

✂️新年明けましておめでとうございます✂️

この度、記念すべき院内新聞（歯び☆スタ通信 第1号）を発行しました。多くの患者様に医院やスタッフの事をもっと知って頂きたくて、発行することにしました。歯に関する事以外にも、スタッフのおススメ情報（お店・BOOK・DVD・ペットetc…）、地域情報などをどんどん発信していきますので、皆様お楽しみに！！

名所探訪～その1～「清水寺」～京都の定番 ことわざで有名な「清水の舞台」～

京都のお寺で真っ先に浮かぶのがココ。世界文化遺産にもなっている名所だけあって一年中たくさんの方が訪れます(写真右上)。有名な清水の舞台



は高さ15m、釘を使わずに139本の柱を組んで建てられているそうです。その轟門の前に「**鼻の手水鉢**」という水所があります(写真左上)。聞くところによるとその水を飲むと**歯痛・頭痛に効き目**



ありと言われるありがた〜い手水鉢なのです。また同じ水所

では「**音羽の滝**」が有名です(写真右下)。音羽山中に水源をもつ清水で寺名の由来でもあります。3本ある滝はそれぞれ病気平癒、長寿、祈願成就のご利益があり、1筋決めてひしゃくで飲むと良いが、よくばって全部飲むとご利益がなくなるという言い伝えがあります。周辺には**2年坂**、**3年坂**という名前の石畳の路があり、色々なお店とともに風情ある町並を形成しています(写真左下)。機会があれば是非一度訪れてみられてはいかがでしょうか。



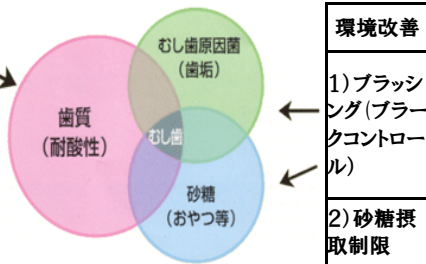
Dr.今西の知恵袋



虫歯はどうしてなぜできるのでしょうか??



- | |
|------------|
| 歯質強化 |
| 1)フッ化物の応用 |
| 2)歯の形成期の栄養 |



- | |
|----------------------|
| 環境改善 |
| 1)ブラッシング(プラークコントロール) |
| 2)砂糖摂取制限 |

虫歯の原因となるものは**歯垢**の中にいる**細菌**です。この細菌は、少しでも砂糖が含まれる食品が口の中に入ってくると活発に働いて酸を作り、歯のエナメル質を溶かし始めます。こうして、歯の表面から徐々に虫歯が進行していきます。

虫歯の困った点は、**自然治癒力がなく**いつの間にか治ってしまうことはありません。痛み出すころには**歯髄(神経)**にまで及んでいることが多いのです。

そこで**予防が必要**となります。予防の種類には、歯質を強化するため**フッ素**を取り入れたり、バランスの取れた食生活をする、砂糖の過剰摂取を防ぐこと、そして正しいブラッシングでの歯垢除去、専門家による機械を使った**P・M・T・C**などがあります。最近では再石灰化を促進する**フッ素配合の歯磨剤**(歯みがき粉)があり、ご家庭でも手軽に虫歯予防ができるようになりました。皆さんもお使いの歯みがき粉の裏を御覧になって確認されることをお勧めします。

※カイスの輪(虫歯のできる要因の歯質・砂糖・虫歯原因菌の3つが重なった時虫歯となる。)

