



2012年6月号

### 「歯のアンチエイジング」って?

6月4日は「むし歯予防デー」。6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。いつまでも健康な歯と口で元気に過ごすために、「歯のアンチエイジング」に取り組みませんか?

加齢とともに歯や口腔内環境の機能は徐々に低下していきます。たとえば、カリーなど色の濃い食べ物を摂った際に歯が汚れる「着色汚れ」や「黄ばみ」は、エナメル質の硬化や透過性の低下などによる歯の老化現象のひとつ。歯が抜けてなくなる、入れ歯が合わないなどの理由からしっかりと噛めず、美味しく食べられなくなるのも加齢とともに見られる症状です。食べる時は前歯でしっかりとものを「噛み」、奥歯で「つぶす」のが歯の役目。噛んで食べ物の味を引き出すことで味覚を刺激し、脳を活性化させましょう。唾液には、皮膚を若々しくする作用のあるホルモンが含まれていることもわかっています。健康な歯を保つために欠かせないのは正しいブラッシングと、歯間ブラシやフロスなどで歯ブラシでは取りきれない汚れを落とす歯のメンテナンス。それでも磨き残しや歯垢が気になる時は、お近くの歯科医院でブラッシング指導を受けてみてください。家庭でできるセルフケアと、歯科医のプロフェッショナルケアの合わせ技で「歯のアンチエイジング」を始めましょう! (参照:ライオン株式会社ホームページ)

### 梅雨ストレスに負けない!

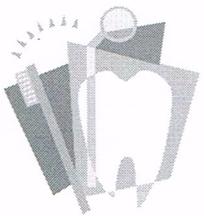
6月といえば梅雨。雨続きで洗濯物が乾かない、湿気と蒸し暑さで身体がだるいなど、梅雨時は心も体もストレスが溜まりがち。

最近「五月病」ならぬ「六月病」という言葉も耳にします。新社会人の研修期間が終わり配属が決まって一か月余りのこの時期に、吐き気や腹痛で遅刻や欠勤を繰り返すというのが主な例で生活リズムが変わったことによる適応障害といわれています。

一年のちょうど真ん中あたりのこの時期、ドンヨリなお天気にならず、梅雨時のイライラやグダグダを身近なアクシオンで解消しましょう。休日など、雨で出かける気分になれない時は、日頃録りためていたDVDやビデオをじっくり観るのはいかがでしょうか? お茶やお菓子、お酒やおつまみを用意して優雅に鑑賞するのもいいですね。

小さなお子様がいらっしゃるなら、逆に大型スーパーやショッピングセンターに出かけるのもおすすめです。最近では子供が遊べるスペースも充実していますし、書店でじっくり本を選んだりウィンドショッピングを楽しんだり。屋内は雨に濡れないし、空調もきいているので快適。

ジムやスポーツクラブで汗をかくのもストレス解消になります。出かけるのが億劫な時は家で簡単なヨガやストレッチをするだけでも身体がほぐれ、スッキリします。毎日少しずつ続けられれば梅雨が明けて夏になる頃は締まったボディになっているかもしれませんね。(参照:関西電力ホームページ)



### ～梅雨を乗り切るさわやかレシピ!～ 梅のかほりアスパラささみロール

カロリー60Kcal、ビタミンA 15.1μg RE、ビタミンK 14.2μg  
ビタミンC 3.8mg、ビタミンE 0.39mg、ビタミンB1 0.06mg  
ビタミンB2 0.07mg、タンパク質9.8g ※1人分で計算

#### <材料> (4～5人分)

- ・ささみ 4本
- ・アスパラガス 4本
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々
- ・梅干(あればシソも) 1粒
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1/2



#### <作り方>

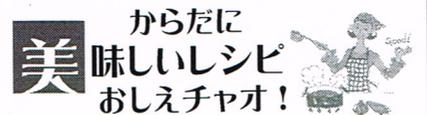
- ①ささみを筋を取り除き観音開きにしたものをマッシャーでたたいて伸ばす。
- ②①のささみに塩・コショウで下味をつけアスパラガスを1本巻く。
- ③蒸し器をセットし②を蒸す。(中火にかけ蒸気が上がったら15分中火弱)
- ④梅干とシソを包丁でたたいて細かくしたら、鍋に入れてみりん・酒を加え加熱する。梅干と調味料がなじんだらできあがり。
- ⑤蒸しあがったささみを食べやすい大きさに切り分け、梅ソースをかける。

#### ★栄養コメント★

梅雨と言えばまさに漢字の通り生梅が店頭に出回る季節です。この時期にしか手に入らない生梅を使って、梅干しや梅酒・梅酢などを作ることを「梅仕事」と呼びます。そんな季節を感じられる「梅干し」を活用した一品を。今回のメニューはいたって簡単! 材料はささみ・アスパラガス・梅干しの3つ。家で過ごす時間が多いこの時期は誰でも運動不足になりがちです。カロリーの摂りすぎが気になる場所ですが、もともとささみは脂身の少ない部位なので安心です。蒸すことによってさらにヘルシーに! 低カロリーながら高タンパク質な食材であり、身体をつくる基礎となるアミノ酸が多く含まれます。またアスパラガスにも、アミノ酸の一種アスパラギン酸が含まれており、新陳代謝を促してタンパク質の合成を高めてくれます。そのほか、皮膚や粘膜の健康を保つβ-カロテンも豊富なため、美肌や風邪予防なんかの効果もあります。そして梅干しの効能の1つに、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。これは梅に含まれるクエン酸がカルシウムと結びついて、カルシウムを溶けやすい状態にして腸からの吸収を助けるためです。梅干しは歯にも良かったんですね! そんな梅干しの酸味を利かせたメニューで、梅雨のジメジメ気分を追い払っちゃいましょう。

#### ★梅のかほりアスパラささみロールのポイント★

ささみは蒸すことでよりさっぱりとやわらかく仕上がります。もちろんフライパンで焼くのが好きなら焼いても美味しくいただけます。梅ソースに大葉を千切りにして加えてもより香り高くなりますよ。





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。

6月4日～10日は『**歯の衛生週間**』です！6月4日の『**むし歯予防デー**』のほうがおなじみという方も多いかもしれませんね。

歯の衛生週間の歴史は意外に長く、戦後間もない1958年から実施されています。

6月（む）4日（し）という語呂にちなんで、この日が決められたそうです。

例年この時期になると、テレビや雑誌でも『**歯とお口の健康を守る**』ための特集が数多く組まれますので、みなさんの関心も自然と高まるシーズンかと思いますが、せっかくの機会ですから、**ご家族みなさんで『歯とお口の健康』についてあらためて考えてみてはいかがでしょうか？**

歯やお口の形は、お1人お1人異なります。ですから、むし歯や歯周病などのトラブルが起こるリスクの大きい場所やそれに合わせたお手入れのしかたも人それぞれに違っています。

毎日の歯みがきには基本的なやり方がありますが、やはり**人それぞれのリスクや特徴に合わせたみがき方**を実践するほうがより効果的にトラブルを防ぐことができます。

また、毎日の歯みがきだけで落とせる汚れには限界があります。これは、私たち歯の専門家である歯科医師や歯科衛生士でも同じことで、歯みがきだけで100%汚れを落とすことはできません。ですから、**定期的に歯科医院でのクリーニングを受ける**必要があります。

いずれにしても、まずは『**ご自身の今の状態を知る**』ということが大切です。

一年に一度は身体の健康状態を確認するために『**健康診断**』を受けるように、定期的に『歯とお口の健康診断』を受けてご自身の状態を確認して欲しいと思います。

健康診断の目的は、悪いところを見つけることだけではありません。

**健康であることを確認することも健康診断の重要な目的**です。



もし、皆さんの周りで「ときどき歯が痛むことがある」などの症状がある方や「しばらく歯医者には行ってない」という方がいらっしゃいましたら、『**歯の健康診断**』をオススメします。

---

## クリニックの新しいメンバーをご紹介します！

**新メンバーもよろしくお願いたします！**



アシスタント  
**野上 佳寿美**



アシスタント  
**敦賀 吉美**

7ランク上のセルフケアに取り組んでみましょう！

## 歯をみがこう！



『歯の衛生週間』にちなんで、今回は“歯のみがき方”を一緒に確認しましょう！  
(前回予告した『**デンタルフロス**』の具体的な使い方については、次号でご紹介します。)

『**歯とお口の健康を守る**』ために、大切なことは**2つ**あります。

- ① **ご自宅**で行う**毎日の歯みがき** (ホームケア)
- ② **歯科医院**で行う**定期的なクリーニング** (プロフェッショナルケア)

この2つは言わば車の両輪です。つまり、どちらが欠けてしまっても、歯とお口の健康を守り続けていくことが出来なくなってしまいます。

毎日の歯みがきでは、**みがいた“つもり”**で終わってしまうことが意外と多いものです。  
“みがいていること”と“みがけていること”とは違いますので、「きちんと汚れを落とすこと」を意識しましょう！

『歯のみがき方』の重要なポイントを2点に絞ってお話しますので、ぜひ毎日のセルフケアに活かしてみてください。

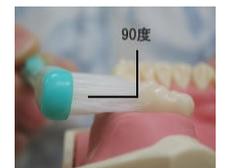
### ① 歯ブラシの持ち方

歯ブラシのハンドルは**ペンと同じように握ります**。これは力(ちから)の入りすぎを防ぎ、細かい動きをコントロールするために有効な持ち方です。くれぐれもわしづかみは避けてくださいね。



### ② 歯ブラシの当て方と動かし方

歯ブラシを歯の表側は90度、裏側は少し傾けなが歯の表面に毛先を当ててください。  
このように当てることで、歯と歯ぐきの間を重点的に磨きます。



歯の表側

歯ブラシは、**小刻みに動かす**ようにしてください。動かす幅は、歯ブラシのヘッドの半分ぐらいが理想的です。1箇所につき、10往復を目安にみがいていきましょう。



歯の裏側

みがき終わったらヘッドの長さ分ぐらい移動して、次の場所をみがいていきます。  
歯の“表側”“裏側”“噛み合う部分”と順々にすべての場所をみがきましょう。



前歯の表側

こうして丁寧にみがくと、**10分**程度の時間がかかると思います。

これだけ時間がかかると「面倒くさい」「時間がない」という方もいらっしゃるかも知れませんが…そんな方には、“**ながらみがき**”をお勧めします。“テレビを見ながら”、“お風呂に入りながら”など、何かをしながらみがくと、あっという間ですよ。



奥歯

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！

## 『インプラントで変わるライフスタイル～女性編～』

インプラント治療を受けることで**日常生活**にどのような変化があるのか、今回は**女性**の方からのお声を実際のご感想なども交えながらご紹介します。治療後の感想には個人差はありますが、参考にしていただけましたら幸いです。

### ● 口元に自信が持てます！

女性の方で最も多い治療後のご感想は、『**美容**』に関するものです。少々疑問に思われるかもしれませんが、具体的には次のような効果が期待できます。

### ◆ 口元のシワやたるみが改善！

多くの歯を失ってしまうと、噛む回数が減り、噛む力も弱くなります。そのことが原因で、口元にシワやたるみができやすくなってしまいます。



インプラント治療を受けてしっかりと噛めるようになると、**お口の周り**にある様々な筋肉を使うようになります。その結果、シワやたるみの改善を期待することができます。

お顔にハリが戻り、**若々しい印象**を与えるようになります。

### ◆ 入れ歯による悩みがなくなります！

入れ歯をされている方には、部分入れ歯の金属のバネが見えてしまうことや不意に外れてしまうことへの気がかりなど、**見た目の心配**を抱えている方が多くいらっしゃいます。

インプラントは自分の歯とほとんど変わらない見た目になるので、心配や気がかりなことが無くなり、自然と笑顔の回数も増えるようになりますよね。



### ● 食事やお料理にも楽しみが増えます！

食事をするとき感じる痛みや噛み切ることができないことが原因で、それほど噛まなくても食べられる柔らかい食品を選ぶ方がいらっしゃいます。

インプラント治療後は、ほとんど何でも食べられるようになり、バランスの良い食生活が送れるようになることはもちろん、しっかりと噛めることで食べ物の美味しさがより感じられるようになって、『**食事の楽しみが増えた**』と話される方が数多くいらっしゃいます。

女性の方は食べるだけでなく、“**作る**”のも楽しみという方も多いかもしれませんね。食事を楽しめるようになったことで、お料理への活力が再び湧いたという方や、料理の幅がぐっと広がったという方も多いものです。

## ● 免疫力や体力の向上で健康増進！

更年期を迎えたの女性の中には、唾液の分泌が少なくなってしまい、お悩みの方も少なくないと思います。

唾液の分泌が少なくなると、お口の中の細菌が繁殖しやすいためにむし歯や歯周病になりやすいだけでなく、消化不良を起こしやすくなり胃痛や食道炎などの消化器の病気になりやすいことなど、お口だけでなく身体にも悪影響がでやすくなります。

インプラント治療の結果よく噛めるようになると、食事のときに噛む回数が増え、唾液の分泌が促されるようになり、結果的に**身体の免疫力を高める**ことが期待できます。

また、噛み合わせのバランスが整うことで体力が向上し、疲れにくい体質になったという方もいらっしゃいます。健康管理のためにスイミングやテニスなどのスポーツを始め、より**活動的**になり、**健康増進**にもつながっている方も数多くいらっしゃいます。

## ● ストレスが少なくなります！

歯が痛い、話にくい、歯を見せることができないなどの“歯の問題”を抱えていると、たわいのない会話でさえストレスを感じがちです。せっかくのご友人とのランチも、楽しむことよりも歯や口元のことが気になってしまうと心から楽しむことができませんよね。

インプラント治療は自分の歯に近い見た目や機能を回復することができるため、歯にまつわる悩みが少なくなります。笑って会話をしたり、大きな声で歌を歌ったり、**毎日の生活をより楽しめる**ようになることでしょう。

また、女性の方にはご友人やご親戚との『旅行』を楽しみにされている方も多いと思いますが、そんなときにとってとても気になるのが、就寝前のお手入れですよね。



インプラント治療後は、自分の歯と同様に歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどでお手入れをすることが可能です。入れ歯を装着されていた時のように、就寝時に外してお手入れをすることなどで、**歯がない状態を人に見られる心配もありません。**

このようにインプラント治療を受けてお口の中が健康になると、**自信や元気**をもたらし、ライフスタイルにも**良い影響**を与えてくれます。

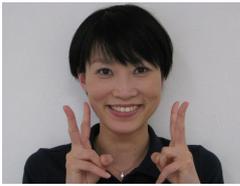
「楽しい時間を心から楽しむ」「好きなことを心から楽しむ」、インプラント治療が与えてくれる“心の豊かさ”は身体の健康と同じぐらい大切なことです。



もし、入れ歯やブリッジ、重度の歯周病でお悩みでしたら、インプラント治療を選択肢のひとつとして検討してみるのもひとつです。気軽にご相談くださいね！

# あなたの歯を一生大切にするための世代別デンタルケアのお話

## 中学・高校生期のデンタルケア



歯科衛生士の**加藤淳子**です。

今回は、**お子さんのデンタルケア**の中で、**中高生(13歳～18歳ぐらい)**の時期のお話をします。

この時期になると、思春期に入り、だんだんと親御さんの言うこともきかなくなってきて、『お子さん』と呼ぶことがためられる年代ですよ。

さらに、部活動や勉強など少しずつ忙しくなってきた歯科医院に通うという習慣はどんどんおろそかになり、歯とお口のトラブルが急速に増える時期でもあります。

これからお話しするデンタルケアのポイントを押さえていただいて、永久歯を健全な状態で守って欲しいと願っています。

### ● 中高生のむし歯の実態は？

中学校に入学する頃になると永久歯がかなりそろってきますが、この時点で**平均2本のむし歯**があるという調査結果があります。

思春期に入ってくるこの時期は、声変わりを始め体の変化が生じるだけでなく、自我への目覚めや社会生活への興味や関心が広がる時期です。

成長にともなって、友人とお出かけした時の飲食や夜更かしでの間食の増加など、歯とお口のトラブルを引き起こすリスクをより多く抱えるようになってきます。

小学生までの頃よりも親御さんの目が行き届かなくなってくるので、せっかく身につけてきた歯みがきの習慣も怠りがちになり、**むし歯が増えやすい年代**でもあります。

当然のことですが、生えてきたばかりの永久歯はとっても健康です。むし歯になって傷つけてしまうのはもったいないですよ。

**歯みがきの習慣**をもう一度身につけて、毎日のセルフケアを実践することで、お口を健康に保ちむし歯を防ぐようにしましょう。



### ● 歯ぐきの状態にも注意が必要です！

永久歯がだいたい生えそろうこの時期の問題はむし歯ばかりではありません。

近年の傾向として、**歯肉炎などの歯周病**が若年層にも拡がりつつあり、12歳～14歳の子どもの**4割以上が歯肉炎**を起こしているという調査結果もあります。

つまり、歯ぐきの状態にも気をつける時期に入ってくるということです。

その原因のひとつとして、もともと思春期は**ホルモンの不調和**によって「**歯肉炎**」が起きやすい時期ではあります。

特に女性ホルモンは歯肉の炎症を助長したり、歯周病の原因となる菌の増殖を助けたりするといわれていますから、女性は要注意の時期だと言えます。

しかしながら、男性にも思春期に歯肉炎が増える傾向はありますので、ホルモンバランスの問題よりも、**歯垢(フラーク)が蓄積する生活習慣**が一番大きな原因と言えるでしょう。

そこには、食生活の変化が大きく影響していると考えられます。



部活動や学習塾で忙しく、ついファーストフードや菓子類を口にする機会も多いようですが、これらの食べ物は歯にくっつきやすい物が多く、柔らかいあまり噛まずに食べられる物で唾液の分泌も促進されないため、歯垢が形成されやすくなります。

また、昼間は歯みがきをする機会も少なく、中学生にもなるとご家庭での歯みがきも本人に任せられているでしょうから、つついおろそかになる傾向にあります。

生活自体が忙しくなれば、歯科医院に通う機会も激減してくるでしょうから、尚のことリスクの高い状態が続くことになります。

ホルモンバランスと歯垢が蓄積しやすい環境とが、歯肉炎リスクを高めているのです。

歯肉炎の初期は、**痛みもなく気づきにくい**ことがほとんどです。

また、若い人が歯ぐきを悪くすることなんてないだろうという**油断**もあることでしょう。それゆえについ見逃しがちになるのも、思春期世代の歯肉炎の特徴でもあります。

ですから、**早期発見と予防**を心がけることが重要です。

歯みがきの前に鏡を見ながら**歯肉のセルフチェック**をして、ときどきは**歯科医院でチェックとクリーニング**も受けるようにしてくださいね。

自我が芽生え始めるこの時期ということは、言い換えると、自ら積極的に**歯とお口の健康を守るための良い習慣**を身につけることができる時期でもあります。

歯並びや噛み合わせなど、お口の中の形や生活習慣は一人一人違ってきますから、自分のウイークポイントを知って、それに合ったお手入れの方法を知ることが大切です。

歯科医院で歯みがきのしかたをアドバイスしてもらうことや定期健診を受けることなど、“自分の身体は自分で守る”という良い習慣をつけられるように、親御さんがサポートしてあげてください。

スタッフコラム  
『“幸せ”を感じる瞬間』



武川 加歩

私が一番幸せを感じる時は  
ライブに参戦しているときです！  
大好きな音楽を身体中で感じて  
日頃のストレスを発散するように  
暴れまくります。  
次の日は、筋肉痛がひどくて  
動けなくなりますが。。。笑  
それすらも幸せを感じるライブが  
大好きです♥！！



敦賀 吉美

私が幸せを感じる時は、  
大好きな友達と集まって  
『カンパニー🍷🍷』する時です。  
みんなで飲んで食べて  
笑って楽しい時間を過ごすのが  
大好きなので☆  
いつもみんなに支えられてるな～  
と感謝感謝(;~;)  
仲間は宝物です♥



辻 瑞恵

私が一番幸せを感じる時は…  
美味しいものを食べてるときと、  
大好きなアイスクリームを  
食べてるときです。  
父がコックさんなので、  
実家に帰って父の料理を食べて、  
デザートにコールドストーンの  
アイスクリームなんて出てきた  
日には、本当に幸せデス。



加藤 淳子

私の幸せを感じる瞬間。。  
やっぱり美味しいものを  
食べる時でしょうか(笑)  
焼肉に行くと、幸せです！  
牛肉は幸せにしてくれますね😊  
あとは、子供の寝顔を見ている時です。  
起きていると怒ってばかりですが、  
寝ている時はすごく可愛いですね。  
なぜか起こしたくなって、  
寝てる子供に話しかけてしまうので、  
いつも旦那に怒られてます(笑)



野上 佳寿美

私が幸せを感じる瞬間は、  
院長から褒められた時です。  
接着剤を混ぜて渡したときに、  
「固さもちょうど良いし、  
上手になったね。」と  
声をかけてもらえました。  
毎日覚えることが多く、  
頭がいっぱいになりそうな時に、  
いつも褒めてもらえるので、  
ふっと心が軽くなります。  
もっともっと褒められるように、  
皆様のために出来ることを  
考えながら、頑張ります！