



担当 金田 俊 Dr

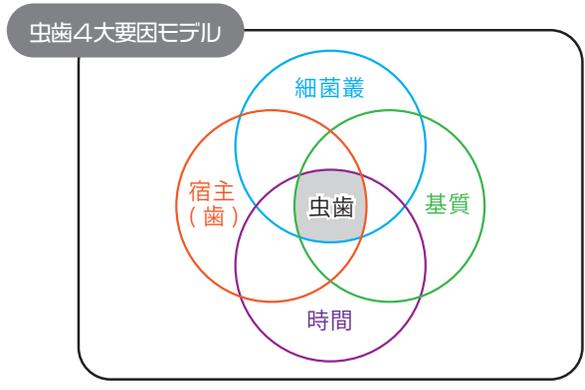
皆様こんにちは！今年度の四月から入社した勤務医の金田です。  
 今年の夏は暑い日が続いていますね。私は汗っかきで暑いのが大の苦手です。あかり歯科の中ではトップクラスの代謝の良さだと自負しています。家にいる時は冷房が欠かせませんし、外に出かけるときには冷感マスクとモバイル扇風機が欠かせません。  
 そんな夏が大の苦手な私ですが、毎年夏になると必ずする習慣が一つあります。それは夜中に散歩することです。夜中にあえて少し遠くのコンビニに歩いて行き、飲み物やアイスを買って散歩すると、じめつとした夏の夜が一気に良い雰囲気になるような気がします。また、私は散歩の時に考え事する習慣があるのですが、歩きながらだと普段より頭の中が整理されて考え事ができるような気がしていて、良い気分でも運動もでき、思考の整頓もでき、夏の夜中の散歩は非常におすすめです。  
 夏もあと少しですが、体調に気をつけながら存分に夏を楽しみましょう。

# 虫歯の予防

私は子どもの頃から虫歯になりやすく、よく歯医者にお世話になっていました。それもあって歯科医師を目指したのですが、大学で歯のことを学び始めてから子供の頃はなぜ虫歯になるのか考えたこともなかったなと思いました。なので、虫歯になる原因について簡単に話そうと思います。

虫歯の発生には Newbrun 氏が言及した **4大要因モデル** というものがあり、①食事(基質)、②歯(宿主)、③細菌叢、④時間が虫歯の大きな発生活因だとされています。

①の食事とは、主に虫歯菌が歯を溶かす酸を作り出すもとになる砂糖の摂取のこと。②の宿主とは、その人自身の歯の酸に対する抵抗性や唾液の出る量などのこと。③の細菌叢とは、歯を溶かす酸を作り出す虫歯菌やその細菌の集合体(プラーク)のこと。④の時間とは、プラークが成熟する時間や口の中に食べ物が残っている時間のこと。



このことから我々がどのように虫歯の予防をすればいいかを、簡単に要約しますと

- ・砂糖の多い食事(クッキー、キャラメル、コーラなど)を控える
- ・唾液緩衝能が低いなど虫歯のリスク高い人は定期的に歯医者でフッ化物塗布を受ける
- ・ブラークを少なくするための歯磨きをする(歯医者でブラッシング指導を受ける)
- ・ダラダラ食べをしない、食後は歯磨きをする

という事です。  
 ちなみに、この中で一番虫歯予防に効果があるのはフッ化物塗布だと報告されているので、定期的に歯医者に通うことは一番虫歯予防に効果的ということなのです！

## ごあいさつ



私事で大変恐縮ですが、一身上の都合により、九月三十日をもって退職する運びとなりました。在職中はたくさんの方の患者の皆さまにお世話になりましたことを、心より御礼申し上げます。至らぬ点も多々あったかと思いますが、いつも暖かい言葉をかけていただき、おかげさまで、二十余年余り勤めることができました。皆さまもお元気で。これまで本当にありがとうございました。