



歯びねす通心

2013年10月号

しんデンタルクリニック TEL.052-551-2221

名古屋市西区幅下1-13-18

しんデンタル

検索

p.1 ご挨拶とお知らせ

p.2 クリニック News

p.3 知っておきたい歯の基礎知識

p.4 食べることから元気になろう

p.5 歯とお口の健康Q&A

p.6 スタッフコラム



しんデンタルクリニック院長の
舟橋伸也です。
いつもありがとうございます！

「お陰さまで1年続けることができました！」

いきなりこんなことを言ってしまったのですが、実は、**僕の『空手』の話**です！

去年の秋、『スポーツの秋』に目覚めた僕は、空手道場への入門を決意しました。そのお話を書いたのが、**ちょうど1年前の医院新聞**です。

毎週の稽古に通い続けて1年。「どうせ、長続きしないだろうし…」という周囲の声を見事に裏切ることができました（笑）

本当のところ、稽古に行くと『**痛い**』んです…

参加者の皆さん、かなりの本気具合ですから、手加減は一切ありません。（まあ、入門している以上、当然と言えば当然ですが…）

実際に、稽古の翌日に“あざ”ができていても何ひとつ驚かなくなってしまうくらいです。

最初は、『スポーツの秋』とか『健康のため』という軽いノリだったはずが、今では『**強くなるため**』に**真剣に稽古**をしている自分がいたりします（笑）

最初は『リアル酔拳』みたいだった僕の型も、今では先生に褒めてもらえることもあるぐらいに、様になってきました！

まさに、『**継続は力なり**』ですね！

やっぱり、『**続けていく**』ことには意味があると思います。『**続けているうちに**』楽しさやおもしろさが分かってくることも多いと思います。

オリンピックも決まり、「健康のためにもスポーツを始めよう！」という方も多いことでしょう。

せっかく始めるなら、『**楽しみながら、長く続けていけそう**な』スポーツが良いと思いますよ～！

時間予約制のお願い

私たちは、皆さんの待ち時間を極力無くして、スムーズな診療ができるように、歯科医師・歯科衛生士との治療予約をさせていただいております。

ご予約制で、事前に治療内容の打ち合わせ・準備をすることで、**計画的な治療**が可能になり、**通院回数**ができるだけ少なくて済むようになります。

お約束のお時間には必ずご来院くださいますよう、よろしくお願ひ致します。

また、キャンセルされた方のお時間で痛みのある方をお一人でも早く治療して差し上げることも可能になりますので、もし**お約束の変更がある場合はなるべく前日までにご連絡をお願いします。**

急を要する患者さんの来院、受診された患者さんの症状等によって、診察時間が前後してしまうこともございますが、**できるだけお待たせすることのないように最善の努力を続けて参りますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願ひ致します。**



無料メールマガジン『歯ぴねす Kids』 会員募集中！

このメールマガジンでは・・・

- ・ お子さんの歯とお口の健康を守るための情報をお届けします！
- ・ 定期健診・フッ素の時期にお知らせメールをお届けします！

子どもたちの歯とお口の健康を守ることを通じて、
健やかな成長をお手伝いするメールマガジンです！

ご登録をお待ちしております！



＜登録方法＞

- ☆携帯電話の方 → 左のQRコードから登録できます！
- ☆パソコンの方 → <http://goo.gl/hRzsJ> より登録できます！
- ☆クリニックで → スタッフにお声掛けください。
院内のパソコンですぐに登録できます！



メルマガ用QRコード

クリニックのブログもぜひご覧ください！

《ブログのアクセス方法》

パソコン・スマートフォン
で見るとは・・・

当院のホームページ
からご覧ください。



携帯電話で見るとは・・・

QRコード

をご利用ください。



ブログ用QRコード

予約確認メールをお届けします！

予約日の前日に、あなたの携帯電話に予約確認メールが届きます！

「予約のうっかり忘れ防止」や「予約の時間確認」に、

メールアドレスをご登録ください！

QRコードを読み取って空メールを送ってもらうだけ
とってもカンタンに登録できます！

詳しくはスタッフまで、気軽にお声がけください。



予約確認メール用
QRコード



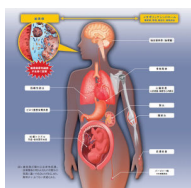
『歯周病』のお話 ⑬ 歯周病と全身の病気



近年になって少しずつ解明されてきている『**歯の病気と全身の病気の関係**』について、今回は**認知症**との関係をお話したいと思います。

何度も繰り返しのおさらいにはなりますが、「歯の病気がどうして全身の病気と関係があるのか？」ということを確認しておきましょう。

歯周病が全身の病気に影響するのは、歯周病が**細菌によって起こる病気**だからです。



お口の中にある歯周病の原因菌が、**お口から体内に侵入して**、**病気や身体の器官に影響を与えている**と考えられます。

今回お話しするのは『認知症』ですが、**噛むことが脳に良い刺激を与える**のはよく知られていますから、関係があるのも不思議な話ではありません。

● 認知症と歯の関係

認知症には、『アルツハイマー型認知症』『レビー小体型認知症』『前頭側頭型認知症』『脳血管性認知症』の4つの型が存在します。

この中でも『アルツハイマー型認知症』と『脳血管性認知症』が、歯周病との関係が深いと言われています。

アルツハイマー型は、物忘れが現れ、進行は緩やかで次第に人格にも変化が現れる認知症ですが、詳しい原因は分かっていません。

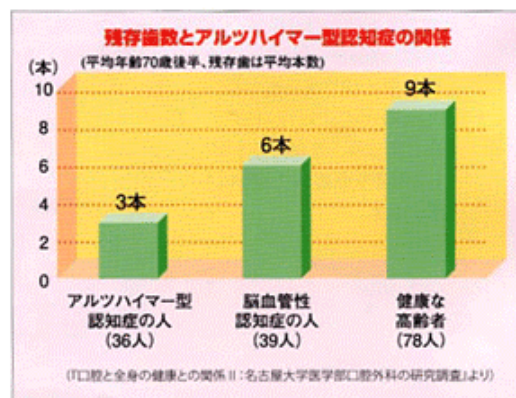
しかしながら、財団法人「ぼけ予防協会」が実施した調査で、**早期の脳の萎縮が、歯の数が減ることによって現れる**ことが分かりました。

つまり、**歯を失うことがアルツハイマー型認知症の発症につながっている**のです。

一方、**脳血管性認知症**は、脳出血や脳梗塞などで脳の神経細胞が死んでしまった場合に、認知症の症状が現れます。

脳出血や脳梗塞には、動脈硬化・高血圧・高脂血症・糖尿病など、**脳血管を傷めるような基礎疾患がある**ことがほとんどです。

これまでにお話してきたとおり、このような病気は、**歯周病と深く関係しています**。



● しっかり噛んで、脳に良い刺激を！

前述のとおり、『**ものをしっかり噛むと刺激が脳に伝わり、脳の働きを活性化する**』ことは、よく知られていることです。

しっかり噛むために必要なものは…『歯』です！

ですから、ご自身の歯を大切にしたいですし、もしご自身の歯を失ってしまった場合でも、きちんと治療して、噛めるようにしたいのです。

平均寿命が延びて、『**健康**』な**長生き**を望む方が多くなっていますが、そのために『歯』が果たす役割は、想像以上に大きいのです。

医食同源！食べることから健康になろう！

歯周病と関係の深い栄養素 ビタミンC



今回は、「**歯周病と関係が深い**」と言われている栄養素、『**ビタミンC**』のお話をします。

ビタミンCは水溶性のビタミンで、**ビタミンCが関与している体内代謝は数千にのぼる**と言われていた栄養素です。

その体内代謝の中には、『**骨と歯を形成する**』という役割もあります。

歯とお口にも大いに関係がありそうな『**ビタミンC**』について、一緒に考えて見ましょう！

● 不足すると血管が弱くなる！？



ビタミンCの不足による病気として、『**壊血病**』という病気があります。

これは、端的に表現すると、「**毛細血管が弱くなり、血管が破れて出血する**」という病気です。

現代では、それほどまでに重い症状が現れることは、ほとんどありません。

しかしながら、『**歯周病**』が**ビタミンCの欠乏症として現れる壊血病の典型的な症状のひとつ**だとは言われています。

つまり、歯周病の症状である『**歯ぐきからの出血**』や『**歯のぐらつき**』は、ビタミンCの不足も原因のひとつと考えることができるということです。

ビタミンCさえ摂っていれば歯周病が良くなるというわけではありませんが、ビタミンCの働き自体を見逃すことはできません。

特に、**ストレス社会に生きる現代人は、ビタミンCが不足しがち**だと言われます。

これは、過度なストレスがかかると体内のビタミンCが消費されるからです。

寒さ、暑さ、疲労、苦痛、心痛、睡眠不足、いらいら、対人関係のわずらわしさ、過重な仕事・・・

実際に、『**ストレス**』を感じる事が多いときに、**歯周病の症状は現れやすい**ものです。

ストレスの原因になることがたくさんある現代社会、ビタミンCの不足に十分注意しましょう！

【ビタミンCを多く含む食材】

いちご、キウイフルーツ、みかん、さつまいも、なばな、パセリ、ピーマン、ブロッコリーなど

【ビタミンCを効率よく摂取するレシピ】

ブロッコリーの マヨネーズソースがけ



<材料（2人分）>

- ・ ブロッコリー 1/3株
 - ・ タマネギ 1/6個
 - ・ ゆで卵（黄身） 1個分
- （ヨーグルトマヨソース）
- ・ マヨネーズ 大さじ1
 - ・ ヨーグルト 大さじ1
 - ・ 牛乳 小さじ1
 - ・ 塩・コショウ 少々

<作り方>

1. ブロッコリーは小房にして、塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆでる。玉ねぎは薄切りにして水にさらした後、水けをしっかりときる。
2. ゆで卵の黄身を裏ごす。
3. 1を器に盛り、混ぜ合わせたヨーグルトマヨソースをかけ、2の裏ごした黄身を散らす。

歯とお口のちょっとした疑問にお答えします！

歯とお口の健康Q&A



Q. 「子どもとお箸を共有するのはダメなんですか？」

「生まれた時にはむし歯なんて1本もないはずなのに、どうしてむし歯が出来るのだろう？」

こんな疑問を持ったことはありませんか？

実際に、**生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中にむし歯はありません。**

でも、**3歳以降になれば、ほぼ全員のお口の中にむし歯菌がいます。**

これって『遺伝なの？』と思った方もいらっしゃるかもしれませんが、**むし歯は遺伝することはありません。**

むし歯の原因となるのは、『ミュータンス菌』という**細菌**です。



一般的に、『むし歯菌』と表現されるものです。

つまり、むし歯は**風邪と同じように**細菌の感染によって引き起こされる『感染症』の一種なのです。

ということは、0～3歳までの間に**近くにいる大人からむし歯菌をもらって**、お口の中にむし歯菌が入ってくるのです。

そして、その感染源になるのは、多くの場合は親御さんなど『**身近な家族**』ということになります。

ですから、



「噛み砕いて柔らかくした物を与える」
「口移しであげる」

など、**感染の危険度が高い**「大人のお口の細菌や微生物を子どもに直接運んでしまうこと」を避けるのが賢明でしょう。

ただ、あまり心配しすぎてはいけません。

むし歯菌がお子さんのお口に入らないことがベストですが、**むし歯菌がお口の中に入ると必ずむし歯になるというわけでもありません。**

お口の中には、たくさんの細菌や微生物が存在しています。

その中には、『常在菌』と言って**身体のために必要な菌**も存在しています。

むし歯になりやすい環境とは、「お口の中のむし歯菌が多くなりすぎること」です。

つまり、お口の中のむし歯菌が増えないように、親御さんがお子さんのお口の環境を守ってあげることで、むし歯のリスクは減らすことができます。

具体的には、『**お口の中の糖分をきちんとコントロールすること**』です。

むし歯菌はお口の中の糖分をエネルギーにして酸を出すので、**エネルギーの元になる糖分を残さない**ことで、お子さんの歯を守ることはできます。

そのためには、『**食後の歯みがき**』が大切です。

そして、ときどきは『**歯医者さんで歯とお口の状態を確認する**』と、なお良いでしょう。

スタッフコラム
『これが私の“必需品”！』



武川 加歩

私の必需品は、
音楽プレーヤーです！
どこでも何をしても
必ず音楽をきいているので
忘れるなんてありえない
っていうレベルで
持ち歩いています^^
たまに夢中になりすぎて
声にだして歌っている
ことがあるので、
そこは気をつけよう
と思います👉



敦賀 吉美

私の必需品は
リップクリームです！
とにかく**鞆や財布やポケットの中に**
リップクリームがないと
だめですね😞
仕事中のエフロンのポケットにも、
もちろん常備しています👉
歯はもちろん、
唇もきちんとケアしたいので
歯ブラシとリップクリームは
かかせません👍
バラの香りのリップクリームが
お気に入りです**ストック**も
たくさんあります(笑)
おすすめがあったら
教えてくださいね😊



加藤 淳子

これが私の**必需品**！
私の場合は、
ハンドタオルです!!
もともと暑がり、
汗をよくかくのがありますが、
冬でも**持っていないと**
なんとなく不安なんです。。
出かけてから
忘れたことに気がつくと
その日1日が憂鬱です。
そのせいか、**娘もタオル好き**で、
2人そろって、いつも
タオルを持っていますね(笑)



浅田 純里

これが私の**必需品**…
やっぱり**携帯電話**ですね！
ご飯やカフェへ行くときは
必ず**下調べ**したり
ナビを使って目的地まで行くので
方向音痴の私には
なくてはならない物ですね👉
たまに自己流で行って
何度迷子になったか…
友達には**私の案内は二度と**
信用しない!と言われます(笑)
少しは頼らず覚えなくちゃ
いけないんですけどね😞

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

しんデンタル

検索