

歯っぴいタイムス

(一社)厚木歯科医師会

No.014

歯っぴいタイムス 第14号
発行/(一社)厚木歯科医師会
発行日/平成28年11月8日
TEL 046 (221) 8733
HPアドレス
<http://atsugi-dental.or.jp/>




平成28年6月5日(日)厚木
歯科医師会主催による、歯と
口の健康週間行事が厚木市保
健センターで開催されました。
歯の無料相談には97名もの
来場者があり、今年から新た
な試みとして始まった『歯医

者さんになってみよう』のこ
ーナーでは、目を見張る程の
反響がありました。
これは小学生以下の児童を
対象に、保護者が見守る中、
実際に子供達の手で歯科治療
にチャレンジし、楽しみなが

ら学ぶことが出
来る、リアルな
職業体験型こ
ーナーです。
参加した子供
達は、この時初
めて、真新しい
小さな白衣に袖
を通しました。
小さな歯科医
の姿に写真撮影
会では、保護者
はもちろんの事
来場者からも可
愛いと歓声があ
がりました。

歯と口の健康週間行事 新企画!! 歯医者さんになってみよう



その後は、各々のブースに
分かれ、スタッフの手ほどき
のもと歯科治療の模擬体験を
行いました。
むし歯の様な欠損を施した
歯牙模型に、光で固まるプラ
スチックをつめた後、光照射
器で硬化させました。上手に
つめられたか、器具でさわっ
てもらったところ、その硬さ
に親子でびっくり!
完成した歯牙模型を嬉しそ



この体験を通じて、歯科医
療に少しでも興味や理解を持
っていただければ幸いです。

うに掲げる姿から、子供達は
楽しい時間を過ごせたよう
です。
歯科訪問車 歯っぴー金太
郎号の見学会も同時に行いま
した。



いい歯いきいき8020

運動と活動が元気の源

今年で86歳になる増田さん

は、平成27年度高齢者よい歯のコンクールで厚木歯科医師

会会長賞の荣誉に輝きました。失った歯は1本もなく硬いも

のでバリバリ食べることができるので、同年代の人から

うらやましがられています。病気知らずで、元気いっぱい

の増田さんは、東京の三鷹生まれ。娘さんご夫婦がお住

まいの宮の里に平成10年に転

居されてきました。

運動と活動が元気の源

増田さんは家にじっとして

いるより、体を動かす運動や老人会の活動に参加すること

が大好きです。週2回は体操教室へ通って、

1時間半の各種マシンを使ったトレーニングに打ち込み

ます。また、今でも杖なしで毎日欠かさず散歩をしていま

す。

『夢クラブ宮の里』という老人会の副会長をしているこ

ともあって、会の催しには積極的に参加しています。

老人会では、近所の公園に

設営したお祭り会場で合唱

したり、普段



増田恵子さん

から練習に励んでいるゲートボールの大会に参加したり、お揃いの法被を着て盆踊り大会を楽しみむなど、実に多様な活動です。

折り紙教室や手芸教室などで粘土を使った作品を作ったり、松ぼっくりを組み合わせたクリスマスツリーなどを製作したり、毎日をアクティブに過ごしています。

こまめに資料を整理

二人の娘さんをお育てになつた増田さん。千葉にお住まいの娘さんから送られてくる写真を自分でパネルに入れて、お孫さんの成長記録を作っています。楽しみながらこまめに写真を整理するなど、充実した毎日を過ごしているそうです。

定期的に歯の健診

虫歯や歯周病で痛くなつてから歯医者に行くのではなく、かかりつけの歯科には3か月に一度通院し、お掃除してもらっているとのこと。ご自分では食後の歯磨きを心がけており、歯とお口の健康のメンテナンスがしっかりできています。つい先日親知らずを抜くまでは一度も歯を抜いたことがありませんでした。



食事の面では、なるべく多くの品数の食物をバランス良く摂るように心がけています。病気知らずなので食事の制限はまるでなし。甘いものもお肉でも何でもへっちゃらとのこと。

成人歯科健康診査

- 対象：厚木市（在宅の場合は要介護者）・愛川町・清川村在住の40歳以上の方
- 受診期間：厚木市▶平成28年5/16～平成29年2/15 愛川町▶平成28年8/1～12/31 清川村▶平成28年9/1～12/31
- 受診券：対象の方全員に送付 ●健診を受けられる医療機関：受診券に一覧表を添付
- ご持参いただくもの：受診券、健康保険証、自己負担金
- 健診の自己負担金(一部無料の方あり)：厚木市1,000円 愛川町700円 清川村500円

妊婦歯科健康診査

通年受診可能

- 対象：厚木市・愛川町・清川村に住民登録がある妊婦の方
- 受診期間：通年 ●受診票：母子手帳と一緒に発行 ●健診を受けられる医療機関：受診票に記載
- ご持参いただくもの：妊婦歯科健康診査受診票、母子手帳、健康保険証、自己負担金
- 健診の自己負担金：1,000円(清川村は無料)



今年で95歳になる羽田弘夫さんは、平成28年度高齢者よい歯のコンクールで厚木歯科医師会会長賞の栄誉に輝きました。

大正9年生まれ、15年前に千葉県から息子さん夫婦が住んでいる厚木へ転居されました。

同じくよい歯のコンクールに出場した奥様と、病院への定期的な通院以外はお二人で過ごされているそうです。「子供に面倒をかけないのが子供

健康の秘訣はオシヤレから

いい歯いきいき8020

孝行だ」と語る笑顔が素敵でした。

とにかく多趣味

今年まで自治会で書道を指導してきた羽田さんとはとにかく多趣味。若いころには日本舞踊を習っていたそうで、今年も自治会の盆踊りで黒田節を披露しました。また、長年の趣味である囲碁は4段の腕前。息子さんにも小さい時から教えていたそうで、今でも週末には二人で勝負するそうですが、追い抜かれてしまつたと嬉しそうでした。

健康の秘訣はオシヤレから

24歳まで続けた剣道と、趣

日本画も書道に通じているのか、素晴らしい作品をたくさん拝見させていただきました。



羽田弘夫さん



味の日本舞踊で今でも背筋がピンとしている羽田さんに、健康の秘訣を伺いました。

ご自身が若い時に、ラジオ体操をしている元気な高齢者に健康の秘訣を聞いて回ったところ「オシヤレをすることが健康の秘訣」というご老人の言葉に感銘を受け、それ以来『男子専科』を愛読しています。子供の手が離れてからは夫婦二人で音楽鑑賞へ出かけ、最近までは美術館巡りをしていたそうです。

最近の日課は午前中の散歩

と、月に一度の温泉旅行、そして毎晩一合弱の晩酌が楽しみとのこと。

歯の健康は小学生から

歯の大切さをはじめに教えてくれたのは、小学生の時の先生だったそうです。すぐに近くの歯科医院へ行ったところ、当時ではまだ珍しい女性の歯医者さんだったそうで、その女医さんがとても優しく、毎月のように歯の掃除をしに行くようになったとのこと。

歯への健康意識が今ほど高くなかった当時としては、珍しかったのではないのでしょうか。

それから90年近く、今でも欠かさずに定期健診で通院されているそうです。



あゆコロちゃんGENKIポイント



成人歯科健診や口腔がん検診等でもあゆコロちゃんGENKIポイントがもらえます。

あゆコロちゃんGENKIポイントとは、健康づくりでポイントをためて、抽選で豪華な特典を当てようという厚木市の企画です。特典は市内で使える商品券や物産引換券、市内温泉入浴券など。参加賞で『あゆコロちゃんグッズ』がもらえます。

実施期間：平成28年6月1日～平成29年2月15日まで

対象者：20歳以上の市民（在勤・在学も含む）※平成29年3月31日までに20歳になる方とする



©厚木市

❀ 歯のトリビア ❀ ~バイオフィーム(歯垢)~

最近、歯垢はバイオフィームの一種としてとらえられるようになってきました。バイオフィームとは、細菌が絡まり合うことでスクラムを組み、ネバネバとへばりついている状態のものです。

例えば、台所のシンクを掃除しないでおくとヌルヌルが表面につきますね。これはバイオフィームの一種です。歯の表面にへばりついてネバネバした白っぽいもの、つまり歯の天敵である歯垢はまさにバイオフィームなのです。

歯の表面にくっつく白いネバネバを食べかすと思っている人が多いですが、実はバイオフィーム、つまり菌の塊です。耳掻き一杯程の量の歯垢中の細菌数は驚くなかれ、億単位！ この歯垢の中にムシ歯菌や歯周



病菌がうじゃうじゃいるのです。

バイオフィームはネバネバなので、こびりついて、簡単に洗い流されることなく留まり続けることができます。そして、次々と細菌を巻き込んで、スクラムを強化していくのです。

また、抗菌薬で浮遊している細菌を殺菌することはできても、バイオフィーム中の細菌を殺すのは難しいです。バイオフィームである歯垢を破壊するためには、まず、ご家庭での毎日の丁寧な歯みがきが重要です。

でも、歯と歯の間や歯と歯肉の境目はみがきにくく、簡単にバイオフィームを剥がすことができません。そこで、定期的に歯科医院で徹底的な歯のクリーニング(P.M.T.C.といいます)が必要になってきます。


P.M.T.C.とは、Professional Mechanical Tooth Cleaningの略称で、歯科医師や歯科衛生士などの技術による特別な器具を使った歯の清掃のことです。日頃の歯磨きを頑張っ、定期的に歯科健診に行きましょう。



厚木市歯科保健センター
 厚木市中町1-4-1 厚木市総合福祉センター 1階
 TEL 046-224-6081

休日歯科：日曜・祝日・年末年始
 午前10時～12時、午後1時～5時

障がい者歯科：●障がい者歯科診療
 ※障がい者診療はすべて予約制です
 ●火・木曜日 午後1時30分～5時
 ●口腔保健指導
 ●土曜日 午後1時30分～5時 (但し、第3土曜日は休館日のため休診)
 ●摂食・嚥下機能発達支援診療
 月2回 午前9時30分～12時
 ●要介護者歯科診療
 日曜・祝日 午後3時～5時 (但しGW・年末年始を除く)



口腔がん施設検診


対象：厚木市在住の40歳以上の方
受診期間：平成28年5月16日～平成29年2月15日
受診券：対象の方全員に送付(成人歯科健診と併せて1枚の受診券)
検診を受けられる医療機関：受診券に一覧表を添付
ご持参いただくもの：受診券、健康保険証、自己負担金
検診の自己負担金：
 (単独で受診する場合) 1600円
 (成人歯科健診と同時に受診する場合) 1200円…成人歯科健診と併せて2200円です。

在宅 成人歯科健康診査

介護認定を受けた、来院できない方の歯科健診を、ご自宅・施設までお伺いして行います。(厚木市限定)
期間：平成28年5月16日～平成29年2月15日まで
申し込み方法
かかりつけ歯科医がいる方▶直接かかりつけ歯科医療機関に申し込んでください。
かかりつけ歯科医がない、もしくはかかりつけ歯科医が在宅成人歯科健診を扱っていない方▶在宅歯科地域連携室にご連絡ください。ご相談、ご紹介いたします。

ご自宅・施設で 歯の治療が受けられます

歯科医院に通院できない方は、在宅歯科地域連携室にご相談ください。
 公的なサポート機関ですのでご相談、ご紹介は無料です。
在宅歯科地域連携室 TEL：046-221-8733
 月～金曜日 AM9:00～PM5:00



詳しい情報は、本会ホームページへ
<http://www.atsugi-dental.or.jp/>

厚木歯科医師会

