

2020年11・12月

歯っぴーライフ VOL. 74号

季節のご挨拶

こんにちは！今月の編集担当歯科衛生士の片山です。

秋が深まってきましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、十一月号では、歯周病予防の正しいセルフケア、そしてカルシウム豊富な大豆を使った簡単レシピなどをご紹介します。

今月も、私たちと一緒にの健康を守り、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

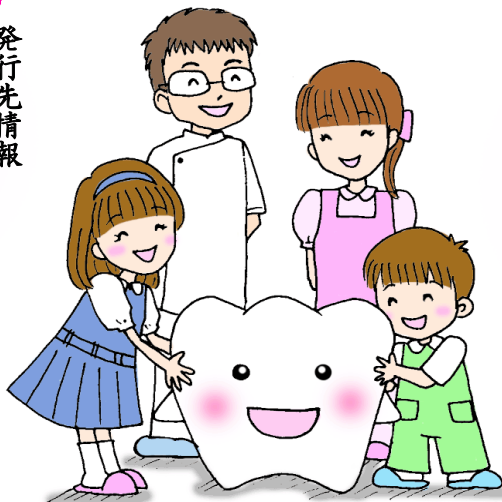
住所 大分市大字寒田池添1036-1

電話番号 097-569-0021

診療案内 9時半から13時半

14時半から18時

休診日 木曜日 日曜日 祝日



頭痛

こんにちは。院長の徳丸です。**どこの病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。**特に内頸静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。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多いのです。

重要なのは、**脳を支配しているのは、首**という事です。脳の病気は、脳だけが原因とされているところに問題があります。首を絞めれば、脳に血がいかないで脳死します。その首を支配しているのは、**歯の噛み合わせ**です。

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。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。

顎のコリがあるのは、夜間の食いしばりがある証拠。そして、**頭を反り返して寝ている可能性が大。**頭の反り返りによって頸椎症が起こり、結果的に頭痛や脳疾患、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。

頭痛や脳疾患、心臓疾患の原因となる夜間の食いしばりは、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。噛み合わせは本当に重要です。全身に影響を与えます。



白衣を脱いだ私の独り言



歯周病予防の正しいセルフケア・1

歯周病は歯の周りの組織に細菌感染が起こる病気です。歯肉の炎症や出血からはじまり、歯を支えているあごの骨が溶け、最終的には大切な歯が抜けてしまいます。そんな歯周病を予防するために大切なのは、毎日のセルフケア。その中で基本となるのが歯ブラシでのブラッシングです。そこで今回は、ブラッシングで使用する歯ブラシの選び方について詳しくご紹介していきましょう！

歯ブラシの選び方で口内環境が変わる！

＜ヘッド・毛先・硬さで見つける自分用歯ブラシ＞

自分に合う歯ブラシって？と店頭などで悩まれた経験はありませんか？誰もが使う歯ブラシですが、その選び方まで熟知していらっしゃる方は少ないのではないのでしょうか？

歯ブラシを選ぶ第1のポイントはヘッドの大きさ。小さめヘッドのほうがお口の中で小回りがきき、細かな部分まで磨けます。第2に毛先がフラットであること。ギザギザの形状のものより、歯に均等にブラシが当たり汚れが良く落ちます。3番目は「やわらかめ」「ふつう」「かため」と区別される毛の硬さ。一般的には「ふつう」でOKですが、歯ぐきに痛みがある場合はやわらかめを使用するなど、そのときどきで使い分けるとベストです。

一いかがでしたか？せっかく歯磨きをしても合わない歯ブラシでは効果が半減します。こちらの歯ブラシの選び方を参考に、ぜひ自分のお口の状態に合った歯ブラシを探してください。どれが良いのか分からないという時はぜひお気軽にご相談を。私たちといっしょに歯周病になりにくい口内環境をつくっていきましょう！★来月は【歯周病予防の正しいセルフケア・2】をお届けします。お楽しみに♪



衛生士がいる 歯の保健室

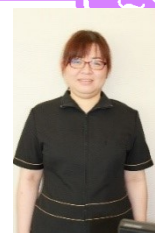
口臭を指摘されました…治りますか？

なかなか自分では気がつきにくい口臭ですが、周囲を不快にさせてしまうことがある上、お口のトラブルのバロメーターでもありますので、気づいた時に、きちんと治療しておきたいものです。

そもそも口臭の原因となるのは、ひどい虫歯や口腔内のプラークなどのほか、多くの場合は歯周病が原因となっています。そのため、歯周病の治療を行うと口臭が改善されるケースが多いですね。

口臭が気になるという方は、まずご来院いただき、口臭の原因を突きとめましょう。歯周病が原因と思われる場合は、歯周病菌の住み家となる歯石を取り除きます。歯周ポケット内部にこびりついた歯石も残らず取り除いていきます。そして、歯周病菌が住みつく場所をなくすと同時に大切なのは、毎日のセルフケアです。歯周病はプラークコントロールなしに改善しません。私たちがブラッシング指導もさせていただきますので、いっしょに頑張っていきましょう！

衛生士の片山です





カルシウムたっぷり！簡単「ポークビーンズ」

カルシウム豊富な大豆を使った簡単レシピです。下準備が大変な豆類ですが水煮を使えばラクラク。ごはんにもパンにも合って、作り置きにも便利です♪

【材料】豚こま肉、大豆の水煮、トマト缶、玉ねぎ
調味料（ウスターソース、コンソメスープの素、酒）

- ① 玉ねぎはスライスしておきます。
- ② 鍋に油を入れ、豚こま肉と玉ねぎをザッと炒めます。
- ③ ②にトマト缶と調味料、大豆の水煮を加えて、20分程度、弱火で煮れば完成です！
（水分が足りない時は水を足してください）

★ジャガイモや人参などを一緒に煮込めば、さらにボリュームアップ！育ち盛りのお子様にも◎



こんにちは。院長の徳丸です。11月に入り、寒い冬が近づいてきました。冷え性で寒さが苦手な私ですが、当院のスタッフは冬の予定もいろいろとあるようです。そこで今回は、冬ならではの楽しみを当院のスタッフに聞いてみました。今回は野外編です。皆さまの楽しみも教えてくださいね！

今月のテーマ【2020年、冬の楽しみ ～野外編～】

★スキー&温泉で冬を満喫！

ウィンタースポーツが趣味の私は、毎年冬になるとゲレンデ情報を収集。積雪の深さや天気などをチェックし、友人と連れ立って滑りに出かけます。雪玉が作れないほど軽く水分が少ないパウダースノーを滑走するのは最高の一言。日帰りも含め、一冬に10回は通っているかもしれません。またスキーの後にゆっくり浸かる温泉もオススメです。遊んだ後の体の疲れを取って心も癒やされますよ♪

歯科衛生士 平田



★全国のイルミネーションめぐり

ロマンチックな雰囲気にも包まれるイルミネーション。私は例年、日本全国にあるイルミネーションスポットに足を運びます。日本の冬の風物詩とも言えるイルミネーションは、様々な場所で開催されていて、幻想的な美しさを堪能できるのでオススメです。冬の夜に出歩くため防寒対策は必須です。私は簡易カイロを下着などに貼り付け、ホットワインなどで温まりながら回っています♪

歯科衛生士 東





周囲の歯に左右される人工歯の寿命

歯を失ってしまった時の選択肢として、入れ歯、ブリッジ、インプラントがあります。

自分にはどの治療法が合っているのか、いろいろと迷われるかと思いますが、それぞれの治療法を比べる目安のひとつが、治療した後にどれくらいの期間、機能するかという「歯の寿命」です。

そこで今回は、それぞれの人工歯の寿命をみていきましょう！

■入れ歯

部分入れ歯は、金属のバネを隣接する歯にかけて固定するため支柱となった歯には大きな負担がかかり、その歯自体の寿命を縮めることが多いです。そのため、入れ歯自体の寿命も一般的には4～5年程度とされています。

■ブリッジ

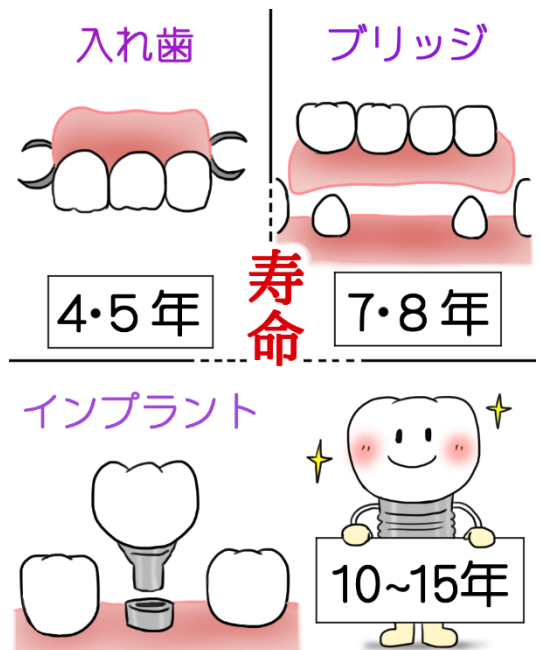
ブリッジの場合は、義歯を支えるために、両脇の歯を大きく削り支柱とする必要があります。そのため、削られた歯には大きな負担がかかり、寿命が縮まるリスクが高まります。ブリッジは歯垢が溜まりやすい部分があるため、虫歯や歯周病にもなりやすくなります。個人差はありますが、寿命は7～8年程度とされます。

■インプラント

インプラントは、人工歯根をあごの骨に埋め込み人工歯を支える治療法です。そのため、まわりの歯へ影響を与えることはほとんどありません。10年経過したインプラントの生存率は約90%と言われており、寿命の目安は10～15年ほどです。

—いかがでしたか？寿命で比べるとインプラントが優れていますね。ただし、お口の状態は一人ひとり違います。インプラント治療にご興味を持たれた方は、ぜひお気軽にご相談ください！

さて次回は、「友だちとの小旅行。インプラントにしていれば…。」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～

二人の囚人が鉄格子から外を眺めた。

一人は泥を見た。

一人は星を見た。

～ラングブリッジ（アイルランド）～

同じ状況下においても、見ようとする方向により、見えるものは変わり、心の持ちようも変わり、その先の人生も変わることでしょう。逆境に身を置くときも、未来を向くことが大切です。



編集後記

今月号の編集を担当しました
歯科衛生士の片山です。
今年のご近所から渋柿をいただいたので、数年ぶりに干し柿をつくることにしました。皮をむいてひもでくくり、軒下に吊るします。あとは、風通しに注意し、時どき揉んであげれば甘く美味しい干し柿に。これで、今年の冬は干し柿を楽しめそうです♪

