

YUME DENTAL NEWS



2020年2月号

「ホンキ」の予防を はじめよう!

痛くなってから歯科医院に行き、削って、詰めて、被せて。治療を受ければ痛みは消えるけど、そのたびにお口の中には治療のあとが増えていく…。こんな歯科との付き合い方は望んでいませんよね。

どうすれば予防でき、治療の繰り返しから抜け出せるのでしょうか？

病気の中には予防したくても難しいものもあると思いますが、むし歯と歯周病菌は違います。どちらも、口の中の細菌（バイオフィルム）が引き起こすのだから、それを減らして防げば良いのです。

むし歯学でも、歯周病学でもすでに予防法が確立され、その成果が実証されています。

根本的な解決策としては、口の中のむし歯菌を減らすことです。定期検診（メンテナンス）に通い、正しい歯みがきを身につけることや歯周病菌の巣になっている歯石を取ることが、お口の健康、身体の健康へとつながります。



定期的メンテナンス開始後に 失った歯の本数は?

継続来院年数	初診時の年齢			
	20~34歳	35~44歳	45~54歳	55歳~
~10年 (2967人)	0.1	0.1	0.2	0.3
11~15年 (767人)	0.2	0.2	0.8	1.1
16~20年 (370人)	0.4	0.6	1.2	0.9
21~30年 (344人)	0.3	1.0	1.3	1.8

日吉歯科診療所、2008年12月のデータより

若い頃は「歯があるのが当たり前」ですが、失ったり、失いかけてその大切さに気付く方が多いです。ビジネス雑誌「プレジデント」2018年1月1日号に掲載された、「著名シニア100人老後の後悔ジャンル別 [健康編] 40代のうちからメンテナンスしておくべきだったからだの部位は？」では、100人中64人が「歯」と答えました。

毎月理髪には行くのに、何年も歯医者で歯石を取らなくても平気なビジネスマンが多く、上司の口が歯周病で臭ったら部下の方が気の毒です。

80歳で20本歯を残そう!という「8020運動」があります。定期的に歯科医院にメンテナンスに通っている中高年の方が失う歯は平均1.8本です。予防歯科を世界的に広めたスウェーデン・イエテボリ大学教授アクセルソン先生のデータも1.8本です。みんなが欧米並みにメンテナンスを受ければ、おそらく生涯で失う歯は平均2本以下に抑えられます。

困ったときだけ受診し、定期検診で歯みがき指導、予防指導・処置などのメンテナンスを受けない人の場合、定期的に受けていた人に比べむし歯の発生が75倍あったという論文があります。

メンテナンスに行くことで、むし歯や歯周病の発生を抑えることができ、何度も治療に通わずに済みます。しいては、医療費を抑えることにもつながります。

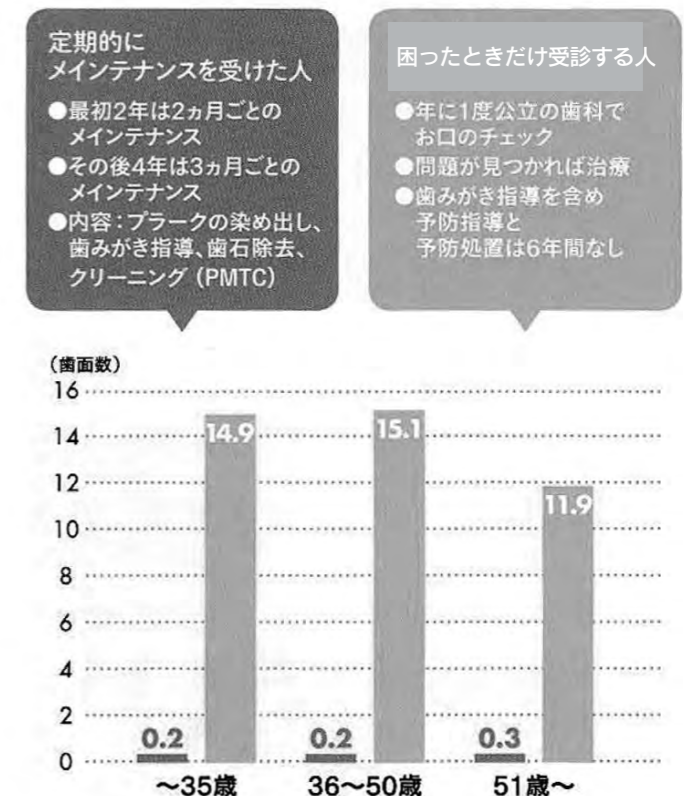
若者の未来を思うと、医療費の増大も心配です。治療が減れば財政負担の削減につながるかもしれません。生涯人口が多かった頃の設計で成り立っている皆保険制度は、みんなで出し合ったお金で維持されてきましたが、少子高齢化の時代では早晚成り立たなくなります。

「悪くなったら治せば良い」と思っていないですか? 価値観の転換を求められる時代の変わり目に来ています。そのことに早く気付いて選択してほしいな、と考えています。

老後の後悔 1位は「歯」

自分の歯で噛めると歳をとっても元気、と言われていますが、歯の健康が全身の病気に与える影響が近年明らかになっていきます。

一人あたりの平均むし歯発生数(6年間)



P.アクセルソンとJ.リンデの論文から(1981)

院長 大久保弘道の 独り言。

院長塾開催!!

歯医者さんにもいろいろな悩み事があります。歯科医院の院長には 患者様の診察以外にも沢山の仕事があります。医院の運営のための事務仕事、人事や職員の教育、経理などなど。

普通の会社では社長は社長業に専念しますよね。ところが歯科医院では院長が治療の実戦部隊です。院長は 歯科医師であり社長であり事務長であり時には用務員であったりします。そして、歯科医師としての仕事以外は苦手なのです。社長や事務長になりたくて歯科医師になったわけではありませんから。

その様な悩める歯科医院の院長が全国から集結して「院長塾」が開催されました。沢山の悩める院長たちと悩み事を語り合い、解決方法を探し、院長の在り方を学んできました。

夢デンタルクリニックは開業 11 年目を迎えますが、まだまだ悩み、学び、そして成長していきます。



夢デンタルクリニック

YouTube 始めました!

夢デンタル TV はまちの歯科医が、『あなたの歯』を 100 歳まで健康に守り続けるための知恵や方法を伝える番組です。毎週金曜日更新を予定しています。

- 【歯の豆知識 # 1】 神経を抜いた歯、なぜ痛い!?
- 【歯の豆知識 # 2】 本当に、定期健診って必要!?
- 【歯の豆知識 # 3】 虫歯って、削らなくても治るの?
- 【歯の豆知識 # 4】 歯が一本抜けてしまった!!
20 年後、困らないようにする“対策まとめ”

など、みなさまの素朴なギモンにお答えしています。ぜひご覧ください。



【夢デンタルチャンネル】

チャンネル登録はこちらから →



もうすぐ確定申告の時期がやってきます 医療費控除制度 (所得税還付申告) をお受けください



高額な医療費が掛かった場合に、医療費の一部を還付する制度として、**医療費控除制度**(所得税還付申告)があります。

給与や年金から所得税が天引き(源泉徴収)されている場合に、払いすぎた税金の一部が還付される制度です。

インプラントなどの自費治療を行った場合も適応になります。

還付される税額は、所得税の税率によって異なり、税率30%の方の場合は治療費の約30%程度が還付されます。

還付を受けるためにはご自身で医療費の領収書を保管し、**税務署で還付申告**を行う必要があります。

令和元年分の所得税等の確定申告の相談及び申告書の受付は、**令和2年2月17日(月)から3月16日(月)まで**です。

領収証を紛失した方は再発行いたしますので、受付までお申し出ください。

トランプで調和力を磨いてみませんか?

G-コンセプト トランプゲームの会

夢デンタルクリニックでは月に1回 幸せを呼ぶ「G-コンセプトトランプゲームの会」を開催しています。参加希望の方はスタッフまでお声がけください。お友達が4人集まれば「出張開催」します。

- 2月 5日(水)19:00~21:00
- 3月 4日(水)19:00~21:00
- 4月 1日(水)19:00~21:00

参加費：一般 3,000円
(高校生 2,000円、中学生以下 1,000円)

場 所：夢デンタルクリニック
2階ミーティングルーム



・ 休診日のお知らせ ・

2月、3月は臨時休診はございません。カレンダー通りの診察となっております。

3月末にお引越しなどで治療を急ぎたい方、早めにお知らせください。すでに予約がいっぱいの状態です。

発行元

夢デンタルクリニック

札幌市西区西野3条7丁目5-15

☎ 011-667-4618

〈診療時間〉

月・火・木 9:30-18:30

水・金 9:30-17:00

休診日：土・日・祝