

歯つぱい

通信

2011年7月号

『歯ぐき痩せ』に要注意！
夏は『光老化』にご用心！
からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～ 野菜のグリル焼き ～

『歯ぐき痩せ』に要注意！

近ごろ「歯ぐきが痩せる」症状や、「歯の削れ」に悩む人が増えています。硬い歯ブラシや強いブラッシングで起こる「歯ぐき痩せ」もあれば、歯ぐきや歯を食いしばることで歯の表面のエナメル質が欠け、その下にある象牙質がブラッシングにより削れてしまい歯が長く見える「歯ぐきが痩せるケース」もあります。「歯ぐきしりをしない」という方でも、パソコン作業など何かに集中している時に歯を食いしばっていることが実はあります。

象牙質には神経まで届く穴がたくさん開いており、そこに冷たいものや歯ブラシが触れると神経に刺激が伝わり痛みを感じる。それが知覚過敏です。知覚過敏が思い当たる方は「歯ぐき痩せ」「歯の削れ」に注意。

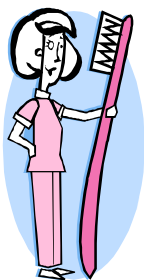
歯周病が原因の「歯ぐき痩せ」の場合、初期段階であれば「スクラビング法」という磨き方で症状が治まるケースもあります。歯に対して歯ブラシを直角にあて（毛先は歯と歯ぐきの境目にあてる）、歯1本半ほどの幅を小刻みに動かして1か所につき約10秒ほど磨き歯の表面から歯の裏側へ、ひと筆書きの要領で磨き進めます。なるべく力を入れすぎず小さい範囲で歯ブラシを動かしてください。間違った磨き方は歯を傷つけるので、気になった時はご相談ください。（参照：NHK「あさいチ」ホームページ）

夏は『光老化』にご用心！

太陽の光がサンサンと降り注ぐ夏に気になるのは、紫外線による肌トラブル。シミ、シワ、たるみなど肌の「光老化」を引き起こす紫外線A波と、皮膚が干や白内障の原因となる紫外線B波。A波の影響を測る目安として、自分の太ももの内側やお尻の肌と手の甲の肌を見比べてみてください。紫外線をほとんど浴びないお尻などはツルツルしているのに、日光にさらされる時間の長い手の甲はシワやたるみが多くなっていますか？これだけを見て、紫外線が肌の老化に深く関わっていることがわかります。

一年のうち、紫外線がもっとも強いのは4～9月頃、一日のうちでは正午を中心に前後2時間ほどがもっとも紫外線が強くなります。この時間に外出する際は、日傘をさす、帽子をかぶるなど日差しをさえぎる工夫をしましょう。ただし、紫外線はアスファルトなどの地面や建物、空気中のホコリに反射します。オゾン層の破壊による紫外線の影響が深刻なオーストラリアでは、夏でも長袖シャツを着用しサンゲラスを着用する子供も多いと聞きます。

木綿やポリエステルなど繊維密度が細かく、なおかつ色の濃い長袖シャツは紫外線カットに効果あり。日焼け止め剤を選ぶ際には、紫外線B波をカットするSPF数値とともにA波をカットする機能を表すPAの+数にも注目してみてください。（参照：ロート製薬株式会社ホームページ）



～ 夏バテ予防・食欲増進ビタミンレシピ～

野菜のグリル焼き

カロリー：304kcal ビタミンA：186ug（1人分）

<材料>（2人分）

- ・豚スライス 4枚 120g
- ・赤パプリカ 1個 60g
- ・ズッキーニ 1/2個 80g
- ・かぼちゃ 1/8個 80g
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・ドレッシング（レモン果汁大さじ1・オリーブ油大さじ1
- ・塩小さじ1/4・粗挽きこしょう少々・おろしニンニク小さじ1/4・刻みパセリ大さじ1）

<手順>

豚スライスを広げ、塩こしょうをふり、アスパラガスに巻きつける。
パプリカは縦4等分・ズッキーニは縦半分・かぼちゃは1cm厚さに切り、ポリ袋に入れオリーブ油を加えて、まんべんなくまぶす。グリルを中火で予熱し、を並べ片面約5分ずつ焼く（両面焼きの場合は約7分）
レモンソースの材料を合わせる。
皿に盛り付けレモンソースをかける。

栄養コメント

普段魚しか焼かないグリルを利用すると、朝食のトーストも短時間でカリッと焼けます。肉類。例えば鶏手羽に塩こしょうをふって焼くだけで余分な脂は落ち、カロリーダウンになり、肉自体は表面がカリツとなり、中はジューシーに美味しく焼けます。

今回のレシピには旬のアスパラガスに豚肉・カラフル野菜には油をまぶして焼くことで、素材のうま味をより引き出してくれます。

豚肉はビタミンB1の含有率の高い食品です。ビタミンB1はこれから訪れる夏の夏バテ予防に欠かせない食欲増進ビタミンです。

カラフル野菜には抗酸化ビタミンのビタミンAが多く少しの油で調理するとより吸収をよくしてくれます。

ソースのニンニクが苦手な方はなしでもOK。



からだに
美味しいレシピ
おしえチャオ！



監修：管理栄養士・料理研究家 小早川洋子先生
<http://www.h5.dion.ne.jp/~koba7y/>



院長 舟橋伸也

こんにちは！院長の**舟橋**です。いつもありがとうございます。

いよいよ本格的な**夏**が近づいてきましたね！ここ数年、猛暑・酷暑と言われるようなとても暑い夏にうんざりしている方も多いかもしれませんが、私個人的には、**とってもしつこい季節**です！

寒さは大の苦手ですが、**暑いのは大好き**で、暑ければ暑い分だけ気合が入ってしまうところがあります。炎天下のゴルフ場を敬遠される方は多いと思いますが、私は好きなんです（笑）

健康的な日焼け肌にもなりやすいので、休日に娘と公園に遊びに行くだけでも真っ黒になります。これから数ヶ月間は、真っ黒に日焼けした私を見ることが多いかもしれません。

今年は暑くなるのも早いですし、節電というもうひとつの課題も抱えています。熱中症などの体調管理には気をつけて、**夏を満喫したい**ものです。

ところで、毎月一度の**研修会**に継続参加し始めてもうすぐ1年になります。日曜日に休診や代理診療で皆様にはご不便をおかけしておりますが、お陰さまでベーシックコースを修了し、現在はアドバンスコースでの**学びを継続しています**。

休診日を利用して、研修会の先生の診療所でインプラントオペの見学など、実践的な学びの場にも恵まれ、これまでは自分なりの視点でしか見えていなかった部分に、教えや実践からの**気づきも数多く得られて**、私にとって大変有益な機会となっております。

もうしばらくの間は、研修会にも継続的に参加して、学んでいこうと考えています。皆様には、ご不便をおかけすることがあるかと思いますが、今後**もより良い医療サービスの提供に全力を注いでいきます**ので、よろしくお願いいたします。

7月24日(日)は 代理診療を行います！

勉強会に参加するため、上記日程で**臨時休診**、**宮田Dr.による代理診療**となります。

ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



歯科医師
宮田也寸紘

夏季休業のお知らせ

**8月11日(木)～15日(月)は
夏季休業とさせていただきます。**

よろしくお願いいたします。

医院ブログ 更新中です！

実は、しんデンタルクリニックには“医院ブログ”があります！

開業して間のない頃スタートしたので、かれこれ3年ぐらいいは経つと思いますが、これまでは、“歯とお口の健康に関するQ & A”、“院内・院外の勉強会レポート”、“お知らせ”、“院長のプライベート”など、院長が更新をしていました。

でも、このところ若干マンネリ化している気が…

そんなわけで、この6月にリニューアルしてみました！

2011年06月12日

☆休憩中☆

歯科衛生士の田中愛子です💖👩💖
ただいまお昼休憩中👩
ご飯を食べ終わっておやつタイム🍷

わらび餅と、患者さんから頂いたリンゴタルト食べてます🍷🍷



あきちゃん↓↓↓ かほちゃん↓↓↓



撮影者あたし👩なので写ってません👩👩

2011年06月14日

☆先生 New ケータイ☆

先生が昨日、新しいケータイを買ったみたいですよ!!

朝からみんなに自慢してました👩👩👩

じゃーん👩↓↓↓



レグザのスマートフォン❤️
いいなあ👩👩
でも使いにくそう👩👩



こんな感じで、**スタッフも一緒にブログを更新しています**。歯とお口の健康に役立つ情報はもちろん、**診療中には見えない私たちの意外な一面**もアップしたいと思います。見た目もちょっと華やかになりましたし、**ぜひご覧になってみてください！**

パソコンは…<http://blog.livedoor.jp/sidental/>

携帯電話は…右のQRコードから



↑携帯用QRコード

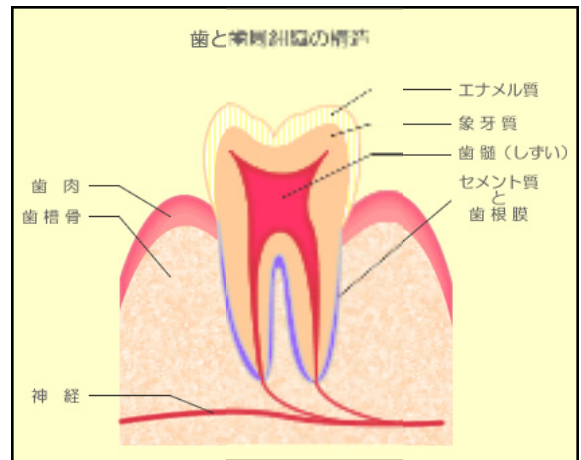
歯は“神様が作った最高傑作”です！
歯の形には意味がある！読んでビックリ“歯の不思議”⑤

『歯の構造』

今回は、歯の“構造”のお話をします。

いつもはひと言で“歯”とまとめてしまいましたが、右の図をいただくと分かるように、とても複雑な構造になっていて、その構造にも意味があります。

歯と歯の構造を知ってもらうことで、治療を受ける際に**ご自身の状況がよく分かる**ようになると思います。



もし、海外旅行に行くときに、その国の言葉が話せるとしたら、ショッピングや食事が断然楽しくなりますよね？歯のことも、それと近いものがあると思うのです。

確かに、歯の構造を知ったからと言って、治療そのものが楽しくなるということはありませんが、私たちからの説明もよく分かるようになるでしょうし、**ご自身にとって最良の選択をすることにも役立つ**でしょう。

とは言っても、私たちはできるだけ難しい言葉を使わないで説明するように心がけていますから、この専門用語をすべて覚えてくださいというお話ではありません。

- 「どこから痛みを感じているのか？」
- 「どの部分まで進行してしまっているのか？」
- 「どの部分を治療していくのか？」

このようなことが“分かる”“イメージできる”ということが、**安心して治療を受け、ご自身が納得いく選択をすることに役立つこと**だと思いますので、歯の全体的な構造をだいたいのイメージで知っておいて欲しいと思います。

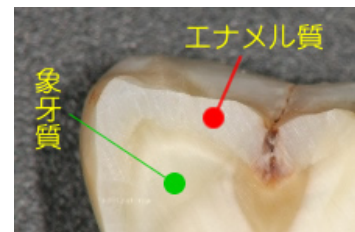
それでは、それぞれの部分について、簡単に解説していきましょう。

● エナメル質

歯の表面（歯の頭の部分で、歯冠部と言います）を覆っており人間の体の中で一番硬く、水晶と同じほどの硬さで、**外部からの障害から歯髄を守る役割**をしています。

エナメル質は削っても痛くありませんが、**いったん崩壊してしまうと再生能力がない**ため自然治癒しません。年齢とともにすり減っていき（咬耗：こうもう）薄くなっていく傾向があります。

歯の表面ですから、歯の色と関係がありそうに思えますが、実際のところ、エナメル質自体は無色透明です。エナメル質の下層にある象牙質が黄色なので、その色が透けて黄色っぽく見えています。



● 象牙質

エナメル質に覆われた歯の内側で、エナメル質より柔らかく、**ここにむし歯が到達してしまつと、急速に進行していきます**。象牙質は歯髄に近い部分ではわずかに再生能力があり、**歯髄を保護する**ように働きます。

むし歯になったり削ったりして象牙質に刺激が加わると、痛みを感じますので、むし歯が原因で歯が痛いと感じたときには、この段階まで進行していると考えられます。

● 歯髄

いわゆる「**歯の神経**」と呼ばれる部分です。歯の中心部にあり血管やリンパ管などが通っています。「歯の神経を抜く」と言われる処置の場合、これらの組織をすべて取り除きます。

象牙質に覆われている柔らかい組織で、象牙質に栄養を供給する役割も担っております。むし歯の痛みは、侵入してきた細菌に歯髄が攻撃されて生まれる痛みです。

● セメント質

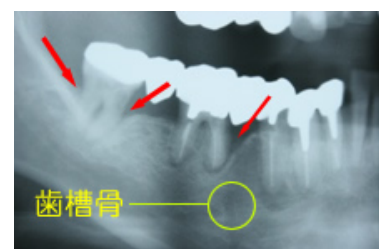
歯根（歯の根っこ）の周りを覆うように取り囲んでいて、非常に薄く柔らかい組織です。**歯根膜と呼ばれる結合組織をつなぎとめる役割**をしていて、歯を歯槽骨内に保持するのに重要な役割を果たしています。

● 歯根膜

歯根と歯槽骨をつなぎとめながら**クッションのような働き**をしています。歯根膜にある神経によって、**かむ感覚、歯に触れた感覚が認知されています**。

● 歯槽骨

歯を取り囲み、歯根を支えている骨です。歯槽骨が病気によって崩壊させられていく状態を歯周炎・歯周病と言います。



● 歯肉

いわゆる「**歯ぐき**」のことで、正式には歯肉（しにく）と言います。ここに炎症を引き起こした状態を歯肉炎と言います。**病気やトラブルのシグナルがこの歯肉に現れることが多い**ので、歯肉の状態を良好に保つことがとても大切です。

スタッフコラム
「私の“夏バテ対策法”」



永田 晶子

夏バテ対策は、
**しっかり水分補給！！と
しっかり睡眠！！**です。
汗をたくさんかくので、
水分はたくさん取るように
心がけています。
あとは、十分睡眠を取るように
しています。
これで**今年の夏も乗り切ろうと**
思います！！



武川 加歩

夏バテ対策は
**冷たいものを
あまりたべないこと**です！
でも、毎年夏バテしちやいます…
暑さに弱いので、
対策が効かなくて困ります。
ぜひ良い夏バテ予防があれば
教えてください！！



加藤 淳子

私の夏バテ対策は、
特にこれと言ってありませんが、
**食欲がなくても
よく食べること**です。
あとは、節電、節電と言われている
このご時世ではあるのですが、
私はあまりガマンせずに
エアコンを入れているかも
しれません…
元々体温調節がうまくできず、
夏場は体調が悪いので、
エアコン生活からなかなか
抜け出せません。すみません。
でも、今年こそ**子供とプール**などに
行き、**涼しく楽しい夏**にしたいです。



田中 愛子

私は**寝つきを良くすること**を
心がけます。
寝る前に寝室をクーラーで冷やすか、
就寝前に冷房を1～2hのタイマーに
セットしています。
温度は**27～28℃**です。
あとは、**ゆっくりお風呂に入り、
汗を流してから寝ると、**
寝つきが良くなります。
ぬるめのお湯にゆっくりと入るのが
効果的です。

しんデンタルクリニック

名古屋市西区幅下1丁目13-18 αビル1F

TEL 052-551-2221

<http://www.sidental.com/>