーナーの紹介です。過去デザインした年賀状・暑中見舞いをもう一度見ることができます。ユニークなものがあります。2015 年を振り返

返るときに、この年はこういうことがあったなあと一緒に思い出してみるのがいいかもしれませんよ!



院長のオススメ図書

『なぜ女は男のように自信をもてないのか』

キャティー・ケイ & クレア・シップマン



なぜ女性には男性のように自信をもてないのか。

実は

・ 考えすぎ

・ 人を喜ばせたい

・ 失敗を忘れられない

これらが自信を阻んでいるらしい。

自信とは、思考を行動に変換するものである。

Just Do It (ただやるしかない)

頭ばかり働かせすぎている私たちを、行動という解放された領域に押し出してくれるのが自信。

「想するだけの人」と「実際にやる人」を区別するもの。

だからこそ

・ 考えすぎない

・ 行動を起こす

・ 本物になる

これで自信はあなたのものに。

★あとがき★

今回も加藤新聞を最後までご覧頂きありがとうございました。次回は来年 1 月発行となります。今年 1 年間ご清覧いただきありがとうございます。来年も加藤歯科をよろしくお願ひいたします。

休診日のお知らせ ※日曜・祝日定休

11月7日(土)、14日(土)、28日(土)
12月5日(土)
【年末年始】12月30日~1月3日

予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。
詳しくは院内掲示板、またはHPをご覧ください。

土曜日午後 診療のお知らせ
~ 矯正治療 ~

11月21日(土)
12月19日(土)

HP 随時更新中! ★スマホサイト もぜひご覧ください!

URL ▶ <http://www.kato.or.jp/> 加藤歯科医院

検索

