

季節のご挨拶

こんにちは！今月の編集担当高橋です。
まだまだ暑い日が続きますが、皆さんはいかがお過ごしですか？

さて、9-10月号は、残存歯と認知症の関係についてや、歯を食いしばる癖（クレンチング）について、そして、歯の治療中でも食べやすいアボガドと豆腐のあえも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

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 097-569-0021
 診療案内 9時30分～13時30分
 14時30分～18時
 休診日 木曜・日曜日・祝日



白衣を脱いだ。私の独り言

こんにちは、院長の徳丸です。

先日、アトピーの相談でいらした親子がおりました。

女の子はまだ小学生。「痒いよ、痒いよ、お母さん、掻いて〜」とお母さんに泣きすがり言います。

はつきり言って全身の痒みです。足を掻いたと思ったら、次は腕。腕の次はお腹。お腹の次は股。股の次は首……永遠に続く痒み地獄とでも申しますか……本当にかわいそうです。お母さんの心中は「できることなら代わってあげたい」だと思います。ステロイドを使いましょうとだけしか言わない皮膚科の先生に対し非常に疑問を持ったそうです。痒みは掻けば収まりますが、すぐまた痒みが始まるのです。食生活が自分の体を作り上げているから、今の食生活を変えなければ「体質」は変わらない！

実際に、先ほどのアトピーの子供さんも過去の食生活は……

牛乳、ヨーグルト、アイスクリーム、パン、マーガリン、インス

タントラーメン、ポテトチップス、揚げ物（外食）ファーストフードが多かったのです。リノール酸という油、それも酸化したリノール酸の取り過ぎだったのです。

カタカナ食品はほとんど全てが酸化リノール酸なのです。酸化したリノール酸は炎症を助長させます。

つまり、炎症を引き起こす悪玉プロスタグランジンというホルモンを作るのです。ですから、アトピー、喘息、アレルギーの方は、酸化したリノール酸は禁止です。症状がひどくなります。知らずに摂っていたリノール酸。この脂肪酸は必須脂肪酸と言って、人間にとって必ず必要な脂肪酸なのです。でも、酸化した脂肪酸は問題を起こします。

油は遮光瓶に入りたい油を使いましょう。浄水器を通したきれいな水を飲んで、排毒しましょう。目標、1日2リットル！





無意識のうちにしていませんか？

「舌の側面に歯形がついて波のようにになっている」「頬の内側に白い線ができている」。こんな症状がある方は、クレンチング症候群かもしれません。耳慣れない言葉かもしれませんがクレンジングというのは歯を食いしばる癖のこと。今回はこのクレンジングについて詳しくご紹介します。

気づきにくいクレンチング症候群！

そもそも、私たちの上下の歯が接触している時間は、食事の時間を入れても1日に計15～20分間と言われています。しかし、クレンチングがある方は、1日に何十分間も連続してかみしめます。クレンチングはどんな影響をもたらすのでしょうか？

- ・歯がこすれ合って削れたり、歯が折れる。
- ・ヒビが入り知覚過敏が起きる。
- ・肩や首がこったり、顎関節症になる。

上記の症状のほか、歯周病にかかっている方は、「歯周病が急速に悪化」する危険があります。クレンチングがあると感じている方は、ぜひ以下のポイントに注意して生活してみてください。

- ・上下の歯を合わせないように意識する。
- ・全身の筋肉をリラックスさせるストレッチ運動を。
- ・ストレスをためないようにする。

なかなか症状が改善しない場合はマウスピースをはめる方法もありますので、お気軽にご相談ください。一緒に健康なお口の環境を作っていきましょう！

——さて、来月は【歯石とりは歯周病治療の第一歩！】をお届けします。お楽しみに♪



衛生士がいる 歯の保健室

定期的な歯科検診が、生涯医療費を抑える秘訣！

厚生労働省によると、日本人の生涯医療費は約2700万円もかかるそうです。もちろん健康保険に加入していれば上記の金額をすべて支払うわけではありませんが、大きい金額であることは間違いありません。

そんな生涯医療費をなるべく抑えるための方法が、歯を健康に保つことです。理由は、健康な歯が多く咀嚼がしっかりできれば認知症のリスクが下がりますし、歯周病にかかっていなければ全身の病気にかかるリスクも下がり、生涯医療費は必然的に安くなるからです。

実際ある調査では、定期的に歯科を受診して歯の健康に努めた人は、生涯医療費が平均よりも安くなるという調査結果が出ています。

歯のメンテナンスに定期的に通うことで健康な歯を残せるだけでなく、生涯医療費まで安くできるのであれば、定期的な受診も苦にならないのではないのでしょうか。

衛生士の平田です





アボガドと豆腐の簡単あえもの

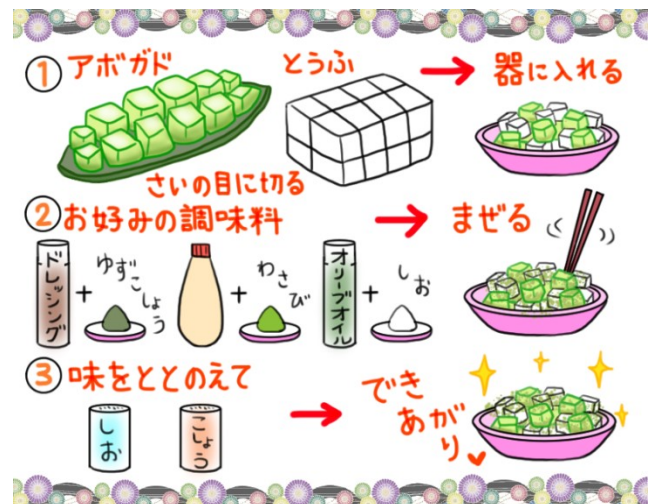
「歯の治療中で固いものが食べにくい…」そんなときにオススメのレシピをご紹介します。材料を切って好みの調味料で混ぜるだけの簡単レシピ。お酒のおつまみにもピッタリです！

【材料】 完熟アボガド、豆腐、
好みの調味料、塩・コショウ

<調味料の例>

- ★マヨネーズ+わさび
- ★ドレッシング+柚子ごしょう
- ★オリーブオイル+塩

- ①完熟アボガドと豆腐はさいの目に切り、器に入れます。
- ②好みの調味料を混ぜ、①にかけてさっくり混ぜます。
- ③塩・コショウで味を整えてできあがり！



スタッフ紹介



こんにちは。院長の徳丸です。洗濯や掃除、料理など、生活の中でしなければならないことってたくさんあります。毎日のことだから「面倒くさい」「今日はしたくない」など、気分が乗らない日もありますよね。そこで今回は、毎日の家事が少しでもラクに楽しくなる工夫やアイデアをスタッフに聞いてみました。皆さんも良いアイデアがあれば教えてください！

今月のテーマ【毎日の家事がラクに楽しくなる工夫】

★水拭きにアロマオイルをプラス！★

家事の中でもおっくうになりがちなお掃除ですが、ちょっとした工夫で楽しくなります。オススメは、床の水拭きに使う水にアロマオイルを3～4滴たらすこと。アロマオイルは殺菌・抗菌などの効果があると言われるティーツリーを使用しています。これで床を拭けば、アロマの香りがお部屋に広がり、気分良くお掃除ができますよ。古くなったアロマオイルで十分。引き出しに眠っているなんていうオイルがあれば、ぜひ活用してくださいね！

助手：高橋麻寿実



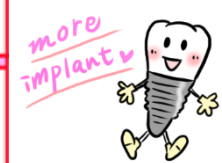
★おかずの作り置きでラクラク！★

家族のためにも毎日の調理は欠かせないものです。でも、献立を考えて下準備をして…というのは結構な負担。仕事をお持ちの方や子育て中のお母さんはなおさら大変ですね。

少しでもラクをしようと私が続けているのが、おかずの作り置き。週末にまとめて数種類のおかずを作っておけば、平日はそれを取り分けるだけ。ごはんと汁物を用意すれば立派な夕飯になります。平日の夜も時間に余裕を持って過ごせます♪

衛生士：片山由紀





入れ歯、ブリッジ、インプラント。 治療後の注意点は？

入れ歯、ブリッジ、インプラント。歯を失ったとき皆さんはどの治療法を選びますか？メリットばかりに注意がいきがちですが、治療後のことも考えて治療法を選ぶことが大切です。そこで今回は、それぞれの治療後の注意点ををご紹介します。

＜治療後の注意点＞

▼**入れ歯**…お口の中の状況の変化によって「入れ歯が合わなくなってうまく噛めない、ものを噛むと痛みがある」ということがあります。その都度、お口の状態に合わせて入れ歯の調節をすることが必要となります。

▼**ブリッジ**…失った歯の両隣の歯を削って支柱とし、そこに一体化したクラウンを被せる治療法です。そのため、両隣の歯に大きな負担がかかり歯の寿命を縮めてしまう可能性があります。支えになっている歯が虫歯になると作り直しということも。

▼**インプラント**…半永久的に使用できると思われがちですが、インプラントにも「インプラント周囲炎」という歯周病菌によって起きる疾患があります。インプラント周囲炎は歯周病より進行が早く症状も自覚しにくいいため、これまで以上にメンテナンスに力を入れる必要があります。

——いかがでしたか？お口の状態も生活習慣も患者様一人ひとり違います。ぜひご自分に合った治療法を選んでください。皆さんの健康な口内環境づくりを私たちがお手伝いします！

さて次回は、「インプラントには歯根膜がない。それってどういうこと？」です。お楽しみに♪

入れ歯

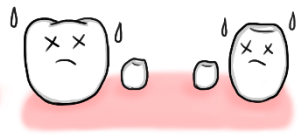
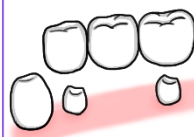


うまく
かめない…



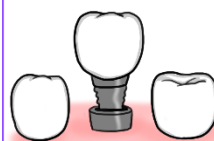
ブリッジ

歯に負担がかかる…



インプラント

メンテナンスが重要!!



インプラント
周囲炎

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～

あなた方のお母さんを慈しみ愛しなさい。
でもその母への愛ゆえに、
自分の意志を曲げてはいけない。
そうすることが後に、あなた方のお母さんを
幸せにすることなのだから。

～芥川龍之介～

親(子)離れできない現代の親子
関係を思い出しました。親子でも
お互いを尊重し、独立した人とし
て付き合いたいものですね！



編集後記

今月号の編集を担当しました受付
の高橋です。
最近思うのは、モノが少ない家に住
みたいということ。実は私、不要と思
えるモノさえもがなかなか捨てられな
いのです。でも最近、断捨離する友人
の姿に触発されて、自分も身の回りの
ものを少し整理。
不用品を処分すると、
気分も軽くなりますね。
これを習慣化してミニ
マムな暮らしを目指し
たいと思っています♪

