

ほ 「歯っらっ便り」



コープ歯科まるがめ診療所ニュース 2013年3月 No3

発行：コープ歯科まるがめ診療所 部内資料

フッ化物配合歯磨き剤について

現在、日本人は1日2回以上歯磨剤を用いてのブラッシングが習慣化されてきています。少し前までは「爽快感や泡立ちによりプラーク（歯垢）が除去できていないのに磨いた気分になってしまうので使用を控えて下さい」と助言されていたと思いますが、最近では「フッ化物配合歯磨剤」が普及し次の様な効果があります。

- ① 歯ブラシによるプラーク除去を助ける再付着を抑制する効果。
- ② 虫歯を予防する効果
- ③ 着色などを除去する効果
- ④ 口臭などを予防する効果



当事業所でも数種類の歯磨剤を取り扱っていますので詳しくは職員にお尋ね下さい。

診療時間のご案内 (予約優先) ☎0877-58-1888

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~19:00	○	○	×	○	○	×

ウラも見てね

歯の豆知識

第三話 歯科受診の際にも「お薬手帳」をお持ちください

前回糖尿病について触れましたが、それ以外にも高血圧症・心臓病・骨粗しょう症などの慢性疾患で治療を受けておられる方も多いと思います。最近では医科で処方された何種類もの薬を服用されている高齢者の方もかなりの人数になりますが、ぜひお願いしたいのは「お薬手帳」もしくは薬局で渡される「お薬の説明書」をお持ちの上で歯科を受診していただきたいということです。

歯科でお渡しする薬は抗生物質や痛み止めがほとんどなのですが、歯科治療では出血を伴う処置も多く、特に普段「血液をサラサラにする薬」などを服用されている方には特別な配慮も必要になる場合があります。また骨粗しょう症の治療薬（最近では1週間に1回だけの処方も多い）を服用されている方には、「口内炎の治りが悪い」「抜歯後の傷がなかなか治らない」などの副作用が見られる場合もあり注意が必要です。

ただし患者様の中には「歯医者に来るつもりだったので（自己判断で）1週間ほど薬を飲むのを控えてきた」と言われる方もありますが、これは大変危険なことなので必ず主治医や歯科の判断に従うようお願いいたします。

（コープ歯科まるがめ所長・尾平野将広）



～診療所トピックス～

体力測定を行いました！



先日、職員で体力測定を行いました。部屋の中で簡単にできる運動でそれぞれ項目別に「平衡性」「瞬発力」「敏捷性」「柔軟性」「筋力」「持久力」を測定。

「しゃがみ飛び」「腕立て伏せ」「踏み台昇降運動」など小さい頃に一度は経験がある運動ばかりで職員全員が気合を入れて頑張りました。結果はそれぞれ様々でしたが、年齢と相応に体力が無い人も居て日頃の運動不足を痛感していました。そして実施した翌日、筋肉痛で四苦八苦したことは言うまでもありません。（泣） 皆さまも運動不足にならないよう体を動か