

# ハッピー通信43号



## むし歯と歯周病を防ぐためには？

削って詰めての繰り返しはもう、おしまいにはしませんか？



### ポイント①原因を除去する

むし歯と歯周病が発症しないように、細菌のかたまりである「バイオフィルム」の除去を行い、お口の中の環境を整えること。

### ポイント②リスクを知る

患者さんひとりひとりの現状、むし歯、歯周病のなりやすさ(リスク)を理解していただくこと。

### ポイント③継続的なケアを行う

患者さん自身が自分の歯に関心を持ち「自分の歯は自分で守っていく」という意識のもと、家庭と医院でケアを行うこと。

## 医局旅行 @森の譚



6/22-23 とスタッフ全員で定山溪の‘森の譚’に宿泊しました。夕食も朝食もかなり美味しく、温泉も露天風呂がありゆっくりと過ごすことができました。毎年恒例のトランプ& UNO 大会もあり、UNO は決着がなかなかつかず白熱しました！(笑)

次の日は朝からいちご狩りに行きました。森の譚でお腹いっぱい朝食を食べましたがそれは別腹で甘酸っぱい苺をたくさん食べられましたよー♡♡

# ギシギシ、ガリガリ、カチカチ、何の音？ 歯ぎしりの話

せんべいは10キロ、フランスパンは30キロ、そして歯ぎしりが60キロから80キロ。  
これ、ものを噛むため歯にかかる重力です。

歯ぎしりにはこれだけ強い力がかかっているのですから、歯が欠けたり折れたりしても不思議ではありません。

また、歯がぐらぐらしたり、顎が外れたりすることもあるそうです。  
歯ぎしりを軽視していると、大変なしっぺ返しをくらうことになりそうですね。



## ●歯ぎしりのタイプ(型)別原因●

- ①歯を擦り合わせるギシギシ型 詰め物が合わない
- ②食いしばるガリガリ型 ストレス
- ③カチカチ型 ①②両方

## 札幌ドームフルマラソンに参加しました




7/3(日)に鈴木先生とスタッフ数人、さらに非常勤の先生とその息子さんまで参加して札幌ドームのフルマラソンリレーに参加しました!!当初は雨の予定でしたが青空が広がりマラソン日和になりました♡コースは一周 2kmでいきなり心臓破りの坂があるなど厳しかったです、エイドでメロンアイスとバナナをもらって元気復活です!(笑)

鈴木先生の走りはもちろんですが今回の MVP は非常勤ドクターの息子さん!!なんと 2km を 7 分で走ってしまいます!早い!!みんなで走って鈴木先生の自己ベストを超えることができましたーよいしょっ☆



## ハッピークラブ

ハッピークラブが始まってから今までに 1319 人のお友だちが入ってくれました!!



ハッピークラブとは  
4カ月に1度虫歯がないか検診を行い、衛生士による歯磨きやフッ素塗布をします。さらに一部の店売品が安くなり、毎回可愛い消しゴムのお土産もあります。  
詳しくはお近くのスタッフまで!

## キャンセル待ちをご利用ください

すずき歯科では希望のお日にちや時間でお約束がお取りできなかった場合、キャンセル待ちをすることができます。ご希望の方は受付に一言お申し付けください。

またキャンセルされる方は必ず前日までにご連絡ください。

