

今回は初診時や定期検診時に当院で行わせていただいている検査のひとつ

『位相差顕微鏡検査=プラークチェック』についてご紹介いたします。

**\*位相差顕微鏡検査とは？\***

お口の中にいる細菌の状態を約3600倍に拡大して調べる検査です。



**【検査方法】**

歯の表面に付いたプラーク（歯垢）を採取し、顕微鏡で拡大し、その中にある細菌の種類や活動性、量を調べて歯周病のリスクを診断します。

**\*この検査は何で必要なの？\***

通常お口の中には約600種類もの細菌が住み着いています。プラーク（歯垢）は細菌の塊であり、その中にある歯周病の原因菌が出す毒素により歯肉の炎症をおこし、歯を支えている大事なあごの骨を溶かしてしまいます。

お口の中の細菌の状態を調べることが、歯周病治療の重要な検査のひとつなのです。

**\*歯周病菌ってどんな菌？\***

歯周病の原因の一つとなるのが『スピロヘータ』という細菌です。スピロヘータは細長いヘビのような形をした細菌で、唾液やくしゃみなどから人から人へ感染していきます。

祭  
8月の診療予定

	月	火	水	木	金	土
西口	清水 笹原 白子	清水 中西 笹原	榎本	最上 笹原	最上 前田	榎本 笹原
東口	最上 石橋	最上 齊藤	清水 齊藤 前田	佐藤 齊藤	清水 戸原 笹原	清水 藤本 白子

8月のインフォメーション

**西口 矯正診療日**  
3日(土) 11日(日)  
一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

**東口 院長休診日**  
8/3日(土) 午後 8/10(土) 10時30分まで  
8/17(土) 午後 8/24(土) 午前午後  
院長セミナーの為お休みです。

**東口 口腔外科診療日**  
口腔外科専門医(Dr.茂木)はお休みです。  
\*8/2(金) 午前はキッズイベントの為  
診療は午後からになります。  
尚、西口東口ともお盆休みはありません。  
平常通り診療いたします。

感染した後は、主にお口の中の清掃状態や、免疫力の低下などにより増殖・繁殖していきます。また、空気がないところで生きていける種類の菌なので、歯周ポケットの中に住み着き増殖しやすくなります。普段から歯周ポケットを深くしないように歯磨きだけではなく、歯と歯の間をお掃除する歯間ブラシやフロスの使用をお勧めします。

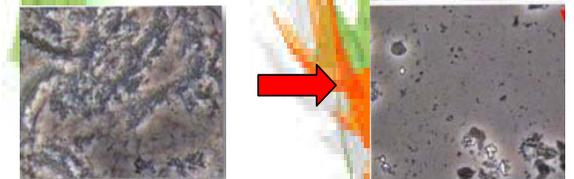
**\*歯周病菌が多い場合はどうするの？\***

検査結果次第で患者さんに合った除菌方法をお伝えします。

- ① 抗生物質の服用+カビ菌除去歯磨き剤
  - ② 次亜塩素酸水による歯石除去
  - ③ 歯周病予防の歯磨剤等のホームケアのすすめ
- この様な方法の中から、歯科医師、歯科衛生士が患者さんに提案し、除菌（歯周病治療）を進めていきます。

また、歯周病菌は再感染しやすい菌です。当院では大人の方には必ずプラークチェックを行っています。一度いなくなったからと言って安心せず、定期的な健診でのチェックをお勧めいたします。

まだプラークチェックを受けたことのない方は、一度検査してみてもはいかがでしょうか？  
お気軽にスタッフまで♪





# 夏バテに負けない体をつくるう！



## ◇夏バテ予防のポイント◇

### ①バランスよく3食きちんと食べましょう。

食欲がなくても消化のいい食べ物などを少しずつでも出来るだけ種類豊富にチョイスして不足しやすいビタミンやミネラルを補いつつバランスのよい食事を心掛けてください。

### ②冷たいものの摂りすぎに注意しましょう。

ついつい冷たい清涼飲料水やアイスなどを食べすぎてしまいがちの夏場ですが、胃腸を壊し、食欲低下の原因にもなりますので気をつけてください。

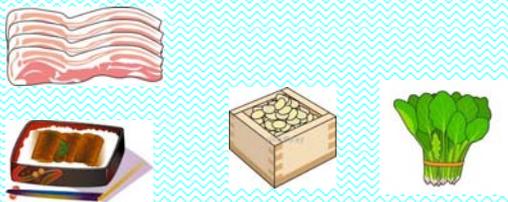
### ③ビタミンB1とクエン酸を積極的にとりましょう。

汗をかいたり夏場はビタミンの消耗が激しくなります。特にビタミンB1が不足してしまうと食事から得た栄養素をエネルギーに変換できにくくなります。

また、クエン酸には疲労原因となる乳酸を排出してくれる作用があります。

#### <ビタミンB1を豊富に含む食品>

- ・ 豚肉
- ・ うなぎ
- ・ レバー
- ・ 大豆
- ・ 玄米
- ・ ゴマ
- ・ ほうれん草
- など



\*ビタミンB1はアリシン(にんにく、にら、ねぎ、たまねぎなど)と一緒に摂ると吸収力がアップします。

#### <クエン酸を豊富に含む食品>

- ・ レモン
- ・ グレープフルーツ
- ・ 梅干
- など



### ④香辛料をうまく取り入れましょう。

わさびやからし、こしょう、唐辛子、しょうがなどの香辛料をうまく取り入れると食欲増進が期待できます。



### ⑤規則正しい生活を心掛けましょう。

生活のリズムを整え、適度な運動と睡眠時間をしっかり確保し、疲れを溜め込まないようにしましょう。



# しみテンスターフ日記リレー



こんにちは。歯科医師の榎本敦子です。

今回は夏休みとして南米にいつ行くの!?今でしょ!という訳でペルー中心にブラジルとアルゼンチンまで足をのばす旅に出かけました! 主な観光スポットを紹介します。

### ◎イグアスの滝(ブラジル・アルゼンチン国境)

スケールの大きさに驚きます。猛烈な音と水量でずぶ濡れになります。

滝近くまで行くボートに乗るとさらにスリリング!!

まるで贅沢なアクティビティです!

### ◎ナスカの地上絵

セスナで上空から見ます。神秘的な模様がいくつもあります。有名な宇宙人>やくハチドリ>など(^o^)

ですがパイロットが親切にも左右に傾けるので今までにない

「G」を受け最後は気分が・・・(+o+)

ですがとても感動的な光景でした★

### ◎マチュピチュ

百聞は一見にしかず、絶景ポイントまで結構

登ります\(@o@)/!リヤマもいましたよ★

ただ行くだけでも乗り継ぎ含め20時間時差

14時間(^o^ )さらに連日の移動やら、高低差

が3500mの時もありフラフラ...

頭と体内時計が滅茶苦茶になったまま、旅の思い

を胸に日本に帰国したところです(^\_^)

皆様もぜひ神秘的な旅に出かけてみてはいかがでしょうか(^o^)

