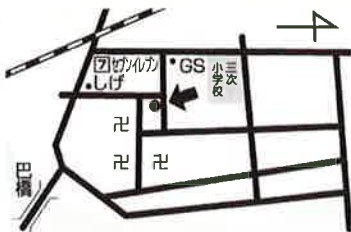


ほほえみ



2012/ 3-4

☎0824-62-1182

<http://www.kamidani-shika.com>

紙谷歯科医院
発行人・紙谷寛

歯科衛生士さんってどんな人？

歯科医院を受診すると、担当の歯科医師が治療しますが、それと同時に歯石の除去をしたり歯みがきを指導してくれる女性（今は男性もいます）も担当してくれることがあります。

治療に入る前の初期治療や予防処置、そして治療後のメンテナンス（病状の安定を維持する定期的な治療）を行うのが、歯科衛生士です。

歯科衛生士は歯科衛生士法に基づき、厚生労働大臣免許を取得した歯科医療従事者のことです。

そのためには、歯科衛生士養成校卒業後（3年制・4年制）、歯科衛生士国家試験に合格することが必要で、現在全国で約8万7千人が歯科医院、病院、市町村介護老人保健施設などで就職し活躍しています。

その業務には、歯科予防処置、歯科保健指導及び歯科診療補助の3つがあり、歯科医療と歯科保健の分野で重要な役割を担っています。

歯科衛生士は歯科技工士や医院受付・歯科アシスタントと並んで、歯科医師にとって歯科医療の現場になくてはならない大切なパ



ートナーです。

そもそも歯科の2大疾患と呼ばれる「むし歯」と「歯周病」は、再発しやすい病気ですので治療後も予防が不可欠です。

特に歯周病は生活習慣病とも呼ばれ、患者さんの普段の生活習慣や食習慣をも改善して頂くことが必要となってきます。

このように患者さんの生涯を通じて口腔歯科保健を確立し、いつまでも快適に食生活を楽しめ

るよう支援することは、歯科衛生士にとってはとても大きな仕事です。

そして歯科衛生士は、地域の幼稚園、学校や保健所、病院などでも活躍の場を広げ、そこでは集団指導を行い歯の働きの重要性や全身への影響などを説明します。

また寝たきりなどのご高齢者のお宅に訪問する歯科診療に歯科医師と共に同行しますし、歯科医師の指導のもと単独で訪問し口腔衛生指導も行います。

どうですか？歯科医院の歯みがき指導をしている彼女たち（あるいは彼ら）を見る目が、少しは違ってきそうですか？

診療日記



先日、お口のクリーニングで来院された患者さんの口の中を見ると、歯石や食べカスがみっちり。

お話を伺うと普段は電動歯ブラシを使っていて、清掃時間は1～2分、何も考えずにみがいているとのことでした。ご自身のお口の中を鏡でよく見てもら

い、どこに汚れがあるかを説明すると「電動歯ブラシを使っているのになぜこんなに汚れがついているのですか？」と質問されました。

確かに電動歯ブラシは清掃時間が短時間で済むこと、手を細かく動かす必要がなく毛先が歯面に当たるだけで清掃が可能です。しかし、いくら電動歯ブラシを使ってもブラシをきちんと当てなければ汚れは取れません。基本的には手用、電動とも清掃効果に大差はなく、大切なのは自分に合った歯ブラシでキチンと清掃ができることです。

ここが知りたい



治療費の計算方法

皆さんが歯医者さんにかかる時、まず気になるのが治療の費用ではないでしょうか。今回は、健康保険を利用した場合の医療費の計算方法をお知らせします。治療費は、治療本数や部位、素材などで上下することがありますので、目安として参考にしてください。

保険の治療費は、国が定めた「診療報酬」に沿って計算します。診療報酬は点数制で1点×10円です。患者さんは、窓口で診療報酬の1割～3割を支払うことになります。負担割合は、保険の種類や年齢で異なりますので、ご確認ください。

むし歯や歯周病などで歯を抜く場合、前歯150点、臼歯260点のように設定されています(2012年3月現在)。同じ抜歯手術でも、難易度が高いものは470点、歯ぐき

に埋まっている歯は1050点になります。手術料のほかに、初(再)診料やレントゲン撮影代、麻酔の費用などを加え、治療費を算出します。

入れ歯の点数は、1～4本の部分入れ歯612点、総入れ歯2300点など、本数や素材によって細かく規定されています。型取りや噛み合わせの調整などの費用を合わせ、治療費が決まります。

基本的に診療行為ごとに点数が設定されていますが、歯周病の検査を月に2回実施しても2回目の点数は半減、むし歯などの指導管理料は月初めの1回だけ、など複雑なルールもあります。

治療を受ける側、行う側双方にとって、分かりやすく納得できる点数にしてほしいものですね。

Q & A

患者さんからのご質問にお答えします

舌は味を分析するセンサー

Q: どうして舌は味を感じることができるの？

A: 私たちのふだん感じている味とは、化学感覚の1つで、旨味、酸味、塩味、苦味、甘味の5種類があります。そして、私たちの口の中の粘膜の表面には味蕾細胞という味を感じる細胞があり、舌の表面にとくに多く集まっています。味蕾細胞が、水に溶けた味のある物質の情報を受け取り、それが味覚神経を通じて脳に伝えられ、味として認識されるのです。

私たちの舌では、5種類の味を感じる場所がそれぞれ異なっています。つまり、甘味は舌の先端部、苦味は根元、酸味は舌の縁の部分、塩味は舌の前方、旨味は側面と根元で感じると言われていています。

このように、舌は、食べ物や飲み物の味を分析するセンサーの役割を果たしているのですね。

ひとログルメ

ワカメの五目酢あえ 4人分

1人分 100kcal

春のワカメに
野菜他を組み合わせ、
食物繊維たっぷり



■ 材料

生ワカメ160g、コンニャク2/5丁、キュウリ1本、うす揚げ1/2枚、ニンジン 小2/5本、ごま酢(炒りごま 大さじ2、酢 大さじ2、砂糖 小さじ2、和辛子 小さじ2/3、ごま油 小さじ2/3、しょうゆ 小さじ2)

■ 作り方

①生ワカメは、よく洗って食べやすい大きさに切る。
②コンニャクは薄くせん切りにしてゆでてアクをぬく。
③キュウリは塩で軽く板ずりにして洗い、せん切りにする。
④うす揚げは熱湯にくぐらせ、せん切りにし、しばって水気を切る。
⑤ニンジンは細いせん切りにする。①～⑤をごま酢で和える。

(管理栄養士 西部 典子)

こどもの歯のコーナー



早く生えた歯は弱い？

生後3カ月の娘さんを持つお母さん。「この子、歯が生えたのが早かったです。歯が弱く、むし歯になりやすいって聞いたので…」とご心配の様子。

生後2カ月頃から既に歯ぐきが白くなって、触ると硬い…。「もう歯が？」と新米ママさんは少しビックリしたようです。

保健所の健診ではたまにあるようで、「生まれた時から生えていた！」という方、逆に「1歳過ぎてても1本も生えない」など、歯が生える時期には個人差がありますので、経過をよく見てくださいね。

ただ、早く生えてきたということは、早期から口の中にいる細菌や甘い食物の攻撃を受けることになりますので、むし歯になる確率は高くなるかも知れませんね。

「さあ、生えてきたらケアを」ということで、歯の周囲を保護者の方がガーゼや生え始め用の小さな歯ブラシで丁寧に、きれいにしてあげましょう。

母乳育児なら離乳食が始まるまではさほど心配ありませんが、ミルクや果汁をあげているようでしたら、夜寝る前のケアをきちんとやってあげてくださいね。



クロスワードパズル

【解き方】カギをヒントにマス目をうめ、次に二重マスに入れた文字をABC…の順に並べてください。

1	2		3	4	5	6
	A		7	8	9	D
10	C	11	12	B		
13		14		15		
16		17		18		
E	19		20	G		21
22	23		24	25		
26			27			F

答え

●ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・ご意見④住所⑤氏名を必ず書いて、〒556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。

- 正解者40の方に抽選で「図書カード」を進呈いたします。
- 応募締め切りは2012年4月30日(消印有効)です。
- 1-2月号の答えは「しんせいじん」。
- 当選は、八尾市 松本久子様 他39人様でした。

ヨロのカギ

- ①おむすびとも言う
- ④ノルウェーの首都
- ⑦水を多くして米を柔らかく炊いたもの
- ⑧今年は飛散量が多いとか。花粉症といえば…
- ⑩豚の脂肪からとった油
- ⑫眠っている時に見る
- ⑬「西洋」の反対語
- ⑮尺貫法で長さの単位
- ⑯天に任せる人もいる
- ⑰元素記号は「Co」
- ⑲まとめてくくったもの
- ⑳男子服では背広の上下のこと
- ㉑野球でボールの反対語
- ㉒円周……は3.14
- ㉓ラグビーで相手ゴールにボールをつけること
- ㉔心に浮かんだ形・映像

タテのカギ

- ①うのはなとも言う
- ②万有引力を発見した人
- ③森の小動物といえば…
- ④ひょっとこと対のお面
- ⑤綿・羊毛の代用繊維
- ⑥イギリスの首都
- ⑨ウシとウマ……のごとく働く過酷な労働
- ⑪金・銀……メダル
- ⑫横に動く。カニの…
- ⑮物語。映画などの筋
- ⑯腰。胴まわり
- ⑱居……番電話
- ⑲物を洗う平たいおけ
- ㉑春から夏に赤・白・紫などの花が咲く低木
- ㉓丑の次、卯の前
- ㉔出る……は打たれる



メールでも応募が可能になりました。

メールには、①解答②医院名③新聞の感想・ご意見④住所⑤氏名を必ず添えてください。

ご存じですか？

医療の価格

診療報酬と安心・安全な医療提供

4月から医療保険の窓口での支払い金額が変わります。これは2年に一度、診療報酬が改定されるからです。診療報酬改定は、皆さんが受ける保険医療の範囲や中身を定め、医療機関に支払う対価を決めます。

診療報酬の総額が増えると保険適用の範囲を広げることができます。また、新しい医療設備の導入や医療スタッフへの給与も保障することができ、ゆきとどいた医療の提供を受けることができます。

保険で良い歯科医療を受けられることは多くの患者さんの願いです。しかし、歯科では保険のきかない治療が多く存在します。また、基本となる検査・処置にかかわる技術料の多くが適切な評価のないまま据え置かれてきました。その数は

25年間にわたって50項目以上にも及んでいます。

一方で、診療報酬が上がると窓口負担も増えるのでは、と心配する声もあります。確かにそのとおりです。いま、雇用情勢の悪化により、窓口負担が払えないからと、歯科受診を控えたり、治療を中断する患者さんが増えています。

しかし、日本のように医療費に対して定率で何割などという窓口負担を課される国は先進国ではフランスを除いてありません。無料か小額の定額負担が当たり前です。

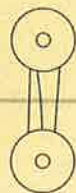
いま必要なことは診療報酬の引き上げや窓口負担の軽減へ向け、国の社会保障予算を抜本的に拡充することではないでしょうか。

衛生士だより

皆さん、歯みがきの時に鏡でお口の中をチェックされていますよね。その時はどこを見えていますか？

実は、“歯”だけではなく“歯ぐき”にもブラッシングのヒントが隠されているので、忘れずに見てくださいね。それは健康な歯ぐきはピンッと硬く引き締まっていて弾力があるのですが、歯みがきの方法によってどんどん変わってくるからです。

歯ぐきがブヨブヨと膨らんでいるところや、歯みがきで血が出てくるところは、プラ



歯みがきの「ツ」

ークがたまりやすいところという目印になります。その時は特に意識してしっかりと毛先を当てて、丁寧にみがいてくださいね。

また、歯の根元の歯ぐきが輪状にプクッと膨らっていたり、すり傷や切れ込みなどの傷があったり、部分的に歯ぐきが下がっていたりすると、そこは歯ブラシが強く当たっているところという目印になります。その時は歯ブラシを軽く持って、小刻みに優しく動かすようにみがいてくださいね。

