



# もみの木通信



8月  
号

コンテンツ ■ 院長の歯科道一直線 ■ 管理栄養士によるお知らせ  
■ スタッフ紹介 ■ MAKANAI レシピ

## 院長の歯科道一直線

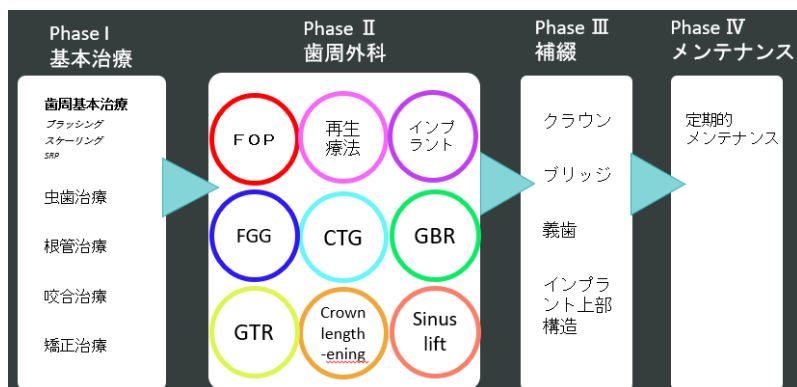
### 「アメリカ式 Phase (フェイズ) 治療の導入」

私の剣道部の後輩で白本先生という人がアメリカのタフツ大学の歯周病科に 7 年間留学していました。アメリカの歯周病とインプラントの専門医の資格を取得しアメリカ人の奥様と一緒に数年前に帰国しました。私が企画した web セミナーで最新情報を教えてもらっているところです。アメリカの歯科治療の大きな特長は Phase (フェイズ) 治療を行っていることです。内容的には日本とあまり変わりませんが、Phase (フェイズ) 治療で患者さんに分かりやすく治療内容を伝えているようです。

- Phase1：基本治療すなわち虫歯治療、歯周基本治療ブラッシング、歯石除去)、根管治療、かみ合わせ治療、矯正治療などの基礎治療
- Phase2：歯周外科（再生療法、インプラントなど骨や歯肉の外科的治療）
- Phase3：補綴治療（クラウン、ブリッジ、インプラントの上部構造、入れ歯）
- Phase4：メンテナンス

以上の4つのPhase (フェイズ) に分類して分かりやすく患者さんに伝えています。

「いつ終わるんですか？」これは日本の歯医者さんが患者さんからよく言われる言葉です。それは全体のロードマップが分かりやすく示されていないためだと私は思います。これまで当院でもしっかり説明する努力はしてきたのですが、やはり不十分でした。今後はフェイズ治療という考え方を導入し治療進度を分かりやすくお伝えしようと思います。



「今、あなたはフェイズ3ですからもうすぐ治療は終わり、フェイズ4のメンテナンスに入りますよ」こんな風にお伝えすると治療全体の中でのご自身の現在地がはっきりと見えるので、わかりやすくなるのではないかと考えております。

カナザキ歯科の治療の流れ (わかりやすいフェイズ治療)

院長 金崎 伸幸

## スタッフ紹介

歯科技工士 上岡 瑞希



今年4月に入社いたしました歯科技工士の上岡 瑞季です。歯科技工士は、患者様に直接お会いする事は少なく技工室で補綴物の制作をしたり、壊れた義歯の修理をしております。まだまだ未熟者ですが、一人一人の患者様に会って補綴物を制作できるよう日々努力しています。精一杯頑張っていきますので、これからよろしくお願いたします。



ビタミンD



ビタミンは、三大栄養素である糖質・たんぱく質・脂質の働きを助けてくれる栄養素の一つです。ビタミンは種類が多く、働きも様々です。

今回はビタミンDについてお話します。ビタミンDには、「カルシウムとリンの吸収を促進する働き」や「骨や歯の形成に役立つ働き」がよく知られています。他にも「免疫機能を調整する働き」もあります。体内に侵入したウイルスや細菌などに対して、過剰な免疫反応を抑制し、必要な免疫機能を促進します。免疫バランスを良好に保ち、風邪やインフルエンザにかかりにくくしてくれます。その他、がんや高血圧など、さまざまな生活習慣病を予防する効果も期待されています。室内で過ごすことが多い方や夜型中心の生活をしている方、魚介類やきのこ類をあまり食べない方はビタミンDが不足しているかもしれません。

ビタミンDを得るには2つの方法があります。食べ物から摂る方法と、日光を浴びて紫外線にビタミンDをつくってもらう方法です。

ビタミンDの多い食品は、しいたけなどのきのこ類に含まれるビタミンD2(植物由来)と、鮭などの魚や卵などに含まれるビタミンD3(動物由来)があります。ビタミンDは脂溶性なので、脂質を含む動物性食品から摂取したほうが吸収されやすいのですが、きのこ類でも炒め物や揚げ物にして油とともに摂取することで吸収率を上げることができます。人は体内でビタミンを合成できないので、食事から摂取しなければなりません。しかし、ビタミンDは、日光を浴びることにより肌でビタミンDが生成されます。最近では、テレワークやステイホームなど外出の減少で生成量が減っています。1日20分程度、日光に当たることで体内でつくることができます。散歩やウォーキングなど、外に出る習慣をつくりましょう♪

カナザキ歯科 管理栄養士 道辻 麗

『MAKANAI レシピ紹介』

しらすバケット



しらす干し大さじ2(10g)でビタミンD 6.1 μgとれます。  
1日の摂取の目安量は5.5 μgです。(成人男女)

材料(2人分)

- ・しらす干し 20g
- ・トマト 80g
- ・青じそ 2枚
- ・バケット 1/2本
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩こしょう 少々

栄養素(1人分)

- ・エネルギー 248kcal
- ・たんぱく質 13.2g
- ・脂質 7.5g
- ・ビタミンD 12.2g

＜作り方＞

- ① トマトは角切りに、青じそはせん切りにする。
- ② しらす干し、トマト、青じそを入れ、オリーブ油、塩こしょうを加えて混ぜる。
- ③ バケットをオーブントースターで焼いて、②をのせて完成!

カナザキ院内セミナー案内

休診のお知らせ

カナザキデンタルステーション  
～100年時代を生きる  
お口と身体の健康～

参加  
無料

テーマ 「フッ素について」  
「ビタミンDとカルシウム」

日時 8/28(土) 13:15より13:45終了

場所 カナザキ歯科 1階 待合室  
デンタルカフェではコーヒーを飲みながら、お話をさせていただき質問の気軽に出るセミナーです。

参加希望・ご興味のある方はお気軽に受付までお声かけください。

8月のカレンダー 9月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
★	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
休	休	10	11	12	休	休	★	6	7	8	9	10	11
休	16	17	18	19	20	21	★	13	14	15	16	17	18
★	23	24	25	26	27	28	休	休	21	22	休	24	25
★	30	31					★	27	28	29	30		