

口の健康から始める、カラダと心にいい暮らし

無料

わかる！
はじめての

予防歯科

2021

TAKE FREE

¥0

今すぐ通える！

あなたの街の
歯医者さん

関東・関西エリア

cover&interview
遼河はるひさん

毎日の口腔ケア習慣 &
歯医者さんとの付き合い方

健康な人が していること。

教えて！ 歯科衛生士さん「口腔ケアのアドバイス」

処置や検査をご紹介「クリーニング体験レポート」

お口の“菌力”高めよう！～頼れる味方、ロイテリ菌～

オススメ口腔ケアグッズ

Produced by クオキャリア Quacareer



加山和美さん
日本大学歯学部附属
歯科衛生専門学校卒
(27年目)

虫歯の原因 =甘いものとは限らない

「歯磨きは甘いものを食べた後にすればOK」と考えていませんか？でも実は、虫歯菌のエサとなる「糖質」は、甘さがあるとは限りません。例えばパンや白米は、糖質を多く含む食品。逆に、甘く感じて虫歯の原因にならない「キシリトール」のような甘味料もあります。

阿部デンタルオフィス ▶▶ p.33



梅谷有未さん
横浜歯科技術専門学校
(現：横浜歯科医療専門学校)卒
(17年目)

口を「閉じる」と 奥歯が磨ける!?

奥歯を磨こうとして、大きく口を開けていませんか？実は、口を軽く閉じた方が、歯ブラシが奥まで届きやすいのです。また、歯ブラシはぎゅっと握ってゴシゴシ大きく動かすのではなく、鉛筆を持つように優しく持って、小刻みに動かすと良いですよ。

すなが歯科クリニック ▶▶ p.63

「痛くないから大丈夫」は 大間違い!

「痛くないから、虫歯や歯周病にはかかっていないだろう」と考えるのは大きな間違い。歯周病は、かなり進行するまで痛みがないことが特徴です。虫歯の場合も、浅く広がる虫歯や神経を失った歯は、痛みが出にくいもの。歯科医院での定期的なチェックが必要です。



小林 真理さん
日本大学歯学部附属
歯科衛生専門学校卒
(7年目)

幡ヶ谷わく島歯科 ▶▶ p.31



宮吉 裕美さん
北原学院歯科衛生専門学校卒
(32年目)

歯の汚れの「質」は 人によって違います

歯磨きは何分すれば良いでしょうか。答えは「歯の汚れ(歯垢)が落ちるまで」。ペタペタ・サラサラなど、歯垢の質は人それぞれ違うため、落ちるまでの時間も違うのです。ちなみに時間がないときには、雑な歯磨きより、洗口液を使ったうがいがおススメですよ。

医療法人社団 康樹会
海岸歯科 ▶▶ p.56



伊藤 結衣さん
仙台医療福祉専門学校卒
(7年目)

虫歯や歯周病以外にも 歯を失う原因がある

歯のトラブルと言えば虫歯や歯周病が代表的ですが、実は他にもあります。例えば、噛み合わせや歯並びが悪いと歯に負担がかかり、割れたり、歯を失ってしまったりすることも。歯磨きがしやすくなるという点でも、歯並びを整えることは大切です。

医療法人社団 桜樹会
さくら歯科クリニックあおば
▶▶ p.45



Part.4 歯科トリビア

意外と知らない、歯や口まつわる雑学をまとめました。
ぜひ周りの方に広めて、みんなで予防習慣を身につけましょう!



鈴木里実さん
日本大学歯学部附属
歯科衛生専門学校卒
(3年目)

さまざまな栄養素が 歯肉の回復をお助け!

歯周病は、歯肉を構成するコラーゲン繊維が破壊された状態。コラーゲン繊維はコラーゲンを食べれば再生できるものではなく、タンパク質やビタミンC、鉄などの助けを受けることによって生成されます。歯周病予防のためには、バランスの良い食事も重要なのです。

医療法人社団 池田会 ▶▶ p.27



石田菜摘さん
新大阪歯科衛生専門学校卒
(2年目)

歯石取りが 1回で終わらない理由

何回もかかる歯石取り。1回で済めば良いのに...と思うかもしれませんが、それには理由があります。例えば歯石が溜まっていて、歯肉の炎症が起きている場合。まずは歯肉の上の歯石を取り、炎症がおさまってから歯肉内の歯石をとると、痛みも取り残しも少なくて済むのです。

医療法人 時和会
クレモト歯科なんば診療所 ▶▶ p.68



高橋 由加さん
新東京歯科衛生士学校卒
(8年目)

歯に良いのはカルシウム ...だけじゃない!

歯に良い栄養素というと、カルシウムが代表的。でも、それだけではありません。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けますし、ビタミンAは歯のエナメル質の材料に。また、繊維質を多く含む食材をよく噛んで食べることも、唾液の分泌や顎の発達につながります。

医療法人 審美会
鶴見歯科医院 ▶▶ p.39



福地 育子さん
行岡医学技術専門学校卒
(14年目)

歯ブラシで取れるのは お口の汚れの60%だけ

歯ブラシで除去できる汚れは、どんなに上手な人でも約60%と言われています。磨き残しをできるだけ減らすには、フロスや歯間ブラシなどが必要。また、お口の状態やセルフケアのスキルによっても、適切な道具は変わります。ぜひ歯科医院で相談してみてください。

さきがけ歯科クリニック 摂津本院
▶▶ p.77

口腔ケアは 感染症の予防にもなる

インフルエンザのようなウイルスへの感染リスクにも、お口の中の状態が関係することがわかっています。歯磨きなどの口腔ケアをしっかり行っていると、お口のバリアー(免疫力)が高まります。全身の健康のためにも、「入口」であるお口の健康はとても大切です。

医療法人社団 大空会
シエルデンタルクリニック ▶▶ p.59



高鳥 優花さん
首都医校卒
(5年目)

歯医者さんで気軽に聞いてみよう!



大阪府摂津市

さきがけ歯科クリニック 摂津本院



動画もチェック /

通いやすさキーワード

WEB予約 DH担当制

クレカ・電子マネー 駅徒歩3分

カウンセリಂಗールーム キッズスペース

歯医者さんTV

「ちょっとだけ人生を変えたい人」、募集中!

当院が重視しているのはカウンセリング。患者様の「なりた姿」や「求めていること」をじっくりとお伺いした上で、実際の処置に入っていきます。初回は問診と検査を行い、2回目の来院時に、検査結果を基に今後の予定を一緒に立てていく流れ。説明の際にはなるべく専門用語を使わず、歯をペン型のカメラで拡大してお見せするなどして、わかりやすくお伝えするように努めています。また、お悩みに応じて歯茎や唇のマッサージなども行っています。

一人ひとりのなりた姿を丁寧にヒアリング



お口の健康への第一歩を踏み出すお手伝いをしたい

歯科医院を少しでも落ち着ける場所にした。そう考え、内装やユニフォームを和風のデザインに統一しました。お口の中の疾患特に歯周病は、気づかないうちに進行していることも多いもの。ちょっとした環境の変化で、急に悪化することもあります。だからこそ、プロのサポートで口腔内の細菌をコントロールするとともに、早期発見できるよう定期的に検査するのが大切。お口のお悩みを解決することで、人生をちょっとりり向上にしませんか。



注目のポイント

- ☑ **カウンセリングスタッフが在籍**
治療が必要な際には複数の選択肢をご提案
- ☑ **担当の歯科衛生士が継続的にサポート**
ご自宅で簡単にできるセルフケアの指導も
- ☑ **和をイメージした院内は設備も充実**
拡大鏡を使って精度の高い診療を行います

代表者プロフィール



まずは患者様の思いを受け止めます
安心してお話ください

院長 山本 一博

1984年 広島県生まれ
2010年 広島大学歯学部卒業
2011年 広島大学病院に勤務
2015年 広島大学大学院修了、歯学博士取得
一般開業医に勤務
2018年 さきがけ歯科クリニック 摂津本院開業



大阪府摂津市東一津屋2-27
大阪モノレール本線「南摂津駅」から徒歩3分
一般、小児、矯正、口腔外科、審美、予防、インプラント、ホワイトニング、歯周病治療、咬み合わせ、デンタルエステ、静脈内鎮静、点滴療法
2018年
4台 7台
7名(うち歯科医師1名、歯科衛生士4名)
<https://sakigake-dc.jp/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 13:00	●	●	●	●	●	●	●
14:30 ~ 18:30	●	●	●	●	●	●	●

休診日
水、日、祝



0120-4618-50
「予防歯科を見た」とお伝えください

*撮影用にマスクをはずしている場合があります

大阪府富田林市

医療法人

藤代歯科



動画もチェック /

通いやすさキーワード

土曜診療 バリアフリー

キッズルーム 駐車場

駅徒歩2分 20時まで

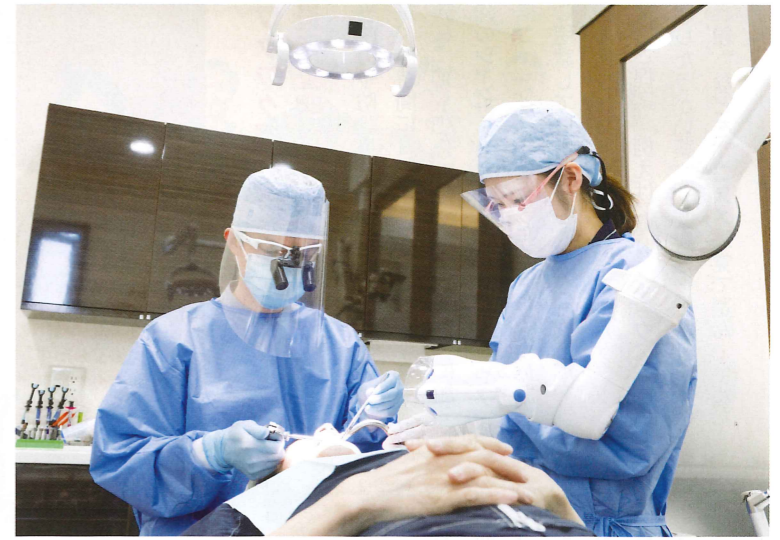
歯医者さんTV

お口は体の「玄関」! まず入口からきれいにしましょう

「現状」を理解することでモチベーションが上がる

ご自身のお口の現状を認識していただくことを大切に考え、検査と説明を重視していきます。歯周病検査や虫歯のチェックを行うのに加え、必要に応じて口腔内カメラも使用。患者様と一緒に口の中を隅々まで見ながら、プラークや歯石のつき方を確認していきます。その後、歯のクリーニングを行い、セルフケアや生活習慣についてもアドバイス。予防に組み込むモチベーションを高めるために、虫歯や歯周病のメカニズムも丁寧にお伝えしています。

「現状」を理解することでモチベーションが上がる



できる限り多く歯を残すには早めのスタートが肝心!

当院のコンセプトは「自分の歯をできる限り残す」。歯は一度削ると元に戻ることはないためケアを怠ると、健康な歯↓小さな詰め物↓大きな詰め物↓抜歯と、治療のステップがどんどん進んでいってしまいます。「次のステップ」になるべく進まないようにするのが予防歯科。少しでも良い状態を維持するためには、早め始めるに越したことはありません。また、お口は体の玄関のようなもの。体全体を健康に保つためにも、入口である口をキレイにしておくことが大切です。

できる限り多く歯を残すには早めのスタートが肝心!



注目のポイント

- ☑ **写真や映像を使ってわかりやすくご説明**
話しやすい雰囲気づくりも大切にしています
- ☑ **お子様の食生活やケア方法をアドバイス**
虫歯になりにくい習慣づくりをお手伝い
- ☑ **バリアフリーの院内は感染防止策に注力**
器具の滅菌はもちろん、チェアや使用する水にも配慮

代表者プロフィール



長く通いやすい、「一生モノ」の
歯科医院選びをオススメします

副院長 藤代 雅也

1983年 大阪府生まれ
2008年 大阪歯科大学卒業
大阪市内の歯科医院にて臨床研修
2009年 大阪歯科大学附属病院歯内治療科、大阪市内の歯科医院に勤務
2016年 藤代歯科 副院長就任



大阪府富田林市甲田2-19-33
近鉄長野線「川西駅」から徒歩2分
一般、小児、矯正、口腔外科、審美、予防、インプラント
1992年
7台
7台
14名(うち歯科医師3名、歯科衛生士9名)
<http://fujishiro-dc.com/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 13:00	●	●	●	●	●	●	●
15:00 ~ 20:00	●	●	●	●	●	●	●

休診日
日、祝



0721-24-2117
「予防歯科を見た」とお伝えください

*撮影用にマスクをはずしている場合があります