



医療法人 善真会 しまぶくろ歯科医院

## 🌸 理事長より 🐱

\*\*春のご挨拶と「健口（けんこう）」への想い\*\*

4月を迎え、桜が次々と咲き誇る美しい季節がやってきました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。新年度のスタートにあたり、私たちも新たな気持ちで皆さまをお迎えしたいと思っております。さて、今年は2年に1度の「保険改定」の年です。

6月以降、窓口でお支払いいただく診療費が少し変わる予定です。日本の「国民皆保険制度」は、誰もが安く医療を受けられる世界に誇れる仕組みですが、その多くは皆さまの税金で賄われています。高齢化が進む中、この大切な制度を維持するためには、一人ひとりが「医療費をあまり使わずに済む、健やかな生活」を送ることが重要です。そこで、私たち歯科の役割が注目されています。「しっかり噛める歯を保つこと」や「かかりつけ歯科医で定期検診を受けること」は、健康で長生きすること（健康長寿）と深く関わっているというデータが出ています。むし歯や歯周病を治すのはもちろんですが、お口の健康（健口）を保ち、しっかり噛んで飲み込める機能を守ることは、皆さまの穏やかな日々を支える私たちの使命です。今年度も、皆さまの健やかな毎日のためにお手伝いをさせていただきます。よろしく願いいたします。


令和8年度  
**大阪市歯周病検診**

対象者  
令和8年4月1日～令和9年3月31日の間に  
20,25,30,35,40,45,50,55,60,65,70歳  
になれる方  
※ただし、勤務先等で同程度の検診を受診できる方  
及び歯周病の治療で通院中の方は除きます

費用  
**無料**  
※同時に検査や治療を行った場合は別途費用が発生します

検診内容  
①問診 ②口腔内診査  
※エックス線撮影・むし歯治療・歯石除去などは含まれません

予約方法  
市内取扱歯科医療機関へ直接電話申込  
※大阪市ホームページからご確認ください



発行者：大阪市健康局 健康推進部 健康づくり課  
〒530-8201 大阪市北区中之島1-3-20  
電話：06-6208-9963 FAX：06-6202-6967

## 『春の新生活とお口の健康』

受付：西原 胡桃

春は入学や就職、引っ越しなど新しい生活が始まる季節です。環境が変わるこの時期は、ワクワクする反面、知らないうちに生活リズムが乱れやすくなる時期でもあります。実はその影響は、お口の中にも現れやすいことをご存じでしょうか？

### ■カギは「唾液」と「乾燥」

ストレスや緊張が増えると、唾液の分泌が減りやすくなります。唾液には細菌の繁殖を抑える働きがあるため、減ってしまうと虫歯や口臭の原因につながることもあります。

### ■こんな変化、ありませんか？

- ・ハミガキの時間が短くなっている
- ・外食や間食が増えている
- ・口の中の乾燥が気になる

⇒こうした小さな変化が積み重なる事で、むし歯や歯周病のリスクが高まりやすくなります。

### ■花粉症の方は特に注意！

この季節は花粉症による鼻づまりで口呼吸になりがちです。

口呼吸が続くと…

お口の中が乾燥しやすくなり、朝起きた時に乾く、ねばつくなどの原因に

新生活のスタートは、お口の環境を整えるチャンスです。

毎日のセルフケアを丁寧に行い、定期検診でトラブル予防・早期発見を意識してみましょう。

当院では、定期的に検診に通ってくださる患者さまが多く、スタッフ一同とても感謝しております。

継続して通っていただくことで、お口の健康を長く保つことにつながります。無理のないペースでご来院いただければ嬉しいです。新しい季節を、健康なお口で気持ちよくスタートさせましょう。

## 『オーラルフレイル予防』

歯科衛生士：清水 未衣

4月になり、新しい年度がスタートですね。花粉症に悩まされながらも春は気持ちのいい季節です。気持ちも新たに何か始めてみませんか？以前は「歯があれば何でも食べられる」と考えられていましたが、生活の変化や、年齢を重ねることで歯があっても食べられないことが分かってきました。

しかし、日々のちょっとした意識でオーラルフレイル（口の機能の衰え）は防できます！

### ●食事でできる予防

噛む力が弱くなると、柔らかい食材を選びがちになり、栄養バランスも崩れやすくなります。

そこでおすすめなのが↓

- ・人参、レンコンなどの根菜類
- ・わかめなどの海藻類・たこ、いかなどの魚介類
- ・ナッツ類 など『よく噛める食材』をプラス

食材はあえて少し大きめにしてよく噛むことを意識しましょう。（無理のない範囲で）

### ●お口を動かす習慣も大切

食事以外にも、お口の機能は鍛えられます。

- ・新聞や、雑誌を声に出して読む（音読）
- ・カラオケや会話を楽しむ

お口の機能は、使うことで維持できます。

### ●外出も予防につながる

実は、体を動かすことも大切なポイントです。

- ・お買い物
- ・お散歩 など無理なく続けることで、全身の健康にもつながります。

★オーラルフレイルの予防は、特別なことではなく日常の積み重ねが大切です。無理のない範囲で続けることで、将来の「しっかり噛める力」を守ることができます。毎日の小さな習慣でお口の健康を守りましょう。

## 『保険の白い詰め物』

歯科医師：小清水 まみ

保険で虫歯を詰めるときに、「白い樹脂で詰めますね」と言われたことはありませんか？

それは**コンポジットレジン（CR）**という材料で詰めることが多いです。

昔は銀色の詰め物（アマルガム）が主流でしたが、水銀を含むため使用が減少し、現在ではCRが主流です。

### <メリット>

- ・金属よりも目立たず歯の色に合わせやすい
- ・その日のうちに治療が終わる
- ・型を取る詰め物（インレー）よりも削る量が少なくできる
- ・金属アレルギーの方にも使用できる

### <デメリット>

- ・着色しやすい（コーヒー・お茶など）
- ・セラミックや金属に比べると硬度が低く、奥歯の大きな欠損などには向かない
- ・レジンや接着剤にアレルギーがある方には使用できない

CRは、「プラスチック」と「ガラスやセラミックの微粒子（フィラー）」を混ぜ合わせたもので、フィラーが含まれることで、すり減りやすいプラスチックに強度をもたせることができます。

虫歯を削り取った穴に、接着剤を塗布し、軟らかいCRを詰めて、専用の光を照射して固めます（光重合といいます）。この間、水分が入ると接着を阻害しますので、唾液や血液が入らないように注意します。また湿った呼吸も良くないので、できれば口で呼吸しないようにお願いします。

まだまだ花粉が多いですね。鼻呼吸が辛いと歯科治療自体が難しいかもしれません。予約をずらすなど、ご相談ください。

### コンポジットレジン

