

2019年7. 8月

歯っぴーライフ VOL. 66号

季節のご挨拶

こんにちは！今月の編集担当秋好です。暑い夏がやってきましたが、皆さんはいかがお過ごしですか？

さて、七、八月号は生活習慣に歯周病リスクが隠れてる。インプラントに影響する全身疾患は？。時短調理でカルシウムもばっちり摂れる『豆腐のミートソースグラタン』のレシピ等をご紹介します。今月も、私たちと一緒に口口の健康を守り、全身の健康も維持していきましょう♪



発行先情報

徳丸歯科医院
住所 大分市寒田池添1036-1
電話番号 097-5569-0021
診療案内 9時30分～13時30分
14時30分～18時
休診日 木曜日、日曜日、祝日

こんにちは、院長の徳丸です。

どこの医院でも治らない**頭痛の90%は顎関節症の治療で完治します**。特に内頸動脈圧迫による脳血管性頭痛と顎関節症による三叉神経痛関連の頭痛が原因不明と言われる頭痛の正体です。むろん100%ではないですが。

原因が分からない、治らない頭痛は、早めに検査することをお勧めします。頭痛がひどいまま治療せず、その後、脳出血で倒れ入院された方がいるのは、皆さんもよく聞かれています。

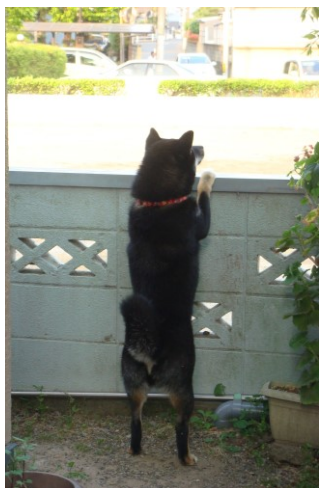
皆さんが知らないのは、**脳を支配しているのは、首という事です**。脳の病気は、脳だけが原因だと思っていると問題があります。首を絞めれば、脳に血が行かないので脳死するわけです。その首を支配しているのは、歯の噛み合わせ。

顎関節を指で強く押して、痛みがあれば顎関節症が始まっています。自覚症状が無いのに顎関節症？と思われるでしょうが、顎の音が鳴る、顎が痛い、口が開かない、この症状はすでに末期症状なのです。顎関節のコリそのものが、顎関節症として捉えるべきなのです。

顎のコリがあるのは、夜間の食いしばりがはじまっている証拠。つまり、頭を反り返って寝ている可能性が大。頭の反り返りによる頸椎症が起こり、結果的に**脳疾患と心臓疾患**になりやすいのです。

頭の反り返りで脳脊髄液の流れも夜間ブロックされるため、**めまい、ふらつき、耳鳴り、不眠、記憶力低下をも招きます**。

元をただと、何故、夜間食いしばりをするのか？答えは、8割以上が歯の噛み合わせの不具合から起こるのです。他の原因は、電磁波、強度のストレスなどがあげられます。顎のコリ、顎の周囲の筋肉のコリは夜間の食いしばりを助長させます。顎の周囲の筋肉を日頃からほぐすことも肝要です。



白衣を脱いだら私の独り言



生活習慣に歯周病リスクが隠れてる！

歯を失ってしまうことにもなる怖い病気・歯周病。そんな歯周病を、改善したい、予防したいと思われる方は、多くいらっしゃると思います。歯周病の予防には、毎日のセルフケアと歯科医院で行うプロフェッショナルなケア、2つのケアが欠かせません。そしてもうひとつ重要なことが、日々の生活習慣だったりするのです。

リスクファクターとなる生活習慣は？

■最大の危険因子「喫煙」！

タール、一酸化炭素、ニコチンなど、数多くの有害物質が含まれているタバコの煙。なかでも一酸化炭素やニコチンは、病原菌に対する抵抗力を低下させるとともに、傷口を治りにくくするために、歯周病を悪化させます。

■いつの間にか蓄積される「ストレス」！

過大なストレスがかかると抵抗力が弱くなり、歯周病が悪化しやすくなります。ウォーキングや音楽、アロマなど、趣味のための時間を作り日々のストレスを解消しましょう。

■プラークを作らない「食生活」を！

やわらかいものは歯にこびりつきやすく、歯周病菌の住処であるプラークを増やす原因となります。また甘いものをダラダラと食べ続ける習慣もプラークを増やしてしまいます。繊維質のものを積極的に食べて歯の表面についた食べカスを落としたり、お口の中を洗浄する唾液をたっぷり分泌させるために、よく噛んで食べるようにしましょう。

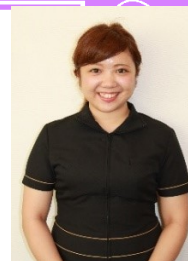
—— さて、来月は【歯周病が命を脅かす?!】をお届けします。お楽しみに！



衛生士がいる 歯の保健室

クレンチング症候群で歯がボロボロに！

衛生士の
本多です



「クレンチング症候群」という言葉をお聞きになったことがありますか？これは、ストレスや姿勢の悪さなどが原因で、歯を強く食いしばってしまう癖のこと。単なる癖のことねと、軽くみてはいけません。大きな力が歯にかかると、歯が削れたり、歯にヒビが入ったり、歯周病が悪化するなど、多くの悪影響があるのです。「噛みあわせの面がすり減って平らになっている」「舌の側面にギザギザの歯型がある」「頬の内側に白いスジがある」という方は要注意です。

予防の第一歩は、地味なようですが、食いしばらないように意識すること。日中でも、包丁を使っている時や、考え事をしている時などは、無意識のうちに食いしばっていることが多いもの。寝ている間も、枕の高さを調節したり、日頃からストレスをためないように運動をするなどで、リラックスして眠れる環境を作りましょう。寝る前に「食いしばりません」と暗示をかけるだけでも違いますよ。症状がある方はお気軽にご相談ください。歯やあごにかかる力を軽減するマウスピースを製作することも可能です。



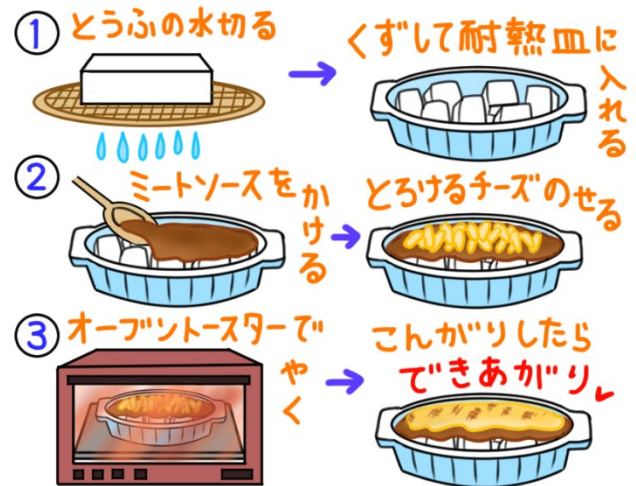
時短&カルシウムも摂れる！『豆腐のミートソースグラタン』

歯が痛い時などに便利なやわらかレシピをご紹介します。今回は市販のミートソース缶を使ってあっという間にできる簡単レシピです。歯を丈夫にするカルシウムもしっかり摂れて◎！

【材料】豆腐、ミートソース缶、とろけるチーズ

- ① 水切りした豆腐を手でくずして耐熱皿に入れる。
- ② ミートソースをかける。
- ③ とろけるチーズをのせて、オーブントースターで焼き色がつくまで焼いて、完成！

材料さえあれば、包丁不要で手軽にできます。固いものが食べられる時は、ボイルした野菜や炒めたきのこ類を①に加えても美味です♪



こんにちは。院長の徳丸です。蒸し暑い夏がやってきました。太陽の陽射しとムシムシした湿気で体力を消耗しますね。そんな一日の疲れをとり気持ちもリセットしてくれるのが、睡眠。睡眠は美容にとっても大切です。そこで今回は良い睡眠をとるために心がけていることを、スタッフに聞いてみました。皆さんも、睡眠の質を上げる秘訣などあれば教えて下さいね！

今月のテーマ【良質な睡眠のためにしていることは？】

★テニスボールでストレッチ★

通っているスポーツジムでテニスボールを使ってストレッチをするやり方を教えてくださいました。足がだるい時にはテニスボールを足裏にあててコロコロとすると、足裏に刺激が入ってストレッチ効果があり疲れがとれるやり方です。寝る前とか、テレビを観ながら良くしています。足のだるさが取れてリラックスできます。個人的には土踏まずにテニスボールを当てストレッチするのが好きです。

秋好慎二

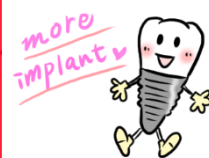


★2回に分けた睡眠★

どんなに暑くても本当に疲れているときは、いつのまにか眠りに落ちてしまいます。そこで、私は2回に分けた睡眠をとる習慣ができました。夕食を食べて一息つくと、そのまま1～2時間程度仮眠をとって体力の回復に努めます、そのあとまた起きて入浴、等を済ませ、自由な時間を過ごしてリラックスしてからもう一度眠りにつきます。精神的にも肉体的にもうまく休めるようになったように思います。

高橋麻寿美





インプラントに影響する全身疾患は？

インプラント治療は骨の成長が終わった人なら誰でもできると思われがちですが、全ての人が治療できるというわけではないのです。そこで今回は、インプラントに影響がある全身疾患についてお話しします。

★糖尿病

糖尿病の患者様は、傷口が細菌に感染しやすく、傷が治りにくいというリスクがあるため、インプラントの治療は難しくなります。また、骨を作る機能が低下するため、骨に埋め込むインプラント体とうまく骨結合できなくなることがあります。しかし血糖コントロールができている方の場合には治療可能となるケースもあります。

★腎臓病

免疫力が低下してしまう腎臓病も、傷が治りにくかったり、骨結合が難しい場合があります。

★心臓病

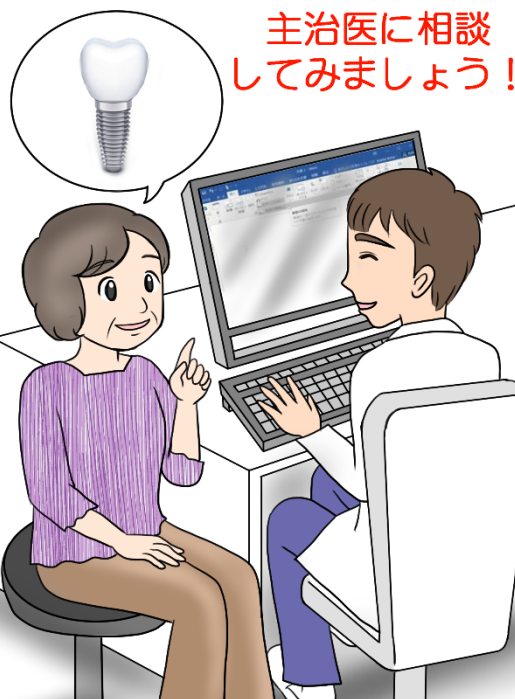
狭心症や心筋梗塞の経験がある方などは、血液をサラサラにする薬を服用している可能性があります。これにより、血が止まりづらくなることがあるので注意が必要です。

★骨粗しょう症

骨粗しょう症の薬で、ビスホスフォネート（BP）製剤を服用している患者様は、抜歯などの外科処置をした際に、顎の骨の露出や壊死、炎症が悪化するなどの副作用がでることがあります。しかし、服用を中止することなどで治療が可能になるケースもあります。

———いずれの疾患の場合も、主治医や歯科医師にきちんと相談することが大切です。全身のことも十分に考え、安全なインプラント治療をしていきましょう！

さて次回は、「最大のメリット×最大のデメリット」です。お楽しみに♪



あなたに捧げる こころのチキンスープ



～あの数々の名言たち～

寢床につく時に、翌朝起きることを
楽しみにしている人は幸福である

カール・ヒルティ（スイスの法学者、哲学者、政治家）

床に入ると「明日は苦手なプレゼンが…」なんて憂鬱なことを考えがち。でも「明日が楽しみ！」と眠れたら、翌日はポジティブな気分スタートできそう。そんなイキイキした人生を送りたいものですね♪



編集後記

今月号の編集を担当しました秋好です。

先日、豊後高田に春そば（新そば）を食べて来ました。昭和の町を散策してから近くのそば屋に行きました。店に入ると、店内にそばのかおりがして食べるのが楽しみにまりました。

春そばの特徴は緑がかつた色の麺と香りが爽やかなのが特徴だそうです。豊後高田のそばは年2回栽培するそう。春と秋、今度は秋にきて秋のそばを味わいたいです。

