

歯つぴい 通信

2012年3月号

ドライマウスにご用心!
快眠の秘密は枕にあり! ?
からだに美味しいレシピおしえチャオ!
~春のお目覚めレシピ・若竹ごはん~

ドライマウスにご用心!

ドライマウスをご存知ですか? 口腔乾燥症(こうくうかんそうしょう)と呼ばれる症状で、眼が乾燥する「ドライアイ」同様、最近この症状に悩む方が増えています。ドライマウスとは、加齢や精神的なストレスなど、何らかの理由で唾液の分泌量が少なくなることで口の中が乾燥した状態になる症状をいいます。

初期の段階では、口の中がねばついたりパサついて食べ物が飲みこみづらい、口臭があるなどの症状ですが、さらに段階が進むと、舌にひび割れが生じてその舌の痛みで食事がしづらい、口臭が強くなる、さらにはむし歯や歯周病が発生するなど症状も深刻化していきます。

ドライマウスの原因は種々ありますが、飲酒や喫煙、または口が乾く副作用のある風邪薬や抗ヒスタミン剤、血圧降下剤など薬剤の服用や、軟らかいものばかりを食べることで顎周辺の筋力が低下し唾液の分泌機能が減少するなど、生活習慣に由来する原因もありません。食事の際にはよく噛み、酸味のある食べ物で口内を刺激するのもよいでしょう。飲酒や喫煙を控える、また保湿成分のあるキャンディーやガムを噛む、保湿成分配合のマウスウォッシュを使うのも効果的です。口の乾きを感じたら、早めのケアが大切です。(参照:ライオン株式会社ホームページ)

快眠の秘密は枕にあり! ?

近頃ぐっすり眠れていますか? 夜、ベッドに入ってもなかなか眠りにつけないという経験は誰にでもあるかもしれません。一般的に、男性より女性のほうが不眠に悩まされている方が多く、その理由としては精神的なストレスや、仕事など多忙により睡眠時間が思うようにとれない、などがあげられます。

ひとくちに「眠れない」といっても、なかなか眠りにつけない「入眠障害」や、夜中に何度も目が醒めてしまい再度寝つくことができない「中途覚醒」など、さまざまなタイプがあります。昔から「寝る子は育つ」といわれますが、脳が深い眠りに入ると成長ホルモンが分泌されることがわかっています。

「眠り」に欠かせないアイテムといえばやはり「枕」ですね。素材や形状などさまざまな枕がありますが、理想的な枕の条件は頸椎の自然なカーブが保てる高さや形状であるといわれています。一説には、首がもつとも休まる角度は15度だそう。今お使いの枕の高さが、肩から首にかけてのカーブに合っているか、ぜひチェックしてみてください。また、よい枕の条件としては頭3個分の幅があり、頭が沈みこまない程度の軟らかさ(硬さ)があることもあげられます。

最近では「枕外来」という専門外来をもつ病院もあるそうです。枕が合わないことはもはや身体の一大事。自分に合った枕で心ゆくまでぐっすり眠りましょう。(参照:眠りの総合サイト快眠維持倶楽部ホームページ)



~ 春のお目覚めレシピ! ~

若竹ごはん

カロリー: 300 Kcal, ルシウム: 44mg 1人分で計算

<材料>(4人分)

米 2合
たけのこ(1cm幅いちょう切り) 1/2本
乾燥わかめ 5g
白ごま 大きじ1

水 360ml
淡口しょうゆ 小さじ1
塩 小さじ1強
みりん 大きじ1 (A)
酒 小さじ2
だし昆布 10×10cm



<作り方>

米を洗って水(分量外)に30分以上漬けて吸水させ、ザルにあけて水気を切る。
わかめを水で戻し、水気を絞って細かく刻む。
炊飯器に、と(A)とたけのこを入れて炊く。
炊き上がったら昆布を取り出し、わかめ・ごまを入れて全体を混ぜる。5分蒸らしてから茶碗によそう。

栄養コメント

木々が芽吹くように、私たちの身体も目覚める春。この時期におすすめなのが「たけのこ」です。たけのこを切ると出てくる白い粉、これは「チロシン」というタンパク質に含まれるアミノ酸の一種です。チロシンは脳を活性化させてドーパミンやノルアドレナリンなどの神経伝達物質の原料となるため、疲れや気分を転換させてやる気を高める作用があります。他にも、たけのこには疲労回復に役立つアスパラギン酸が豊富なため、冬の疲れが出やすいこの時期にぴったりの食材です。チロシンは脳に多く取り込ませるために糖質と一緒に摂ることが大切です。脳が働くためのエネルギー源となるブドウ糖は、米などの炭水化物に含まれています。チロシンはブドウ糖と組み合わせることで、より効率よく脳にパワーを送り込むことができるのです。また、わかめに含まれるヨードが体内でチロシンと合成されてチロキシンという甲状腺ホルモンの材料となり、身体の成長や発育を促進します。ごまを入れることで風味がアップし、カルシウムも豊富に摂ることができます。若竹ごはんは身体にパワーをチャージして心を春に変身させましょう!!

若竹ごはんのポイント

たけのこは茹でたものを使ってください。
わかめは、ご飯が炊き上がったらすぐに入れて蒸らして、色鮮やかに仕上げましょう。

からだに
美味しいレシピ
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。

当院は、この3月3日に“**開院4周年**”を迎えます。

この4年間無事にクリニックを運営してこれたのも、**ご来院いただく患者さんお1人お1人の暖かいご支援のおかげ**です。心より**感謝**申し上げます。

「**自分のクリニック**」を持つことに“**希望**”と“**不安**”とが入り混じった気持ちで、ドキドキしていた開業当時のことがつい昨日のこのように思い出されます。

歯科医師という仕事に就いてからというもの、私は**常々考えること**があります。
それは、「**むし歯や歯周病のない世の中になったら良いのに・・・**」ということです。

そうなれば、一生涯**食事を楽しんで、健康で豊かな生活**を送ることができます。

「**温かいものは温かく、冷たいものは冷たいと感じて食べられる**」
「**かたいものでもしっかり食べることができる**」
「**何ひとつ不自由を感じることなく好きなものを食べることができる**」

長寿健康の世の中になったからこそ、一生涯に渡り“**食べること**”を**楽しみ続けて**いただきたいと願っています。

そのためにも、私は“**予防**”の大切さを伝え続けていきたいと考えています。

むし歯や歯周病をきちんと予防して、まずは**60歳の段階でご自分の歯を24本以上**残すこと、そして**80歳になってもご自分の歯を20本以上**残すこと、この2つを真剣にお手伝いしていきます。

これからもあなたの**一生涯のパートナー**としてお付き合いさせてください。
末永く、よろしくお願い致します。

3月10日(土)午後／3月11日(日)は 代理診療です！

院長が勉強会に参加するため、**代理診療**となります。

3月10日(土) 午後は**宮田Dr.**

3月11日(日)は**葛島Dr.**

が担当します。

よろしくお願い致します。



歯科医師
宮田也寸紘

今年の春は“白い歯”と“好感を持たれる笑顔”で♪

外も少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じる時期になってきましたね。

春といえば、入学式や入社式など、何かと**新しいスタート**を感じることができるシーズンでもあります。

そんな新しい“出会い”も多くなる時期ですから、『**好感の持てる笑顔**』にも目を向けてみませんか？



歯科医院では悪くなってしまった歯の治療だけでなく、“**白い歯**”“**美しい口元**”の『**演出**』もお手伝いしています。

具体的には、歯の“**クリーニング**”をして着色汚れなどを落としたり、“**ホームホワイトニング**”という方法で歯の黄ばみを除去したりすることができます。

ちなみに、当院のホームホワイトニングは“**10,000円**”で提供しています。

より詳しい内容は、『**ホワイトニング治療のご案内**』を用意しておりますので、ぜひご覧になってみてください！



退職のご挨拶



歯科衛生士の**田中愛子**です。

実は、3月18日をもって**退職**することになりました。
突然のご報告で、本当に申し訳なく思っています。

昨年の5月に入職し、色々なことがありました。退職するにあたって、自分なりに考え、迷いもしましたが、自分の将来のことを考え大阪に戻ることにしました。

私はこのしんデンタルクリニックが好きだし、今まで**多くの方の支え**があって、がんばってることが出来ました。とても感謝しています。

患者さんと色々な話をすることも私の支えでした。たくさんお話をしたこと、全部全部覚えています。そういう記憶力はいいんです(笑)。でも、もう皆さんとお会いすることができないことが一番**淋しいこと**です。またどこかでお会いできたらなあ…って思います。

患者さん、先生、同僚、みんなに感謝しています。この場をお借りして、全ての方にありがとうございました。そして、皆さんお元気で…

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！

『インプラントの中長期的な安全性』

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、『インプラントって大丈夫？』『インプラントって壊れないの？』などなど、“中長期的なスパン”での安全性について疑問にお答えしたいと思います。

術後初期段階で生じる問題である“手術”に関する安全性は、1月号でお話させていただきましたので、ご関心のあるかたはバックナンバーをご覧くださいね。

● インプラントに使う素材について

インプラントとは、右の図のように、**失った自分の歯の代わりに人工歯根を埋め込み、その上に人工の歯を装着させる**治療法です。



したがって、埋め込むインプラントは**身体に害のない素材**を使用しなければならないことは、成功・安全のために必須の条件です。

現在使用されている歯科用インプラントは**純チタン**、または**チタン合金**を材料としたもので、最終的には**骨と結合する**タイプのものが一般的です。

なぜチタンを使うのか、その理由はいくつかあります。

- ・ **人体に無害**である
- ・ **発ガン性**がない
- ・ 体内で**腐食しない**
- ・ 組織との**親和性が高い**
- ・ **アレルギー反応**を起こさない



このように、人体に無害で相性の良い素材であることから、チタンが利用されます。ですから、インプラント治療に使う材料が原因で治療した歯の寿命が縮むことはありません。

では、素材に問題がないとしたら、どのようなときに問題が起こってしまうのか？
ここから一緒に確認していただきたいと思います。

● 歯やお口の構造上、無理な治療設計をしてしまった場合

失われた歯を修復する治療の場合には、ものを食べたときや噛みしめたときに**歯に加わる力や負担**なども考えて治療計画を立てていきます。



例えば、下の奥歯が3本連続して失われてしまっているとしましょう。

このケースでは、最低でも2本の歯にはインプラント治療を行わなければ埋め込んだ歯を中長期的に維持し続けていくことが難しくなります。

しかしながら、ご予算の関係で1本しか治療できなかったとしたら、その1本の歯に**過剰な力が集中**してしまい、治療した歯の寿命が短くなってしまう場合があります。

このように、**無理してインプラント治療に踏み切ってしまった**ために中長期的な維持に失敗してしまうというケースは多々見られます。

本当に不思議な話ですが、人間が生まれながらに持っている歯やお口の形は、物を食べたりかんだりするときに**きちんとバランスが保たれるような構造**になっています。ですから、そこまできちんと考えて治療計画を立てる必要があるということです。

言い換えると、その1つでも欠けてしまった場合には、通常保たれているバランスが崩れることになりますから、何よりも**歯を1本も失わないように**ケアしていくこと、**仮に失ってしまった場合には早期に治療すること**を心がけてください。

● きちんとメンテナンスしていない場合

インプラントは**健康保険適用外**の治療法であるために、その費用は高額化する傾向があります。そのため、『一度治療をしてしまえばもう一生壊れることなく使い続けていけるだろう』と安易に考えられがちです。

でも、実際には**そんなことはありません**。他の歯と同じように、きちんとケアしていかなければ中長期的に健康な状態を維持していくことはできません。



一度歯を失ってしまっている場所であることを考えると、その部分のケアが十分に行き届いていなかったことは確かですから、**治療の前よりも強く意識してケア**をしていかなければ、また同じように悪くしてしまう可能性が高い部分であるとも言えるでしょう。

インプラント治療は、人工歯根を埋め込んで元々の自分の歯と限りなく同じような状態に修復することを目指した治療法ですから、**ご自身の歯を失わないように気をつけるのと同じようなケア**が求められます。

歯ぐきの状態に気を配り、**フラー**のチェックと清掃、**かみ合わせ**の具合もチェックして…などなど、**定期健診を続けていくこと**が中長期的な維持には欠かせません。

その点では、健康な歯を守っていくこととまったく同じだけ手間がかかります。ですから、ご自身の歯を大切にしたいと思えます。

いずれにしても、ご家庭での**“ホームケア”**と歯科医院での**“プロフェッショナルケア”**にしっかり取り組んで、**健康な歯を健康なまま維持できるように**努力していきましょう！

あなたの歯を一生大切にするための世代別メンテナンスのお話

歯並びの良い子に育てるために！



歯科衛生士の**田中愛子**です。

1月・2月と乳幼児期のテーマでしたが、今回は、「**歯並びの良い子**」に育てるために気をつけておきたいポイントをまとめました。

お子さんの歯並びに関心のある親御さんも多いと思います。ぜひ参考にしてくださいね。

● かむ力にも影響大！ 食事時の姿勢のお話

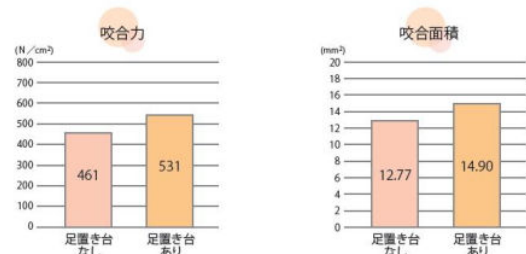
質問があります。「**お子さんの座高にピッタリの椅子とテーブルを使っていますか？**」

ある調査では、ダイニングテーブルに座って食事をしているお子さんの**55%**は、「**足が安定していない**」（大人用の椅子に座るなどして、足がブラブラしている）と答えています。

実は、足がブラブラしている状態では「**咬合力(かむ力)も咬合面積も15%ダウン**」していることが分かっています。

小さなお子さんには、ぜひ**足置きのある“子ども椅子”**に座って欲しいと思います。食事時の姿勢も真っすぐになりますよ！

足置き台が咬合力と咬合面積に及ぼす影響



倉治七重「エステティックな永久歯列を獲得するために必要な幼児期における日常生活について」『歯科審美』11(1),1998



一方で、“**正座**”をして食べることはどうなのでしょう？

これも疑問が残る調査結果があります。

座卓で食べているお子さんの場合、**半数近くが「足を崩して食べる**」と答えているそうですから、正しい姿勢とは程遠い状態です。

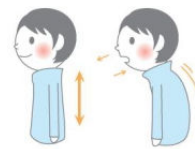
足を崩して食事をすると、身体の軸がずれた状態でかむことになるので、**あごの発育に悪影響が出る**だけでなく、脊椎など**全身がゆがむ**原因にもなります。

“**食事時のお子さんの姿勢**”を意識してみてくださいね！

● 日頃の姿勢があごの形を決める

“**猫背**”は昔から言われていますが、最近は“**脱力系の姿勢**”（首がガクッと前に出て、下あごが下がりが口がポカンと開いたような姿勢）のお子さんも増えているようです。

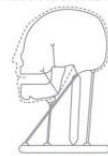
ほかに、**首が左右どちらかに傾いている**お子さんも気をつけたほうが良いでしょう。



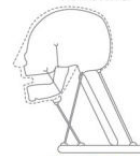
このような姿勢の悪さは、**あごの形**と非常に深く関わってきます。

脱力系の姿勢
自分の体を支えきれず、首がガクッと前に出て下あごがさがさしてしまうため口が開く

左右に傾いた姿勢
頬杖などのくせのため、その方向に下あごがスリ



真っ直ぐの姿勢



猫背・脱力系の姿勢

イラスト参考文献: Jeffrey P. Oakeson, Management of Temporomandibular Disorders and Occlusion. 田舎書出版, 1985, 177頁

● かむ力やあごの形と歯並びにどんな関係が？

例えば、前歯が互い違いにガタガタに並んでいたりする場合があります。

これは、**あごの骨の大きさ**と**歯の大きさ**の**バランスが取れていない**ことにより起こることが多く、言い換えれば**小さなあごと大きな歯の組み合わせ**によって起こる現象です。



あごの成長と**食生活**とは大きな関わりがあります。

やわらかいものばかりを食べるような食生活をしていると、あごが十分に発達しないというお話を聞いたことがある方は多いと思います。

あごが十分に発達しなければ、歯の大きさとのバランスが悪くなり、凸凹ができやすくなります。

「**歯並びが悪い**」と言われる状態にはこの他にもたくさんの症状がありますが、いずれの場合でも、“**あごの形**”や“**あごの発育**”とは**切っても切れない関係**にあります。

しかしながら、お子さんは時間とともに成長をしていきます。

つまり、**歯が生えるとともに、あごも成長していく**ということです。

ですから、いずれ永久歯が生えてくることを考えて、お口の中を整えてあげることが必要なのです。

● あごの形をゆがめる癖

姿勢だけでなく、日常生活におけるさまざまな**癖**があごの形をゆがめる要因になります。

- ・ **口呼吸**
- ・ **左右どちらかだけを下にして寝る**
- ・ **えんぴつや爪をかむ**
- ・ **くちびるを舐める・かむ・吸う**

など、さまざまな癖が知らず知らずのうちにお子さんのあごの形をゆがめています。

中でも一番悪い癖と言われているのが“**指しゃぶり**”です。次回は、“指しゃぶり”についてレポートしたいと思います。

スタッフコラム
『“暇な時間”の過ごし方♪』



永田 晶子

お休みの日、ヒマな時間は録画したドラマを見ていることが多いです。それでも時間があつたら、DVDを見ています。今までに見たことがあつても好きなものは何回見ても飽きないので、繰り返し見てしまいます。



武川 加歩

私が暇なときにするのは、とりあえず某SNSサイトに「ひまー」とつぶやくことです。それからテレビを見ていたり、音楽を聴いたりしながら、基本的にはゴロゴロしています。しばらくすると、つぶやきを見た友達から「遊ぼ」というお誘いがくるので、遊びに出かけます。メールはあまり好きではないですが、ネットだとたくさんの人にってもらえるので、とても便利でよく活用しています。一番の暇つぶしは、携帯をいじっていることかも知れません。



加藤 淳子

私のヒマな時間の過ごし方。。ヒマと言っても、ほとんど子供がいることのほうが多いので、『欲しい時間』ですが（笑）。韓国ドラマを見たり、ネットショッピングですかねえ。何もせず、ダラダラ過ごすことも好きなので、昼寝とかもいいですね！！



田中 愛子

家にいて暇な時は、DVDを見えています。あとは、飼っている猫がまだやんちゃ盛りで、遊ぼうと誘ってくるので、色々な猫のおもちゃで遊んでいます。外にいて、少しでも時間が空いたら、1人でカラオケに行きます（笑）淋しい子みたいですが、1人カラオケはかなり楽しいです！好きな曲を気にせず歌えるし、すぐに順番が回ってくるし（笑）1人でカラオケに行くときは、名古屋駅のビッグエコーですね。でも、友達と行くほうがよっぽど楽しいですね…

