

歯通信

歯つぴい

2012年2月号

「歯科心身症」をご存知ですか？
寒い冬こそデトックス=毒素排出
からだに美味しいレシビおしえチャオ!
~大豆のからめ煮~

「歯科心身症」をご存知ですか？

「歯科心身症、または「口腔心身症」という言葉を聞いたことがありますか？

「歯の治療をしてから舌がピリピリ痛む」「入れ歯が合わなくて不安である」「または「治療が終わっても歯のかみ合わせがよくなる」「など、むし歯や歯周病の治療してもこのような症状が続く場合、「歯科心身症」が疑われます。

仕事のストレスで胃が痛くなるなどのケースはよく知られていますが、歯科心身症の場合はストレスが歯に現れるというところがわかりやすいでしょうか？特に多い症状に「舌痛症」(ぜつつうしょう)があります。

舌がやけどをしたようなピリピリする痛みやしびれがあるものの、医療機関を受診しても口内や歯には異常が認められず検査をしても異常はない。そのため精神的な問題と思われることも多いようですが、最近では、舌痛症は「神経痛」に近い病気で、痛みを伝達し知覚する脳内の神経回路に混線が生じていると考えられています。

患者さんの中には、抗うつ薬による治療で舌の傷みが軽減していくケースもありますが、混線状況は人により異なるためすべての患者さんにこの薬が効くわけではありません。気になることがあればご相談ください。(参照:日本歯科心身医学会ホームページ)

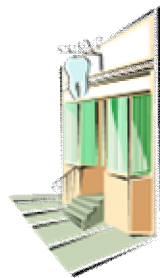
寒い冬こそデトックス=毒素排出

運動などで体を動かす機会が少なくなる冬は、体に老廃物などの毒素や脂肪を溜めこみやすくなります。体内に毒素が溜まっている状態が続くと、自然治癒力が衰えていくことがわかっていきます。

体に溜まった毒素の9割は尿や便で排出されるので、便意を感じたら我慢せずに出しましょう。意識して水分を摂り、排尿を促すことも大切です。朝起きぬけにコップ1杯の水を飲むことを習慣づけると、腸の動きが活発になりお通じにも効果がありません。

運動で汗をかく機会が少ない分、入浴で汗を出すのもよいですね。ぬるめのお湯に首までゆつくり浸かると、または、おへそから下だけ湯に浸かる半身浴もよいでしょう。入浴前後にコップ1杯ほどの水分補給をお忘れなく。風邪で入浴ができない時は、足湯がおすすです。体に溜まった老廃物は引力の関係で足に溜まりやすくなります。足を温めて血のめぐりをよくすることで、体も温まり汗が出やすくなります。42度ぐらいのちよつと熱めのお湯にふくらはぎから下を約20分浸けましょう。湯温が下がったらお湯をたして下さい。

体温が上昇すると基礎代謝量は1.2%もアップするといわれています。基礎代謝量が多いと、摂取したエネルギーがスムーズに消費され、余分なエネルギーを体に溜めることもなくなりダイエットにもつながります。毒素を出してダイエットできたら一石二鳥ですね。(参照:エンパワーヘルスケア株式会社ホームページ)



SL11-X12-027

~ 身体に優しい節分レシビ! ~

大豆のからめ煮

カロリー: 242Kcal、ビタミンA: 30.5 μg RE、ビタミンD: 7.63 μg、
ビタミンK: 3.54 μg、ビタミンC: 51.0 mg、ビタミンE: 1.78 mg、
ビタミンB1: 0.15 mg、ビタミンB2: 0.07 mg 1人分で計算

<材料>(4~5人分)

大豆(水煮) 1カップ 塩・コショウ 少々
小麦粉 適量 揚げ油 適量
ちりめんじゃこ 30グラム
乾燥クルミ 50グラム

しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ2
みりん 大さじ2
酒 大さじ1



<作り方>

大豆の水煮をザルで水切りし、塩・コショウを振って小麦粉をまぶす。鍋に油を入れ、適温に温まれば大豆を入れて揚げます。カリッとなったら油ごと鍋からあげる。(余分な油はザル等でこす)空になったお鍋に(A)を入れて中火にかけ、煮立ってきたら、ちりめんじゃこ・くるみを入れて大豆を加えてからめる。

栄養コメント

2月と言えば、「鬼は外、福は内」の豆まきが楽しみな「節分」ですね。もともと「節分」とは、各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日を指し「季節を分ける」という意味があります。江戸時代以降では特に「立春の前日」を指している事が多く、今では私たちがよく知る毎年2月3日が「節分」と呼ばれています。そして「豆まき」は、霊的な力が宿るとされている豆を鬼にぶつけて邪気を追い払い、1年の無病息災を願ったものでした。また、豆まきが終わったら年齢より1粒多く豆を食べますよね。こうすることで体が丈夫になり、風邪を引かないと言われていました。

そんな節分に欠かせない「大豆」は、小さいながら栄養豊富で頼れる食材です。「畑の肉」と言われているだけあり、良質な「タンパク質」がたっぷり!また女性ホルモンに似た働きを持つ「イソフラボン」も豊富。イソフラボンはカルシウムが骨から溶け出すのを防ぎ、骨の密度を保つ役割があるため、骨粗鬆症の予防・歯の強化にも役に立つ大豆を使ったこのメニュー。骨の材料である「カルシウム」たっぷりなちりめんじゃこ、動脈硬化などを防ぐ「リノール酸」・「リノレン酸」などの不飽和脂肪酸が豊富になるみもたくさん入れて。小さいお子様から年配の方まで、家族みんなで食べたい身体に嬉しいメニューです。

大豆のからめ煮のポイント

大豆を揚げる時に余分な小麦粉を落とすように揚げる時と揚げます。大豆の水煮を使わずに乾燥大豆を炊いて作るとより美味しいです。

からだに
美味しいレシビ
おしえチャオ!





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。

今年の冬は**寒さ**が一段と厳しいですが、風邪などひいていませんか？

毎年お話しているかも知れませんが、私は**冬の寒さが大の苦手**です…
できることならば、“冬眠”をしたいぐらいの気持ちになってしまいます。
冬の訪れを感じ始める頃から暖かくなって来るまでの間は、毎日が憂鬱です。



私のように暖かい春の訪れが待ち遠しい人がいる一方で、**花粉症**の方にとっては春の訪れが感じられる頃からがちょっと憂鬱な季節になるかも知れませんね。

私は花粉症やアレルギー性の病気とは無縁の生活を送っていたものですから、妻や友人が鼻や目の症状に悩んでいても、その苦しみがどれほどのものなのか分からないまま**平穏な生活**を送ってきました。

ところが…**昨年**の秋に、生まれて初めて“**アレルギー反応**”を起こして、鼻詰まりに大いに悩まされました。症状が出始めた頃は風邪をひいたのかと勘違いしたほどで、花粉症があんなに**辛い**ものだったとは思ってもよかったです。

花粉症の症状がある人の約80%がスギ花粉に反応するそうですし、スギ花粉が飛び始めるのは**2月**頃からと聞きますから、ここから2～3ヶ月間はとても辛いシーズンになりますね…



アレルギー疾患は予防のしようがないものですから、耳鼻科や眼科で**早めの治療と対策**をしてくださいね。

また、花粉症の症状がある方にとって、歯科医院で治療や予防の処置を受けるのはちょっと大変なときもあるかも知れません。**処置の途中で細かく休みを取るなどの工夫をします**から、事前に遠慮なくお伝えください。

2月5日(日)は は代理診療です！

院長が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

花粉症と歯周病のお話

花粉症の方にとって、春はとてつらい季節ですね。くしゃみ、鼻水、鼻詰まり、目のかゆみ…など、症状に苦しむ方も多いことでしょう。



花粉症と歯周病には、何の関係もないと思われる方が多いかもしれませんが、実は**大いに関係がある**のです。今回は、花粉症と歯周病についてご紹介したいと思います。

● 花粉症と歯周病になぜ関係があるの？

本来は**鼻呼吸**（鼻で息をすること）をするのが正しい呼吸法ですが、花粉症が発症し、鼻水・鼻詰まりがひどくなると鼻呼吸が難しくなり、**口呼吸**（口で息をすること）になってしまう方が多くなります。

口呼吸は、外気が直接口の中に入るため、お口の中が**乾燥**した状態になりがちです。その結果、だ液の分泌が少なくなり**だ液による自浄作用が低下**してしまい、逆に**菌の繁殖力は高まる**ため、歯肉炎や歯周病を引き起こしやすくなります。

また、だ液の自浄作用の低下は、歯周病だけではなく、**むし歯**のリスクも高めますし、さらには、粘膜保護作用が低下して、少しかたい食べ物でも傷つき、病原菌も増殖して、咽頭炎にもなりやすくなります。

それに加えて、花粉症のアレルギー症状を和らげるお薬（アレルギー用薬の抗ヒスタミン剤など）を服用している場合、お薬が効いて鼻詰まりは解消されるものの、薬の影響でお口の中が乾燥しやすくなる場合があります。



お口の中の乾燥がさまざまな問題を引き起こしますので、注意が必要です。

● 花粉症の時期はお口のケアを念入りに！

花粉症の時期は、**いつもよりも歯周病やむし歯になりやすい時期**と意識して、普段よりも念入りにお口のケアをすることをおすすめします。



毎日の**歯みがき**をしっかりと行うのはもちろんのこと、お口の乾燥を防ぐためにまめに**水分を補給**したり、**うがい**をしたりすることを心がけてください。殺菌作用のある緑茶やハーブティーなどの飲み物も効果的でしょう。

また、だ液の分泌を促すために、**ガムをかむ**のも良いでしょう。ただし、キシリトールを使用している製品など、**むし歯になりにくい商品**を選択する工夫も大切です。



最先端の治療法「インプラント」を分かりやすく解説します！

『インプラント治療の流れ』

近年多くの患者さんからご質問・ご相談いただく『インプラント』について、お答えしています。今回は、『インプラントはどんな風に治療を進めていくのですか？』という疑問にお答えしたいと思います。

● インプラント治療の流れ

まずは、大まかな**流れ**をご確認ください。

① 初診・カウンセリング

↓ 治療に関するご相談とご説明をさせていただきます。

② 検査

↓ レントゲンや歯型の採取、既往症や健康診断についての問診を行いません。

③ 診断

↓ 検査結果のご説明と治療計画の確認、治療手順のご説明をさせていただきます。

④ 第一次手術

↓ フィクスチャー（土台部分）を埋め込みます。

⑤ 安定期間

↓ 経過を観察しながら、フィクスチャー（土台部分）の安定を待ちます。

⑥ 第二次手術

↓ アパットメント（人工歯との連結部分）を連結します。

⑦ 補綴治療

↓ 人工歯を被せます。

⑧ 定期健診

治療後の予防・メンテナンスを定期的に継続していきます。

● 初診・カウンセリング



治療に対する**ご要望**（ご予算・治療期間・最終的なゴールの設定）をお伺いします。そして、目指すべき咬み合せや治療後のメンテナンスを総合的に判断し、埋入すべき部位と本数、付随する手術、**治療期間の計画**を立てていきます。

大切なことは、決して歯科医の押し付けではなく、**治療を受ける患者さん本位の治療計画**を立てることです。

また、ご費用のご提示やお支払方法のご相談を行い、患者さんが全てにご納得されて初めて治療に移行します。

● 検査～診断



上下の歯列模型採取、口腔内写真、上下顎のレントゲン検査、口腔内模型作成を行います。

状態によっては、CT検査や内科的検査も実施します。

インプラント治療を始める前には、慎重な**事前検査**が必要になります。

十分な検査なしでフィクスチャーを埋め込めば、上顎の上顎洞への穿孔や下顎の神経麻痺などの合併症が生じるかもしれません。また、せっかく導入しても、位置が悪ければいざ歯を被せるときに使いなくなります。

きちんと検査をして、その検査結果を元に事前診断を行い、より綿密な治療計画を立てることがより良い治療の第一歩です。

● 第一次手術～第二次手術

インプラント治療は、**フィクスチャー埋入**、**治癒期間(安定期間)**、**アパットメント装着**の三段階に分けて治療を進めていきます。

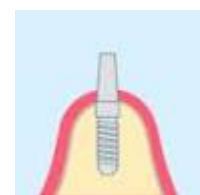
フィクスチャー埋入は、30分～2時間程度の手術です。顎の骨にフィクスチャーを埋め込みますが、局部麻酔で行うので、痛みを感じることはほとんどありません。



術後1週間～10日前後で創部の消毒・抜糸をし、創部の治癒を確認します。フィクスチャーに刺激を与えないため、食事面でもなるべく柔らかいものを食べていただき、食後はお口を清潔に保つために必ず口をゆすいでください。

この後、二次手術までの間に安定期間を置かなければなりません（上顎：4～6ヶ月、下顎：2～3ヶ月以上）。これは**新しい骨ができ、石灰化して硬くなる**大切な時期ですので決してないがしろにはしてはいけません。

安定した後に、上部構造（人工の歯）を作成するためのアパットメント（連結部）をフィクスチャーに連結します。手術は、20分～1時間ぐらいで、局部麻酔で行ないます。



術後に、確認のためレントゲンを撮り、インプラントがしっかりと骨に固定されているかも確認します。抜糸は約1週間後で、1～4週間程度経過を診ながら人工歯を被せる治療に移ります。場合によっては、この間に仮歯を装着することもあります。

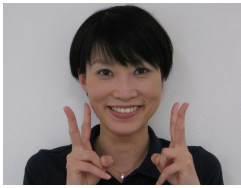
アパットメントの状態が安定したら、人工歯を被せます。型取りには寸法精度の非常に高い材料を使い、同時にセラミック人工歯のシェード（色）を決めます。**見た目やかみ心地の評価**をしていただいて、完成した人工歯をインプラントに接合していきます。

● 定期健診とメンテナンス

せっかく行なったインプラント治療も**長期に維持安定**させなければ台無しになってしまいます。日頃の**歯みがき**と**歯科医院の定期チェック**で、長期的安定を目指します。

あなたの歯を一生大切にするための世代別メンタルケアのお話

保護者みがき・仕上げみがき



歯科衛生士の**加藤淳子**です。

今回は、**お子さんのメンタルケア**の中でも、親御さんがしてあげる「**保護者みがき**」と「**仕上げみがき**」のお話をしたいと思います。



いつから保護者みがきをはじめたら良いの？
どんな風にみがいてあげたら良いの？
いつまで保護者みがきをしてあげたら良いの？

など、ちょっとした疑問にお答えしていきたいと思います。

Q. 何歳から歯みがきをはじめたら良いですか？

歯が生え始める前は、必要ありません。歯が生えてきたら歯みがきのスタートです。
だいたい6～7ヶ月の頃に歯が生えはじめますが、赤ちゃんによっても個人差があります。

まだ前歯の生えはじめであるこの時期は、歯みがきも**準備段階**です。
まず**赤ちゃんが歯ブラシに慣れるように**しましょう。



いきなり歯ブラシのような固いものを入れられてゴシゴシみがかれたら、赤ちゃんもびっくりしてしまいますので、まずは**少しずつ**という気持ちで始めることがポイントです。

歯をみがくというよりも、**歯みがきを嫌がらないように**、歯ブラシを口の中に入れられることに慣れるのが第一目標です。

慣れないうちはみがくのも大変ですから、1日1回機嫌の良いときに、慣れてきたら離乳食の回数に合わせて1日に1～3回程度が適当でしょう。

Q. どんな風にみがくと良いでしょうか？

保護者みがきの方法は、お子さんの年代ごとに違いがあります。

歯が生え始めてから3歳頃までは、親御さんが歯をみがいてあげます。

歯ブラシを**鉛筆の持ち方**でにぎり、**赤ちゃんの頭をお母さんの膝にのせて**、寝かせた形でみがきます。**歯ブラシの毛先を歯にきちんとあて、軽い力で小さく動かして**みがきます。



むし歯になりやすい**奥歯の噛み合わせ4ヶ所**と**上の前歯**は特に注意してみがきましょう。

幼稚園にあがる頃からは子ども用の歯ブラシを使って自分で磨かせて、その後に親御さんがみがいてあげる「**仕上げみがき**」を行いましょう。

幼稚園期の前半は、乳歯も生え揃ってきます。「乳歯はむし歯になりやすい」と言われますが、まだまだひとりで十分な歯みがきをできる年齢ではありませんので、**親御さんが一緒にサポートしてあげる**ことが重要です。

幼稚園期の後半には、“6歳臼歯”も生え、いよいよ永久歯へと生え変わる時期を迎えてきますから、それまでの間に“**毎日、自分で歯をみがく**”習慣を身につけていきましょう。

仕上げみがきは、「保護者みがき」と同様に、歯ブラシを**鉛筆の持ち方**で軽く握って、**指先で細かくコントロール**しながら、シャカシャカと磨きます。奥歯までしっかりと届くように、**小さめのヘッドの歯ブラシ**を使いましょう。

保護者みがきの頃と違って、頭をひざに乗せてみがくことを嫌がるお子さんもいると思います。お子さん嫌がった場合には、**立った姿勢でお子さんの背後から手を回す**というのもひとつの方法です。お子さんが嫌がらない体勢で、みがいてあげてください。



特に、**歯と歯肉(歯ぐき)の境目、歯と歯の間、奥歯の噛み合わせ**など、むし歯になりやすい部分には十分に注意してあげてください。

また、“**6歳臼歯**”は上下の噛み合わせを決める重要な歯です。この歯は絶対むし歯にしないように、必ずみがき残しのチェック、仕上げみがきをしてあげてください。

親御さんの仕上げみがきをしながら、**歯の表面が白くなっていないか、黒くシミになっていないか、歯の溝が黄色くなっていないか**など、しっかり観察してください。このような兆候は、むし歯の始まりです。見つけた場合には、早めに受診してくださいね。

Q. いつごろまで親が歯みがきを手伝ってあげると良いですか？

お子様自身で上手に歯みがきができるようになるには、それなりに**練習が必要**です。ですから、**成長に合わせたみがき方**を覚え、また**保護者の方が手伝ってあげましょう**。

特に、小学校に入る頃は、乳歯から永久歯へと“**歯の生え変わり**”を迎える大切な時期です。生えたての永久歯のエナメル質は未成熟で、むし歯になりやすい状態です。

毎日の歯みがきをしっかりと習慣化しつつ、お子さんがしっかりと歯を磨けるようになる**小学校3年生頃**までは“仕上げみがき”を続けるのが理想です。



少なくとも1日に1回はお子様がみがいた後を見てあげて、**不十分なところを保護者がみがいてあげる**ようにしましょう。

スタッフコラム
『“バレンタイン”の思い出』



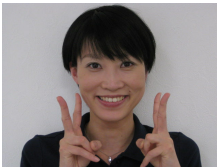
永田 晶子

バレンタインの思い出は、
高校生のとき、
**大好きだった先輩に
手作りチョコ**を2年連続で
プレゼントしたことが
一番印象に残っています。
前日に先輩にメールをし、
当日の帰りに待ち合わせをして
心臓ドッキドキで
渡した覚えがあります。
今までで一番**緊張**した
バレンタインだった気がします。



武川 加歩

バレンタインの思い出は、
高校生の時、
女の子からチョコをもらって、
真剣に**告白**されたことです 🍫
なぜか女の子にもてる時期だったので、
なんとなく**複雑な気分**で
バレンタインデーを迎えた
記憶があります。
断って泣かれてしまった時は、
こっちも泣きそうでした…
今となっては**笑い話**なので、
良い経験ができてよかったと
思っています ^^



加藤 淳子

バレンタインの思い出。
小学校1・2年の時に、
2年連続で同じ人に
チョコレート
渡しに行ったことですかね〜。
近所の友達と一緒に
手紙を書いて、
それぞれの相手に
渡しに行きました。
ホワイトデーにもちゃんと
お返しがもらえましたよ！！
もっと大きくなってからも
チョコを渡したことはありますが、
その頃が一番**緊張**していて、
とても思い出に残っています。



田中 愛子

10代の頃は、かなり気合を入れて
手作りしていました。
大好きな人のために、前日の晩に
母に手伝ってもらいながら、
妹と一緒に。
キッチンいっぱい甘い香りが
広がっていましたね。
大人になってからは、
バレンタインデーチョコは
百貨店で購入。
デパートで買ったチョコのほうが
おいしいですもん（笑）
いつも大阪梅田の阪神百貨店の
バレンタイン特設コーナーで
試食して品定めしています。
自分が主に食べる用のチョコ
ばかり買っていますが（笑）
去年は**マンゴーの生チョコ**でしたが、
今年も品定めしてきます！！



名古屋市西区幅下1丁目13-18 αビル1F

TEL 052-551-2221

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