



きれいな歯ならび123!

誰もが憧れる「美人」

美人であるのとされる容姿の外では、世界各
 国が貧困の証とまで言われているほど重要視
 さがれても記事に取り上げられては、純粋な
 日本以前も文化で「八重歯」これ
 血を感ずる程、マイン族の「早根付」の迷
 上げ、中馬族の「早根付」の迷
 象逆に、日本でも「すきっ歯」はあ
 と呼ばれ、美しさを認める人は、西
 フリ人の証、きれいな歯は、ア
 美人の並ぶ、欠かす可い、その
 1位の並ぶ、欠かす可い、その
 すたの並ぶ、欠かす可い、その
 新車のローンを組んで、その
 勢いよく、組んで、その
 虫歯並ぶ、組んで、その
 信が持て、自然と、その
 ねがちな、自然と、その
 は日本人多く、自然と、その
 削りた人が多分、自然と、その
 りする人多分、自然と、その
 の綺麗な美人と、自然と、その

(歯科衛生士 藤田友希子)



今月の「心に響く名言☆」... 「困るといことは、
 次の新しい世界を発見する扉である。」
 トーマス・エジソン



Q「唾液の力とは!？」

A「すごいのです!！」

私が子供の頃の話ですが、指先などケガをする
 よく祖母が、ツバを付けておけばすぐ治ると言っ
 ていました。ツバには消毒する力があるから。確か
 すごい力があるのだなと、子どもながらに思っ
 ました。

そのツバは唾液ですが、昔の人がいうように抗
 菌作用もありですが、消化作用・自浄作用・緩衝
 作用・粘膜保護作用・再石灰化作用といった様々
 な力をもっています。この様々な作用のほとんど
 が「歯」に深い関係があるのです。

良く噛むことで分泌を促進する唾液には、お口
 の食べカスを洗い流す力、自浄作用があります。
 またお口の中は、唾液の作用で中性に保たれて
 いますが、食事をすることで、お口の中に食べ物
 と、酸性に傾きます。しかし唾液の力で再び中
 性に戻ります。これを唾液の緩衝作用と言いま
 す。この間に酸性に傾いた際、歯の構成する組
 織であるエナメル質表面が溶かされる現象が起
 約40分経つと、唾液の作用で溶かされた歯の成
 分が再び歯の表面に付着するという再石灰化作用
 が起ります。食事の回数が多いと、この再石灰
 化作用が上手に働かず虫歯になってしまいま
 す。このような現象は食事のたびに起こって
 います。食事をすると食事は食事に、唾
 液の分泌を促し、糖分の多いものは食べる時間と量を意
 識することで虫歯予防につながります。食
 べてもよいが時間を決めて、だから食
 いはせず、しっかりと歯磨きをしまし
 しょう。そして歯肉磨きに適したプロ
 セスシンクスをしましょう。(歯科衛生士 菊地久美子)



子育て歯っぴースマイル☆

「スポーツドリンクにご注意を！！」

お子さんが風邪を引いて熱がある時や、スポーツをする時などに飲む機会が多いスポーツドリンクですが、最近このスポーツドリンクについて注意を呼び掛けている記事があります。

その理由は、「スポーツドリンクは、他の清涼飲料水と同様に酸性が強いため、酸蝕症の原因になるほか、一般的な製品で1本に21gもの砂糖が含まれていることから虫歯の原因になる」と言うものです。

スポーツドリンクは、組成が体液に近く、吸収しやすいことが特徴で、比較的低カロリー飲み物です。低カロリーと言う事はブドウ糖の量も少なく、ブドウ糖などの糖分が少ないのならば、虫歯にならないはずと思われがちですが、スポーツドリンクは違います。

「虫歯＝糖分の過剰摂取・歯磨き不良」これは事実ですが、虫歯になる環境はこれだけではありません。「口腔内がどの程度、酸性になっているか」によって歯が脱灰されるかどうか左右されます。スポーツドリンクのpHは、約3.3と強い酸性を示しています。歯が脱灰を始めるpHは、5.5以下と言われているので限界pH値を超えています。ちなみに緑茶はpH6.4、牛乳でpH6.6と中性です。

☆対策として *スポーツドリンクの飲用を制限し、その他の水分補給をする

*スポーツドリンクを水で希釈する

*純水にレモン、オレンジなどを加えて味付けして飲用する

最後に・・・もう一つの原因であるプラークをしっかり落とすことをお忘れなく！！

(歯科衛生士 黒川淳子)



当院 おすすめのハブラシ

『プロスペックコンパクトスリム』

主束が多く、やわらかくて、ゴミのあるハブラシで
歯の根元・歯肉を やさしく磨きましょう。

ひまわり先生 心の処方箋



患者さんから度々質問をいただきます。牛乳と薬の相性は？

牛乳にはカルシウムが豊富で、骨を強くする効果があります。また、腸内の善玉菌を増やし、便秘を予防する効果も期待できます。

一方、牛乳は酸性に傾き、歯を溶かす原因となります。また、歯垢（プラーク）の付着を促進し、虫歯や歯周病の原因にもなります。

そのため、牛乳を飲む際には、歯磨きを徹底し、歯垢をしっかりと落とすことが大切です。また、牛乳を飲む後は、水で口をすすぐことも効果的です。

また、牛乳は消化しにくい食品です。そのため、牛乳を飲む際には、よく噛んで飲むことが大切です。また、牛乳を飲む際には、空腹時を避け、食後や運動後などに飲むことがおすすめです。

以上、牛乳と薬の相性や、牛乳の飲み方についてご説明しました。ご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。





★技工士歯るかのひとり言★



現在では行っている人も多い歯列矯正ですが、実は数千年前からあったのではないかとされているのみなさんをご存知でしょうか？それはイタリア半島中部の先住民族であるエルトリア人の少女から発見され、歯にゴールドのバンドが連なって入っていたことから、下顎の歯列矯正をするためではないかと考えられています。エルトリア文化は古代ローマの基礎となっているので、そう考えると紀元2世紀ごろから歯列矯正があったということになります。昔の人も歯並びをきれいにしたいと思う気持ちは同じなのですね。またそのような高度な技術や知識があったことに驚きです！

他にも前回ホワイトニングについてお話ししましたが、これまた古代ローマでもホワイトニングが行われていたようで、しかも使用されていたものは「人の尿！」特に「ポルトガル人の尿」は高級品とされていて、富裕層は多額のお金をつぎ込んだとか…。ちなみに尿の中に含まれている尿素ですが、現代は過酸化尿素にして歯磨き粉やホワイトニング剤に使われていたりするので、あながち間違いでもないのです。古代人の知恵には感服です。

(歯科技工士 鈴木晴夏)



（歯科
コンシ
エルジュ
菊地正子）

先日、患者さんからフウセン
カズラの種を頂きました。夏に
活躍する緑のカーテンとして、
軒下に涼しさをもたらしてくれ
ます。花後の風船状の果実が人
気の植物で、種は丸いフォルム
に白いハート形がとても可愛ら
しいのです。しおれたフウセン
の中からはぼれ落ちるハート、
洒落が効いていきますよね。
いとをか。

「気持ちだよ」
くれた謎かけ
フウセンカズラ
菊地正子

スタッフを作る
歯なやぐ川柳



りさちゃんのこれって歯てな？



11月の旬の食材にブロッコリーがある事を皆さんは知っていましたか？

ブロッコリーには、葉酸がたくさん含まれており、妊娠初期の方には特にオススメしたい野菜ですが、一言で葉酸といってもいったいどのような効果があるのでしょうか？なんと！『葉酸』は、急激に成長していく胎児の細胞分裂とDNAの合成に大きく関わっています。

ブロッコリーは特に、妊娠前～初期に取ることで神経管閉鎖障害(先天性の脳や脊髄の病気)の発症や、先天性奇形の予防、成人では心臓病やガンを防ぐことに繋がります。葉酸は赤血球の製造も助ける役割を果たしているため、不足すると貧血になったり舌炎(舌に炎症が起こる病気)になったり、精神神経異常が起こったりもするんです！Σ(д)サプリでは過剰に摂りすぎることにより、食欲不振や不眠の症状、アレルギーなどを起こすことがまれにあります。食卓に並ぶものでは摂りすぎることはありません。サプリを飲んで葉酸を摂取する場合は記載されている量を守りましょう☆

ブロッコリーの栄養の中に、一番多く含まれているのがビタミンC！葉酸は、ビタミンCと摂ることで効果が十分に発揮されるためブロッコリーを食べるだけで充分なんです☆ (歯科助手 人見理紗)





インフォメーション



ご協力をお願いします

大・大・大至急!



物資が
足りません...
御協力
をお願いします!!

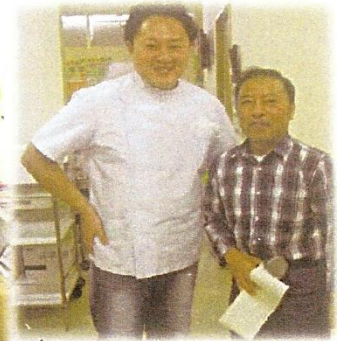
2013年11月に
フィリピンを襲った
台風30号「ハイエン」
により、「ハロー・フィリピン
協会」の物資を、急ぎ
支援しました!
その為...



☆ H24. 1月 「下野新聞」に
当院のボランティア活動が掲載され
ました。その記事をご覧になった猪瀬さんが
支援物資を何度も宅配便で送って下さいました。
その後... 2年が経ち、たくさんの物資がある
とお電話を頂き、宇都宮からはるばる、
持って来て下さることになりました。
やっと、お会いする事ができ、私達は
とても感謝しました。その時の写真です。☆

↓
現在、物資のストックが大変
少なく、来年度の活動用の
物資が全然足りない状況です。
そこで、皆様におお願いが
あります。大至急「ブラシ、タオル、石けん」
の物資を集めて送りたいと思
います。どうぞ、温かい
ご協力をお願いします!

たくさんのダンボールに物資が...



猪瀬さんと院長

猪瀬さん、本当に
ありがとうございました!

☆とても明るく、元気な方で
パーをいただきました☆
(歯科コンシェルジュ 君島明子)



歯appy写真館



先月の休診日に
那須へ院内遠足へ
行ってきました♡



マウンテンズ・ロープウェイ



サングラスと体験
それぞれ個性的な
グラスが並びました♪



11月



	日	月	火	水	木	金	土
11月の予定							1 休
<診療時間>	2	3	4	5	6	7	8
AM 9:30~ PM 1:00	休	休	〇/往	休	〇/〇	〇/〇	〇/〇
PM 3:00~ PM 7:30	9	10	11	12	13	14	15
日曜のみ PM 1:00まで	〇・1	〇/〇	〇/往	休	〇/〇	〇/〇	〇/〇
<往診日> 火曜午後	〇・1	〇/〇	〇/往	休	〇/〇	〇/〇	〇/〇
<休診日> 水曜日 祝祭日	23	24	25	26	27	28	29
	〇・1	休	〇/往	休	〇/〇	〇/〇	〇/〇
表示の見方	30		〇...診療 講...講演 ※...ご注意ください 休...休診 学...学会 〇・1...AM8:30~PM1:00 往...往診 廻...勉強会				
	〇・1						



容子の歯なまるレシピ



みなさんこんにちは。今年も残り2ヶ月となりました。月日が経つのは早いものですね。最近「お料理好きなの？」などとお声をかけて頂く機会が増え、嬉しく、また励みになります。今月は梨を使ったレシピをご紹介します。

梨効能 …… 梨には様々な薬効がある事が知られています。風邪で熱があり、喉が渇く時には、梨を食べると良いでしょう。熱を和らげ喉の渇きも緩和されると言われています。

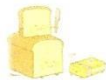


シューシー梨トースト



材料(食パン1枚分)

食パン	1枚
梨	1/8個
マーガリン	適量
メープルシロップ	適量
シナモンパウダー	適量



作り方

- 1 食パンにマーガリンを塗る。
- 2 梨をお好みの薄さに切り、1の上に乗せる。
- 3 メープルシロップを回しかけ、トースターで2分焼いたら出来上がり。お好みでシナモンパウダーを振り掛けてどうぞ。

車を運転中に、偶然ラジオで聞いたレシピです。「これだ！簡単で美味しそう」とピンとききました。本当に美味しかった！院長先生の「美味しいよ」という言葉を頂けたのは、半年振りでとても嬉しく思いました。少し残念な梨も美味しく頂けると思います。

(歯科助手 平山容子)



院長評価	味→★	手軽さ→★	コスト→★
スタッフ評価	味→★★★★	手軽さ→★★★★	コスト→★★★★



院長コメント…「一瞬おいしく感じました。しかし冷静になると、いんちきカフェのまかないのようなシナモンの味しきませんでした…(…;)。」



楽しい歯話



歯の治療にかかせないのが、「麻酔」ですね。削る痛みや、抜歯の痛みを感じなくするためには必須ですが、「麻酔をしますね」と言われると、みなさんときどき…、緊張されませんか？

この麻酔、いつから使われるようになったのでしょうか。調べてみると日本では江戸時代に外科医であった華岡青洲が曼陀羅華の実(チョウセンアサガオ)、草烏頭(トリカブト)、当帰(トウキ)などの6種類の薬草に麻酔効果があることを発見し、実母の於継と妻の加恵の実験協力と犠牲の上に全身麻酔薬「通仙散」を完成させたと、あります。歯科の麻酔の歴史は1840年代にアメリカの歯科医師が笑気麻酔で抜歯を施行、日本の歯科では1890年代に笑気麻酔で治療がはじまったようです。

色々な実験、開発を繰り返し現在のかたちになりました。針を刺す痛み、麻酔薬が体内に入る時の痛みは多少ありますが、もし麻酔なしで歯の治療をしたら…。想像するだけでも…怖いものです。

しかし、麻酔がなかった19世紀ごろの欧米では、ペンチや釘ぬきのようなもので抜歯が行われていたそうで、その際の患者さんの悲鳴をドラムやラッパの音でかき消すための音楽隊がいたそうです。現代でも、インドの貧困の村では路上に「抜歯屋さん」がいて、皆ラジカセでインド音楽を大音量でかけて、患者さん待ちをしているとも聞いたことがあります。

麻酔は「ときどき」ですが、痛み無く治療ができる…現代の日本は本当に恵まれていますね…。

(歯科衛生士 小柳かおり)





超高齢化社会に向けて

～お悩み相談VOL3～

☆質問がありましたので、お答えします☆

質問)

「私は、生後6か月の子供をもつ母親です。昨年、母が亡くなりました。それなので頼れる人がいません。来月、どうしても赤ちゃんを預けて出掛けなければならない用事ができてしまいました。義母は認知症なので、一時保育できる所を探そうとしていたら、主人は多少ボケていても赤ちゃんの世話くらいできるでしょ!とっています。私は、正直不安で預けたくないのですが、はっきり言うと主人にも悪いし困っています。認知症でも大丈夫なのでしょうか?」

答え)

結論から言うと、子供を預けるのは避けましょう。認知症の方は、過去の記憶は鮮明だったりします。例えば、赤ちゃんを見せたり、ちょっと抱かせてみるとまるで若い頃のお母さんに戻ったような顔をしますし、本当に嬉しそうなる表情をすることが多々あります。脳の活性という意味では、認知症の方にとってとても効果的でよいことといわれていますが、預けることと見せることは全く別物と考えています。

もちろん、認知症のレベルにもよりますが、お世話をする、という行動が伴うものは困難な場合があります。リスクが大きいと思います。物忘れや物の置き場所を忘れる方は、寝ている赤ちゃんの存在を忘れる可能性があります。突然泣き出したら、パニックを起こすことも考えられます。一番危惧しないといけないことは、赤ちゃんに万が一不測の事態が起こった時の対応です。認知症の方は、緊急時適切な処置や行動をとることが困難です。困難というより無理といってもよいくらい不得意とするところです。何かあってからでは遅いので、一時保育できる所を探した方がよいでしょう。

しかし、ご主人の気持ちも考えましょう。認知症になっても、しっかり者だった母の記憶はいつまでも残っています。「これくらい出来るはず」と期待してしまう気持ちも理解しましょう。出来ない決め付けの奥さんを憎らしく感じるものです。ご主人には、お義母さんの負担になるからやめようと言うのはどうでしょうか?認知症だから無理!と言われるより、傷付かないと思います。

h5v3v8@bma.biglobe.ne.jp (認知症ケア専門士 庄司)



禁煙への近道

タバコに火を点けると、三つの煙が発生します。喫煙者が吸入する「主流煙」、先端から立ち上る紫色の「副流煙」、喫煙者の肺に沈着せず吐き出される「吐出煙」です。タバコを吸わない人が他人の喫煙により「副流煙」と「吐出煙」を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。

タバコを吸引している時、先端は約900℃の高温になっています。一方、灰皿でくすぶっているタバコの先端の温度は約600℃です。ここから立ち上る副流煙の有害物質は熱分解されないため、主流煙の数十倍の濃度を保っています。このため、受動喫煙のほうがより健康被害が大きいという誤解もあるようです。もちろん受動喫煙の悪影響はとても大きいのですが、大量の主流煙を直接吸い込みつつ副流煙の漂う空間にいる喫煙者自身は、もっと深刻な悪影響を受けています。

では、このタバコの煙にはいったいどんな物質が含まれているのでしょうか。ニュースで取り上げられ社会問題に発展し、みなさんも一度は耳にしたことがあることと思います。新築のマイホームに引っ越したら、体調が悪くなった...というシックハウス症候群。原因とされたのは、建材に使われた「アルデヒド」類の有害物質でした。プラスチックなどを燃やすと発生する「ダイオキシン」。この騒動以降、各地でごみの分別が厳しく制定されました。「アンモニア」は肺でのニコチンの吸収を高めます。副流煙のアンモニア濃度は主流煙の40倍以上です。目にしみた経験は喫煙者であれば一度はあるはず。上気道を刺激し、気管支ぜんそくの発作を誘発する原因にもなります。

このほかにも、発がん性がある物質は60種類以上、老化の黒幕活性酸素、カドミウムなど重金属、防腐剤や添加物...これらが肺で吸収され、血液により全身を循環します。

タバコの煙、タバコにおいては「有害物質の宝箱や〜☆」某グルメリポーターではありませんが(笑)健康を脅かす危険なものですよ。

(歯科助手 大森ちひろ)



足つぼ温技

非営利活動法人(NPO) 朋遊館

(有) 肉のミヤザワ

G.

梨菜

歯磨きの大切さ

