

歯通信

歯つぴい

2011年10月号

大丈夫ですか？歯並び・かみ合わせ
スポーツの秋を満喫する秘策
からだに美味しいレシピおしえチャオ！
～まぐる井～

大丈夫ですか？歯並び・かみ合わせ

男女、年齢を問わず、自分の歯並びを気にしている人は案外多いです。良い歯並び（正常咬合）とは歯を噛み合わせた時に上の歯と下の歯が正しく噛みあっている状態をいいます。この良いかみ合わせの主なポイントは、上下の歯を噛み合わせた時に、上下の歯の中心がまっすぐそろっている。中心から左右に2番目以降の歯が1/2ずつずれている。

上の歯が下の歯に2〜3ミリ重なっている。上の歯が下の歯より2〜3ミリ前に出ている。

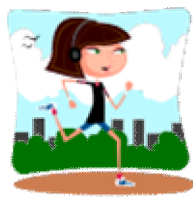
です。鏡を見て自分の歯をチェックしてみましょう。「悪い歯並び（不正咬合）」とは人によってさまざま違いがありますが、いわゆる出っ歯や受け口、八重歯などが一般的に知られている症状です。見た目の印象の問題だけでなく、健康上さまざまな影響が出てくる可能性があります。歯並びを治療するのに年齢制限はなく、いつ、何歳からでも始められますが、子供の場合は乳歯だけが生えている時期か生えかわり期で乳歯と永久歯が混ざっている時期か永久歯だけの時期かによって治療法や治療に要する時間も変わってきます。歯並びが悪いために歯磨きが難しく、むし歯や歯周病になることも多く、また噛み合わせが不十分なために消化不良を引き起こすことも考えられます。気になることがあればおたずねください。（参照：e-矯正歯科ホームページ）

スポーツの秋を満喫する秘策

秋といえば読書の秋や芸術の秋、スポーツの秋など、趣味を楽しむ絶好の季節。運動会シーズンということや、近年の健康ブームの影響もありこれからスポーツを楽しむもう一つ方も多いでしょう。

ところで、はりきって運動をした翌日以降、足や腰が筋肉痛にという経験はありませんか？筋肉痛は、急激な運動により筋肉が縮んだり、「乳酸」という疲労物質が蓄積されることによって起こります。乳酸がたまった筋肉の中を通る血管は押しつぶされた状態になっており、この押しつぶされた血管を正常に戻すのに効果的なのが、筋肉を伸ばすストレッチ体操。運動の前後に十分なストレッチ体操を行い、筋肉をほぐし血行を良くすることで、筋肉痛を予防できます。やり方は、腕や脚など目的の筋肉をゆっくり伸ばし、心地よく感じるところでその姿勢を10秒ほどキープ。息を止めず自然な呼吸でリラクセスして行いましょう。

また筋肉痛になってしまったら、エネルギー代謝と疲労回復に効果があるビタミンB群を積極的に摂りましょう。豚肉や鶏肉、大豆、玄米に含まれるビタミンB1、レバーやうなぎ、チーズ、納豆に含まれるビタミンB2、卵やまぐろ、鮭に含まれるビタミンB6など、他のビタミン群と合わせて摂るとより効果的。他にレモンやオレンジなどの柑橘類や梅干しに含まれるクエン酸も疲労回復を助けます。ストレッチと栄養補給でスポーツの秋をお楽しみ下さい。（参照：ヘルステアータールソリューションズ株式会社）



～ 記憶力アップレシピ！～

まぐる井

カロリー：509kcal（1人分）

<材料>（2人分）
まぐる 1冊（200g）
ご飯 茶碗2杯分
万能ねぎ（小口切り）1本
刻み海苔 適量



しょうゆ 大さじ4
みりん 大さじ3
卵黄 2個分
ごま油 大さじ1/2

漬けダレ

<作り方>

（漬けダレ）鍋にしょうゆ・みりんを入れてひと煮立ちさせたら、火を止めてしっかり冷ます。溶きほぐした卵黄とごま油を、少しずつ入れて混ぜ合わせる。まぐろを5mmの厚さに切り、の漬けダレに30分程漬け込む。井にご飯をよそってのまぐろを乗せ、漬けダレをお好みの量かける。上にねぎ・海苔を散らす。

栄養コメント

まぐるは、今話題のDHA（ドコサヘキサエン酸）の含有量が魚の中でもトップの食材。DHAとは、主にまぐろやいわしなどの青魚の脂に多く含まれる不飽和脂肪酸のひとつです。不飽和脂肪酸は、肉の脂とは逆に血中コレステロール値を下げる働きがあり、常温では固まりにくく液体を保つ成分なので、血液をサラサラにし動脈硬化を予防する働きや、中性脂肪を減少させる効果があります。さらにこのDHAは、脳の機能を高め、学習・記憶能力の向上や認知症の予防にもなると言われています。

不飽和脂肪酸は体内で生成されにくいので、魚から摂るのが一番効果的。さらに加熱によって酸化しやすいので、生でいただくのが断然おすすめです。

そんなDHA たっぶりのまぐろと一緒に食べると、記憶力がアップするのが漬けダレに使用した卵です。卵黄に含まれるコリンは、脳の中の情報を伝える物質の原料。これが増えることで、記憶と記憶をつなぐラインが強くなり、記憶障害を改善してくれるのです。また、ビタミンCが豊富なねぎと一緒に摂ることで、まぐろの鉄分の吸収が良くなります。鉄分を摂ることで脳に酸素がしっかりと送られ、頭がシャキッとします。記憶力を呼び覚ましたい時には、手軽に作れる「まぐる井」がおすすめです！

まぐる井のポイント

漬けダレを作る際、しっかり冷ましてから卵黄を入れましょう。卵は生で使用するので新鮮なものを使って！

酢飯にしたり、とろろやきゅうり、大葉をプラスしてもOK。

からだに
美味しいレシピ
おしえチャオ！





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。

先月は2回、台風が日本列島に上陸しました。紀伊半島の甚大な被害の様子、東海地方の被害状況を見聞きし、胸が痛みます。

3月の地震や台風の被害、異常とも思えるような猛暑日など、今年は**自然の驚異**を感じることの多い年だと感じています。**私たち人間もまた自然の中で生きている**ことをあらためて実感し、自然との関わりを考えた生き方を考え直させられるような気がする今日この頃です。

10月になると暑さも落ち着き、涼しい日が増えて、**秋**らしくなってきますね。秋といえば、“**スポーツ**”“**読書**”“**勉強**”など、物事に集中して取り組みやすい季節となります。季節の変わり目ですから、“**健康の秋**”も忘れずに過ごしたいものですね。

私は、“勉強の秋”ということで、「**勉強により力を入れたい**」と思っています。歯科医師という仕事は一生懸命勉強が欠かせない職業ですが、“**学ぶ習慣を持つ**”ということは**人生の大きな豊かさ**になることを最近あらためて実感しています。

定期的に参加している勉強会はもちろんですが、一番身近な教材は“**本**”だと思います。**1日に10分間**でも、**1週間継続すれば1冊**の本が読めます。**1ヶ月継続すれば4～5冊**の本が読めます。まさに、“**継続は力**”ですね。



しんデンタルクリニックでは、**スタッフ全員で“学ぶ”ことを習慣にしよう！**と決め、**スタッフ1人1人が本を読み、その学びを院内勉強会で共有して、「より良い医院づくり」に活かす取り組み**をスタートしました。

通っていただく患者さんに“**安心**”と“**満足**”を提供できるように、スタッフ全員で学んでいきたいと思っています。また、お気づきの点などございましたら、いつでも教えてください！

10月16日(日)

**11月20日(日)・11月27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、よろしくお願い致します。



歯科医師
宮田也寸紘

臨時休診のお知らせ

10月23日(日)

は臨時休診とさせていただきます。

ご不便をおかけしますが、
よろしく願い致します。

当日は、庄内緑地で開催される

第31回 西区お祭り広場

に歯科担当者として参加しております。

お時間がございましたら、ご来場ください。

ホワイトニングのご案内を作りました！

しんデンタルクリニックでは、これまでに**30人以上の患者さんに、ホワイトニングをお試しいただいてきました。**

お試しいただいた患者さんにお話をお聴きしてみると、ホワイトニング治療と言うと…



- ・ どんなものなのか分からない
- ・ 本当に歯が白くなるの？
- ・ 痛くない？怖くない？
- ・ 金額もそれなりに高いのかな…

など、『聞いたことはある』『関心がある』、だけど実際にやってみるとなると…など、**治療への不安**も大きいことが分かってきました。

一方で、実際に体験した患者さんからは、**とても満足度が高い治療**でもあります。

ですから、多くの方々にホワイトニングを知っていただきたいと思い、スタッフ全員で勉強会に参加し、その経験と知識を医院新聞でお伝えしたところ、大変ご好評いただき、今回あらためて**冊子**にまとめなおしました。

- ・ **どうして歯に色がついてしまうの？**
- ・ **ホワイトニングってどんなことをするの？**
- ・ **治療を受けた人の感想は？**

など、ホワイトニングについてより詳しく知っていただける冊子だと思います。

また、正式に治療の価格を**“10,000円”**と決めさせていただきました。

ご関心があり、調べたことがある患者さんは『安い』と思われるかも知れませんが、治療を受けられた患者さんは、次のような傾向があることに気づき、この価格に決めました。

- ・ キレイな歯を維持するために、**“予防”を大切に考えている患者さんが多い**
- ・ 治療をキッカケに**予防に対する意識が高まった患者さんが多い**

しんデンタルクリニックのコンセプトは、『**むし歯じゃなくても、痛くなくても、予防のために通う歯医者さん**』ですから、『予防を頑張っていきたいという患者さんを**“応援”したい**』ので、正式に10,000円という価格で提供することにしました。

白い歯を手に入れると、『**笑うことがとても楽しく**』なります。笑うことは、**健康の礎**です。まずは冊子を手にとりいただき、ホワイトニングのことをよく知ってみてくださいね！

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”⑦

「歯と全身疾患の関係」

シリーズでお話している「歯の不思議」、今回は“かむ”という行為を考えてみました。

かむことはとても身体に良いことで、歯の健康だけでなく、心の健康、そして数多くの病気や生活習慣病の予防にも大切な役割を果たしていることをお話ししました。

今回はもう少し深彫りして、**歯と全身疾患の関係**を考えてみたいと思います。

最近の研究で、歯の病気“**歯周病**”が**全身疾患と深い関係がある**ことがわかってきました。

まず、**歯周病自体も生活習慣病の1つ**として考えることが一般的で、国が定める**21世紀における国民健康づくり運動、通称健康日本21**にも生活習慣病と定められています。

歯周病は、歯周組織における慢性的な感染症ですが、症状や経過は患者さん自信の全身疾患やライフスタイルが大きく影響しているからです。

では、この歯周病がどんな全身疾患と関係があるのかを一緒に見ていきましょう。

● 歯周病と心疾患

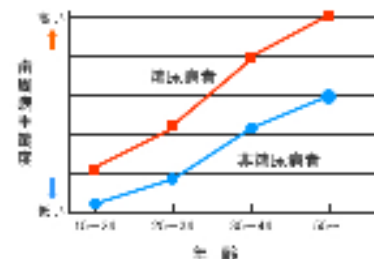
心疾患は日本における3大死亡原因の1つに挙げられる全身疾患ですが、**歯周病菌は血流に乗って心臓や他の臓器に感染する**ことがわかっています。

心臓の弁膜や内膜に発症する「**細菌性心内膜炎**」という病気がありますが、**そのほとんどは、お口の中の細菌が原因**です。また、最近が**冠動脈に感染する**と原因菌が産み出す炎症性物質や毒素が血栓を作り、**動脈硬化を進行させる**可能性が指摘されています。

この重大な関係を理解していただき、血圧やコレステロール、中性脂肪の高い方は、心疾患のリスクを少しでも軽減するために、お口の中のケアにも力を入れて欲しいと思います。

● 歯周病と糖尿病

身体のどこかに炎症があると、糖尿病を悪化させることがあります。**歯周病も炎症のひとつですから、糖尿病に悪影響を及ぼす要因とな**いえるのです。



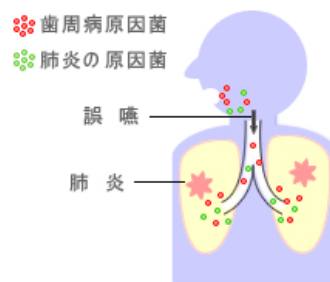
また、糖尿病の方はそうでない方よりも細菌感染しやすくなったり、傷の治癒が遅くなることもよく知られていますが、血糖値の高い状態が長く続くと歯周組織に炎症を起こしやすくし、それだけではなく、歯周病の進行を早めることが分かっています。

このように、**歯周病と糖尿病は双方に悪影響を及ぼし合います**から、十分に注意が必要です。心疾患に次いで知っておいていただきたい、重大な全身疾患です。

● 歯周病と誤嚥性肺炎

口腔内分泌物が食道を通らずに誤って気道へ入ってしまい、**歯周病の原因菌が肺や気管支に感染して**発症します。

高齢者や寝たきりの方に多く見られる症状です。



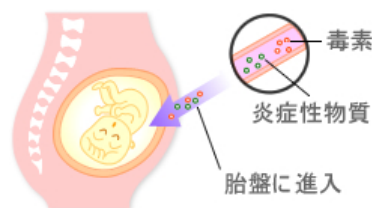
お口の中の衛生状態と肺炎には深い相関性があるといわれており、お口の中を清潔に保つことがリスクの軽減につながります。

そのためには、健康なときからお口の中の状態を健康に保つことを習慣づけることが大切です。もしも、寝たきりや身体が不自由になった場合でも、家族や専門家（歯科医師・歯科衛生士）の協力を得ながらお口の中のケアを続けていきたいものです。

来院することが困難な患者さんのために、訪問診療を行う歯科医院が増えてきています。身体の不自由なご家族などがいらっしゃる場合には、相談してみるのもひとつでしょう。

● 歯周病と早産

早産とは妊娠期間が37週未満の出産言い、低体重児とは体重が2,500kg未満の新生児と定義されています。



妊娠中は食べる回数が増える、甘いものやすっぱいものが欲しくなる、歯ブラシを口に入れると気持ち悪くなるなど、**お口の中の環境が悪くなる要素がたくさんあります**。

それに加えて、妊娠中は妊娠に伴う血液中のホルモンバランスの影響で、全身が腫れぼったくなることがあります。**歯ぐきも腫れやすくなり**、あたかも歯ぐきが浮いたような状態になります。

歯周病の原因菌の中には、この女性ホルモンを利用して増殖するものがあり、歯肉炎を引き起こしやすくなります。これは、**妊娠性歯肉炎**という病名もついています。

一方で、**歯周病にかかっている部分から毒素や炎症性物質が血液中に入り**、胎盤を刺激すると胎児の成長に影響を与えたり、子宮の収縮を促したりして、**低体重児出産や早産のリスクが高まる**ことが明らかになっています。

歯周病を軽度のうちにしっかりと治療し、悪化することを未然に防いで、丈夫な赤ちゃんを出産したいものです。

このように、お口と身体の健康とは深関わりがあるのです。たかが歯のこと、口のことと言わずに、**あなたの全身の健康のために**、歯とお口の健康を守っていきましょう。

身近な歯とお口の疑問にお答えします！

キシリトールQ&A



歯科衛生士の**田中愛子**です。

スーパーやコンビニに販売されている“**キシリトールガム**”、テレビCMですっかりお馴染みの方も多いのではないのでしょうか。

患者さんとお話している中で、キシリトールの素朴な疑問をいくつかお聴きしました。

- ・ キシリトールガムって、**本当にむし歯にならないの？**
- ・ キシリトールガムって、**毎日どんな風に食べたら良いの？**
- ・ むし歯予防に**効果的なタイミングは？**
- ・ むし歯予防の**効果はどのぐらいで現れるの？**



今回は、そんな疑問にお答えしたいと思います！

初めに、『**そもそも、“キシリトール”(XYLITOL)って何？**』というお話です。

キシリトールは**天然素材の甘味料**で、シラカバやカシなどの広葉樹、トウモロコシの穂軸、イチゴなどの果物やホウレンソウなどの野菜に含まれています。

ガムに使われるキシリトールは、樹木から取れる成分を原料として、主にフィンランドで生産され、**カロリーは砂糖の約75%**、そして**むし歯予防効果**が認められています。

1997年4月17日に当時の厚生省（現在の厚生労働省）は、キシリトールを食品添加物として使用することを許可しました。医療の現場では、その前から糖尿病の治療や点滴に使われています。

つまりキシリトールは、体内に直接入れる薬品としても、口から食べる食品添加物としても**安全性が証明されています**。ちなみに…私たちの肝臓でも、1日に5～10g程度のキシリトールが生成されているんですよ！

● むし歯予防のためにキシリトールを噛んでみよう！

むし歯予防効果があるキシリトール、せっかくですから効果的に摂取したいものです。ここからは、キシリトールを摂取するときの質問にお答えしましょう。

Q. 食べる回数はどのぐらいが適切なのですか？

A. むし歯予防のためには、キシリトール100%配合のガムの場合、**1日3回毎食後に**

1粒ずつ噛み、さらに歯みがき前に噛むと効果的です。

むし歯になりやすい方や、より積極的にむし歯を予防したい方は**1日5回毎食後と間食後、さらにお休み前に1粒ずつ噛む**ことをオススメします。

いずれにしても、一度にたくさんの量を摂るよりも、**一日のうちで何度かに分けて摂るほうがより効果的**です。

Q. いつ食べるとより効果的なのですか？

- A. 歯垢を落としやすくするには**歯みがき前がベスト**です。歯質を強化する目的なら**歯みがき後が効果的**ですが、歯みがきの後に甘いものを摂ることに抵抗がある場合は、歯みがき前に噛んでも大丈夫です。



また、**唾液の分泌が減るお休み前**に噛むことも、むし歯予防には効果的です。

Q. どのくらいの時間噛むと良いのですか？

- A. キシリトールの成分はおよそ数分で流出しますが、**よく噛んで唾液をたくさん出すこと**も、むし歯予防の上で大切なことです。

ですから、ガムを噛む場合には、**味がなくなってしまうてもそのまま5~10分程度噛み続けること**をオススメします。



Q. どのくらいの期間摂り続けていくと効果が得られますか？

- A. キシリトールを食べると、**2週間で歯垢が減りはじめ、3ヶ月ほど経つとむし歯になりにくくなる**と言われています。

しかしながら、その後すぐにやめてしまうと、しばらくして再びむし歯菌が増えはじめ、むし歯になるリスクが高くなってしまいます。

むし歯予防のためには、まずは**毎日続けて摂ること**が大切です。

いかがでしたか？身近な食品となりつつあるキシリトールのことを少しでも知っていただけたなら、とても嬉しく思います。

最後になりますが、**キシリトールは含まれる量が多ければ多いほど、効果が高くなり**ますので、歯科医院で販売している含有率100%のガムはより高い効果が期待できます。

噛むタイプのほうが唾液がより多く分泌されますので、ガムのほうがオススメです。ガムが噛めない方は**タブレットタイプ**を使いましょう。



スタッフコラム
『“初恋”の思い出』



永田 晶子

初恋は、たしか**小学生の頃**でした。
同じクラスのサッカーが好きな
スポーツ万能のイケメン
だったと思います（笑）
数年後、**その子がどんな風になっ
たのかを楽しみにして**、
成人式に行った覚えがあります。
結果は・・・
ご想像にお任せしますが、みんな
それぞれ成長するものですね。



武川 加歩

私の**初恋**は、
小学校1年生のときに
近所に住んでいた男の子でした。
バレンタインは必ず私に行ったり、
よくお互いの家で遊んだりして
いました。
その当時は何もなく終わりましたが、
**10年くらい経ったときに、
その子と付き合うことに・・・**
結局すぐに別れちゃったので、初恋は
**実らず甘酸っぱいままのほうが
良かったのかも**かもしれません👉笑



加藤 淳子

初恋の思い出・・・
いつが**初恋**だったのか
分かりませんが、
**小学校1・2年生の時に
ずっと同じ人が好きで**、
1年生の時も、2年生の時も
バレンタインのチョコを
渡しに行きました。
ちゃんと**ホワイトデーに
お返しをもらった**記憶があります。
その子は3年生の途中で
引越してしまったのですが、
4年生の冬に家族でスキーに
行ったら、**偶然にもそこで会った**
ことがあります。
それ以降は全く分かりませんが、
**今その彼はどこで何を
しているんでしょうか。。。**



田中 愛子

小学生の時に、
転校生の男の子に恋をしました。
学校帰りに一緒に遊んだり、
当時は携帯がなかったので、
家の電話で話したりしていました。
まだ幼かったので、
付き合うということに対して
憧れがあったのか、
気付けば付き合っていました（笑）
私は私立の中学校へと進んだため、
学校が別々になってしまい、
携帯もなかったので、
自然に仲が消滅してしまいました。
でも・・・奇跡が！！
19歳になって、車の教習所で
偶然に出会い、また遊び始めました。
そして、また付き合うことに❤️
結局、2週間で終わりました（笑）

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/>