

# 歯つぴい通信

2011年12月号

年末はお口もスツキリ大掃除！  
目先を変えて“変身おせち料理”  
からだに美味しいレシピおしえチャオ！  
～ クリスマスキッシュ ～

## 年末はお口もスツキリ大掃除！

12月の足音が聞こえてくると、お歳暮や年賀状の準備、大掃除など「あれもしなきゃ」「これも片づけなきゃ」等々、妙に気ぜわしくなりますね。家中を大掃除してスッキリした気分が新年を迎えるように、この年末はお口の大掃除もしてみませんか？

歯と歯ぐきの健康状態のチェックや、歯垢に反応して赤く着色する染め出し液を使った磨き残りチエックもぜひ。歯と歯の間や、歯ぐきとの境など、日々のブラッシングで歯のどの部分に磨き残しが多いか、一目でわかります。歯科医院でブラッシングをしてもらい、歯ブラシの持ち方や力の入れ具合を参考にするのもいいですね。

また、たまってしまった歯垢は時間が経つと歯石となり、これを放っておくとむし歯や歯周病の原因になります。歯石はブラッシングでは取り除くことができないので歯科医院にお任せください。歯石を取った後はお口の中がスツキリ、さっぱりしますよ。

治療ではなく、定期健診やクリーニングをする感覚で歯科医院を利用してみてください。痛いところや口中の気になるところがあれば、この際何なりとご相談を。部屋を大掃除するように、お口の中もキレイにして気持ちよく新年を迎えましょう。（参照：社団法人日本歯科医師会ホームページ）

## 目先を変えて“変身おせち料理”

今年ももうすぐ終わり。新しい年がやってきます。年始の食卓を飾るお正月料理やお餅はこの時季ならではのお楽しみ。肉や魚介、卵、豆、海藻など多彩な食材が勢ぞろいし栄養バランスに優れ、見た目にも鮮やかなおせち料理は、日本が誇る食文化のひとつです。

たくさん作りすぎてしまったり、ちよつと食べ飽きて中途半端に残ってしまったお正月料理やお餅などがあつたら、ひと手間加えてこんな食べ方がいいかでしょうか？

煮しめのシイタケやタケノコ、こんにやくなどを5ミリ角ぐらいにそろえて切り、茶碗蒸し煮しめのタケノコやニンジン、シイタケやかまぼこ、伊達巻をみじん切りにして酢飯とあわせ、酢レンコンや錦糸卵を飾ってちらし寿司

ニンジンやイモなどの煮物の残りをホワイトソースかミートソースと合わせ、薄く切ったお餅やチーズとともに耐熱皿に重ね入れてグラタン風

黒豆や栗きんとんが余っていたら、パウンドケーキや蒸しパン、カップケーキの生地に混ぜ込んでコーヒールや紅茶にぴったりのスイーツ

というようにお正月料理を変身させてみてはいかがでしょうか。

ごまめなど歯ごたえのあるものをよく噛むことは、歯の健康に役立つ上、肥満予防にもなるので、お正月に限らず積極的に摂りたいですね。（参照：株式会社紀文食品ホームページ）



～ 子どもが喜ぶレシピ！～

## クリスマス キッシュ

カロリー：519kcal、カルシウム：158mg、ビタミンC：26mg  
ビタミンD：1.5µg、ビタミンK：43µg すべて1/4切れ分で計算

<材料> (21cmタルト型1台分)

かぼちゃ(薄切り) 正味 150g	} < A >	バター 20g
たまねぎ(薄切り) 1/2個		塩・コショウ 各少々
しめじ(ほぐす) 1株		
ベーコン(1cm幅) 2枚		
卵 2個	} < 卵液 >	パイ生地(冷凍) 2枚
牛乳 1/2カップ		ピザ用チーズ 50g
生クリーム 1/2カップ		パセリ(みじん切り) 適量

<作り方>

パイ生地は冷蔵庫に入れて解凍し、2枚重ねて型よりひと回り大きく伸ばす。型に敷き詰め、フォークで数か所穴を開ける。クッキングシートを敷いて重石を乗せ、200℃に熱したオーブンで10分焼く。さらに重石を外して10分焼いて取り出す。

フライパンにバターを溶かして<A>を炒める。具に火が通ったら、塩コショウで味を調え、取り出して粗熱を取る。

にを平らに乗せ、混ぜ合わせた<卵液>をゆっくりと流し入れる。上にチーズを散らす。

200℃に熱したオーブンで約20分焼いて取り出しパセリを散らす。

### 栄養コメント

カルシウムは人が生きていく上で欠かせない栄養素の一つで、体内では99%が歯と骨に存在し、人間の骨格を形成しています。残りの1%は血液や細胞内に存在し、心臓の機能調整や筋肉の収縮や弛緩などの大変重要な働きをしています。カルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなる 集中力がなくなる イライラしやすくなる 高血圧・骨粗鬆症・動脈硬化のリスクを高める などの影響が。食事からのカルシウム摂取量が少ない場合、骨から溶け出て不足を補うので、成長期の子どもさんとはくに注意してカルシウムを摂る必要があります。

今回のレシピで使用した牛乳や生クリーム、チーズなどの乳製品にはカルシウムが豊富。しかし、これらをただ食べるだけではカルシウムは腸から十分に吸収されません。骨を作らせるにはビタミンの存在が不可欠。かぼちゃやたまねぎに含まれるビタミンCはコラーゲンを生成するのに必要です。卵黄やしめじに含まれるビタミンDは、腸でカルシウムを吸収させる働きがあり、パセリに豊富なビタミンKはコラーゲンとカルシウムを結び付ける働きをし、骨からカルシウムが溶け出るのを防いでくれます。

キッシュはおしゃれに見た目も豪華な上、成長期の子どもさんにカルシウムをたっぷり吸収してもらえ一石二鳥の嬉しいメニューなんです

### クリスマスキッシュのポイント

先にパイ生地だけを薄く色づくまで焼いておくことで、サクッとした食感が楽しめます。

鮭やほうれん草などを使ってもOK！子どもさんと一緒に作れるクリスマスにぴったりのレシピです。

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。

2011年も12月を迎えましたね！年々月日が過ぎるのが早くなってきたように感じますが、今年も**あっという間**の1年間でした。

この2011年、皆さんにとってはどんな1年でしたか？

振り返ってみると、私にとっては**充実した良い1年**だったと思います。

今年の初めに、医院新聞で“勉強”“学び”を私自身の課題と発表しました。**セミナー**や**研修**に参加し、クリニックでも**読書勉強会**をスタートして、まずまずの結果を残せたように感じます。



開院から4年目を迎えた今、あらためて**勉強や学びに対して積極的な医院づくり**を目指そうと考えたのも、ご来院いただく患者さんにより**満足と安心**を実感していただける歯科医院となるために**成長し続けることが大切**だと考えているからです。

いろいろな症状や悩みを抱えて患者さんがいらっしゃいますが、私は通院される患者さんに

- ・ **最高の治療を受けることができたと思えること(満足)**
- ・ **これから先は二度と悪くならないように良い状態を守っていこうと思えること(安心)**

を提供することが歯科医院の使命だと考えます。

この2つを実現するためには、知識や技術を高めること、そしてその努力を継続していくことが欠かせません。



健康状態や生活スタイルはお1人お1人違うもので、**それぞれの患者さんに最適な治療や予防の方法を考えてご提案すること**が私たちの役目ですが、その選択肢を一緒に考えるためには**より多くの知識**を持ち、**期待に応えるだけの技術**が必要なことは言うまでもありません。

医療の世界は日進月歩で、新しい技術や考え方がどんどん生まれてきています。そういう意味でも、勉強や学ぶことは欠かせない仕事です。



この学びを自己満足で終わらせないことが、次の私の課題だと思っています。つまり、**患者さんにも多くのことを知っていただいて、納得して治療を受け、積極的に予防に取り組める環境を作るための努力**をしていかななくてはならないと思うのです。

歯やお口の健康に関するお話は、すごく専門的ですから分かりづらいことも多いと思います。ですから、来年は私自身が学ぶことに加えて、**新しい技術や考え方をもっともっと皆さんに知っていただけるような努力**をしていきたいと思っています。

最後になりましたが、充実した1年を過ごすことができましたのも、**ご来院いただく患者さんお1人お1人のお陰**です。本当にありがとうございました。来年もよろしくお願ひします！

## 話題の携帯用音波歯ブラシ！

2010年から今年にかけて、大変話題になった商品が「**携帯用音波歯ブラシ**」です。あるメーカーさんの商品は9ヶ月で150万本以上の売上を記録したそうですし、関心を持った方も多いのでは？

実際に患者さんからもお問い合わせが多かったのですが、当院でも携帯用音波歯ブラシ「**Toffy**」の販売を始めました！



オススメのポイントは…

- ・ **ポーチにも入る大きさ**で持ち運びに便利！
- ・ **ランチタイム後の歯みがき**に！
- ・ **振動音は静か**で気にならない！
- ・ **ヘッドがコンパクト**で奥までしっかり磨ける！

など、今まで音波歯ブラシを使ってきた方はもちろん、初めて音波歯ブラシを使う方にもとてもオススメです。

4種類のデザインから選べて、販売価格は **2,100円** です。

サンプルを受付に用意していますので、気になる方は手にとって見てみてくださいね！

### 年末年始休診のお知らせ

**12月28日(水)午後～1月5日(木)**

は、年末年始の休診日とさせていただきます。

年末年始に急な痛みや具合が悪くなったときには…

西区休日急病診療所（052-531-2929）にご連絡ください。

**12月11日(日)**

**は代理診療です！**

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



歯科医師  
宮田也寸紘

### 新メンバーのご紹介

11月より歯科医師の  
**葛島康平**先生が  
クリニックのメンバーに  
加わりました。

**日曜日の診療**を

舟橋と一緒に担当しますので、  
よろしくお願い致します。

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”⑨

『もし、歯を失ってしまったら…』

シリーズでお話している『歯の不思議』、これまでは**歯と健康と生活との関わり**を中心に話して来ました。ここまでの話をお読みいただいて、「自分の歯」がどれだけ良いもので、「自分の歯を守ること」がどれほど大切なことなのか、ご理解いただけたと思います。

もちろん誰もが自分の歯で一生過ごせるようにと願っていることでしょう。しかしながら、むし歯や歯周病、事故やケガなどで、やむを得ず歯を失ってしまうこともあります。

あるいは、自分の歯を失ってしまって、それをキッカケに歯を大切にするようになったという患者さんがたくさんいらっしゃるのも事実です。

そこで、今回は『**歯を失ってしまった場合の治療法**』について考えてみます。

● **失った歯をそのままにしておくとうなるの？**

万が一歯を失ってしまった場合は、きちんと治療をしなくてはなりません。  
失った歯をそのまま放置してしまうと・・・

- ・ 抜けた歯のスペースに隣の歯が傾き、**かみ合わせが乱れる**
- ・ 乱れたかみ合わせが歯みがきをしにくくして、**むし歯や歯周病のリスクが高まる**
- ・ きちんとかめないことが、**全身の健康に影響を及ぼす可能性がある**
- ・ 見える部分だと**表情が乱れたり、思いっきり笑えなくなる**

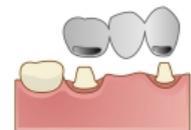
など、決して良いことはありません。見た目や機能の問題だけではなく、全身の健康にも悪い影響を及ぼすことさえありますから、**きちんと歯を補う治療を受けてください。**

● **どんな治療法があるの？**

失った歯を補う治療法は、主に次の3つが考えられます。

○ **ブリッジ**

失った歯の両隣の歯を支えにして、連なった人工の歯を橋を架けるように被せる治療。支えにするために、失った歯の両隣の歯を削る必要がある。



○ **入れ歯**

義歯を失った歯の隣にバネや留め具をかけたリ、歯や歯ぐきに被せたりして固定する方法。



## ○ インプラント

歯を失ってしまった部分の顎の骨に人工歯根（インプラント）を埋め込み、それを土台として人工歯を取り付ける方法。



この3つの治療法には、それぞれ**メリット・デメリット**があります。お口の状態や生活スタイル、治療に対するご希望を歯科医師と一緒に話し合い、それぞれの治療法を検討した上で、**ご自身にとってより良いと思われる選択**をして欲しいと思います。

## ● ブリッジ・入れ歯・インプラントのメリットとデメリット

簡単に3つの治療法のメリットとデメリットを紹介します。細かくお話しすれば他にもメリットやデメリットが考えられますが、基本的な要素として参考になさってください。

	ブリッジ	入れ歯(義歯)	インプラント
			
メリ	<ul style="list-style-type: none"> <li>★見た目が自然で違和感が少ない</li> <li>★硬いものでも噛み砕く能力がそこそこ高い</li> <li>★費用が安い（保険適用のものを選択した場合）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★保険適用のもの場合は経済的</li> <li>★比較的短期間かつ簡単に治療（製作）が可能であり、修理もしやすい</li> <li>★周囲の歯を削る必要なし</li> <li>★自由診療のものも含めると、素材・機能・審美など内容に応じた選択肢は広い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ブリッジのように、健康な歯を削る必要がない。（健康な周囲の歯をそのまま残せる）</li> <li>★見た目が良い</li> <li>★ものを噛み砕く能力は最も高い</li> <li>★違和感が少なく、自分の歯と同じような感覚でものを食べることができる</li> </ul>
デ	<ul style="list-style-type: none"> <li>★土台となる歯を削る必要がある（健康な歯の場合、あえて削ることになる）</li> <li>★土台となる歯が無いとブリッジができない</li> <li>★保険のブリッジは、前から3番目の歯までしか白い材料が使えない（4番目以降は、金属の材料になる）</li> <li>★保険適用外のものを選択した場合、見た目は良くなるが費用は高くなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★合わない歯ぐきにぶつかって痛いことがある</li> <li>★硬いものをしっかりかめないことがある、あるいは入れ歯安定剤が必要</li> <li>★食べ物の味や温度が伝わりにくいことがある</li> <li>★使用中に外れることがある</li> <li>★発音しづらいことがある</li> <li>★洗浄剤などメンテナンスのランニングコストがかかる</li> <li>★破損や紛失の心配がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★手術が必要</li> <li>★治療期間が長くなる</li> <li>★骨の状態や全身疾患などによって、できないことがある。</li> <li>★保険適用外なので、費用が高い</li> </ul>

中でも多くの患者さんからご質問いただくのが**“インプラント”**です。最近になって確立された治療法なので、知られていないことや分からないことも多いと思います。次回からは、この**“インプラント”**という治療法について、少しずつお話ししたいと思います。

# あなたの歯を一生懸命に守るための世代別メンタルケアのお話

## 妊娠中のメンタルケア



歯科衛生士の**田中愛子**です。

先日ある患者さんのメンテナンス中に、「子どもを1人出産すると歯が1本抜けるって本当ですか？」という質問をいただきました。

これはウソでも本当でもなく、**きちんとケアしておかないと十分に可能性のある話**です。

「妊娠中は歯の治療を受けないほうが良い」と言う人がいますが、実は**妊娠中にこそ、むし歯や歯周病は治療し、トラブル予防のケアをすべき**です。たとえ**自覚症状がなかったとしても、安定期に一度は健診を受けたほうが良い**でしょう。

妊娠中にはホルモンバランスが変わり、それがお口の中の環境に大きな影響を与えます。まずは、具体的にお口の状態にどのような影響を与えるのかを確認しておきましょう。

### 変化① 歯周病菌が育つ



妊娠すると増加する**女性ホルモン**は、**歯周病菌の大好物**です。口の中に女性ホルモンが増えると、歯周病菌もどんどん増えていきます。そのため、妊娠しただけで、歯ぐきから出血しやすくなったり、歯周病になりやすくなってしまいます。

### 変化② 歯ぐきの免疫力が低下する

妊娠すると**体内の免疫力が低下**しますが、**歯や歯ぐきについても同じ**です。そのため、いつもよりむし歯菌や歯周病菌などに攻撃されやすくなります。また、ストレスが増えることも免疫力を低下させ、歯周病の原因となります。

### 変化③ だ液の分泌量が低下する

だ液には、**お口の中が酸性に傾きすぎることを防いで、むし歯を防ぐ働き**があります。妊娠すると**だ液の量が減り**、お口の中が乾きやすくなるので、**お口の中が酸性に傾きやすく**、むし歯にもなりやすいです。ちなみに、この酸が**口臭の原因のひとつ**でもあります。

### 変化④ だ液の酸を中和する力が弱くなる



だ液の量が減るだけでなく、**酸を中和する力も低下**してしまいます。いつもは食事をして酸性に傾いた口の中をだ液の力で戻していたのが、**妊娠中は戻せなくなってしまう**ために、口の中が酸性のままの状態になりやすく、むし歯が増えやすいのです。

このようなことに加えて、**つわりの影響でこまめに何度も食事を摂る**ことなど、生活習慣の変化も重なって、トラブルがとてもしこりやすい環境にあるのです。

## ● 具体的なトラブルと対策法

妊婦さんによく見られる歯の病気やお口のトラブルについてご紹介します。簡単な対策法もお話しますが、思いあたる症状があるときは、まず歯科医院で診てもらってください。

### トラブル① お口の中がネバネバする

妊娠すると、**だ液の分泌量が減り、むし歯菌や歯周病菌は増えます**。そのため、これらの菌によってプラーク（歯垢）がたくさん作られ、お口の中をネバネバさせるのです。

だ液の分泌量が減り、プラークが増えることが原因ですから、**だ液の量を増やすこと**が対策法のひとつです。だ液の素となる水分を多く摂りましょう。また、果物や野菜をよくかんで食べることや、キシリトールガムをかむことでもだ液の分泌は活発になります。

### トラブル② むし歯

ここまでのお話で、**むし歯のリスクが高まる**ことはご理解いただけていると思います。

**予防するために歯みがきをしっかりとすることが一番**ですが、妊娠すると歯みがき自体が苦痛に感じる方も多く、つい疎かになりがちということも分からないではありません。

そこで、日頃のケアだけでなく、**歯科健診を受診する**ようにしてください。むし歯は早期に発見すれば、ちょっとしたケアで治すことも可能です。痛みを感じるころまでいってしまうといけませんから、早期発見を目指す努力も怠らないようにしましょう。



### トラブル③ 歯肉炎(妊娠性エプリース)、歯周病

**歯肉炎**とは、歯周病菌によって歯を支える歯肉が腫れたり、出血を起こすことです。歯肉炎がひどくなると、歯周病菌が歯肉だけでなく、骨の組織も破壊します。その結果、歯がグラグラして抜けてしまうのが**歯周病**です。

歯肉炎や歯周病は**免疫力が低下しているときほどなりやすい病気**で、初期には出血などの症状が見られます。実は、**歯周病が早産や低体重児出産の一因となる**ことも分かっていますから、異変があったときには早いうちに歯科医院で診てもらいましょう。



## ● 生まれてくる赤ちゃんのために

これから生まれてくる赤ちゃんの歯は、お母さんの影響を数多く受けます。それは『遺伝』という意味ではありません。歯やお口のトラブルの原因は**“菌”**ですから、『**感染**』の**リスクが高まる**ということなのです。

当院は名古屋市が委託した歯科医療機関で、**妊産婦歯科健診を無料で受診できます**。  
生まれてくる赤ちゃんのためにも、**安定期に入ったら歯科健診を受診してくださいね！**

スタッフコラム  
「私の“2011年”」



永田 晶子

**2011年**は、**楽しいこと**も**悲しいこと**もありました。  
**大きな別れ**があり、  
何もしたくない状態になったりもしましたが、  
スタッフのみんなや  
友達に**支えられ**、  
何とか乗り越えられました。  
そして、**新しい出会い**もあって  
心に余裕が出てきました。  
**濃い別れと出会い**を経験した  
1年でした。



武川 加歩

**2011年**を振り返ってみると、  
本当にたくさんことができました。  
**専門学校**を卒業し、  
**国家試験**に合格し、  
**歯科衛生士**として  
『しんデンタルクリニック』で働く…。  
働きだしてからは、  
**辛いこと、苦しいこと、悲しいこと、**  
たくさんありましたが、  
それと同じだけ**楽しいこと**や  
**嬉しいこと、幸せなこと**もありました。  
今年もあと少し！！  
まだまだ思い出を  
たくさんつくりたいと思います。



加藤 淳子

**2011年**をふり返って…。  
今年は大きく変わったこともなく、  
**あっという間**に過ぎました。  
ここ最近、毎年思うのは、  
数はそんなに多くはないですが、  
**出会いがある**ということですね。  
学生時代と比べると、  
**年齢がずいぶん上の方**であっても  
**お友達のような関係になれる**  
ことが、昔より増えました。  
これも**ご縁**だと思いますので、  
来年もまた**良い出会い**が  
あるといいなと思います。



田中 愛子

**2011年**は、  
**新しい出会いの年**でした。  
初めての**名古屋**、  
そして初めての**一人暮らし**。  
とても**不安**だったけど、  
良き**友人**とも出会え、  
楽しかったです。  
フットサルのサークルにも  
お誘いをいただいて、  
12月の新たな楽しみです。  
**友達の輪**がどんどん広がり、  
名古屋も少し楽しくなりました。  
一方、**体調不良**の年でもありました。  
体調不良で11月は2週間  
お休みをいただきました。  
ご迷惑おかけしてすみませんでした。  
**2012年**は環境と体調を整えて、  
**頑張っていきたい**と思います。



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/>