

# SMILING BEAUTY

## 口福な生活を応援する院内新聞

## 加藤歯科医院 第27号

今年は北本市で行われました！会場は市役所の前の北本市文化センターです。

今年は北本市で行われました！会場は市役所の前の北本市文化センターです。

今年は北本市で行われました！会場は市役所の前の北本市文化センターです。



地元産のトマトやパンフレットのプレゼント！

盛大なイベントとなりました。歯科健診、歯科の治療相談、はみがき指導、フッ素塗布、図画パスター、標語コンクール、石膏模型、むし歯危険度測定、パネルシアター、エプロンシアター、ヨーヨー釣り、風船、子供くじ、などなどさまざまなお楽しみに！



ヨーヨー釣りも風船も準備着々。皆さん北足立歯科医師会の方々が頑張っています。



よ坊さんは埼玉歯科医師会のキャラクター。トマちゃんとの夢のコラボ？！

「こんにちは。院長の加藤 義浩です。いかがお過ごしでしょうか？」  
今日は先月行われました、「お口の健康祭り」のご報告です。

「お口の健康まつり 2009in 北本」

受付風景 みんな歯医者さんです。

毎年好評なのが、自分の指の石膏型作り実際に歯型を取る材料を使って、指の型をとつて、石膏を流し込むと指の石膏型が出来上がります。

石膏の色はいろいろ、5種類ほどあります。カラフルですね。お子さんの成長の記念に、毎年楽しみにお見えになる親御さんもいらっしゃいます。



フッ素塗布の会場。テレビの取材も受けています。来年は桶川市の開催が予定されています。

あなたも、ぜひご参加ください。

北本のゆるキャラトマちゃんは人気者。





# もっと・ちょっと・きっと 役に立つ歯のおはなし

わかつちやいるけどやめられない  
歯周病も軽くなる脱たばこ生活

## けむたゞ・毒ガス?

先月の号では、たばこを吸つ事



で起つた自分の体の変化(歯周病や顔の変化など)についてお伝えいたしましたが、今回はあなたがたばこを吸つことで起つた周りへの影響についてお伝えしたいと思います。

自分がたばこを吸う場合でも、他人の煙はくさいと感じますよね。たばこはニオイもさるごとにながら、たばこの煙には数千種類の化学物質が混ざっており、血管を収縮させて血流を悪くしたり、血管の老化を早める「チノン」全身への酸素の運搬を妨げ一酸化炭素、発がん物質のベンゾペレンや一下口アミン、ダイオキシン等々。書き連ねるだけでもイヤになるような悪影響が煙の中には存在します。

その煙を自分がたばこを吸つてもいいのに影響を受けてしまうのが、周りにいる人なのです。しかも、たばこを吸つ人以上に、火のついた先から出る副流煙を吸つてしまつ周りの人のはうが高濃度の煙を吸う事となります。この受動喫煙による健康への悪影響が二〇〇六年に確かに存在するとアメリカで発表があり、神奈川県民の死因の第一位をしめるのが「がん」ということで、他の地域に先駆けて、今年の3月より受動喫煙防止条例が公布されました。

煙を吸つと語つといは、歯周病的な観点から言つと、常に歯ぐきのマニケートな血管が「チノン」で収縮させられ、一酸化炭素のおかげで十分な酸素がやつてらず、歯ぐきにとつては酸欠状態です。窒息寸前?歯ぐきはつらじょうね。ここを歯周病菌に直撃されたら、ひとたまりありませんね。心臓にたどえると、軽い心筋梗塞の状態が続いてしまうとも言つたら良いでしようか?

禁煙を始めたとたん、酸欠状態は徐々に解除されてきます。禁煙は歯周病によつて大きな救世主になります。それは、周りにいる人にとっても同じなのです。

特に、妊娠中の喫煙は、胎盤血流を減らし、流早産や死産、胎児発育遅延や胎児の知能の低下をもたらすこともよく知られており、授乳中も母乳の中に大量の「チノン」等のたばこ成分が含まれているので赤ちゃんは知らず知らずのうちに被害にあつててしまうのです。

受動喫煙は、特に胎児や子供に大きな影響を与えます。現在、小児の受動喫煙によるぜん息や下気道疾患などの呼吸器感染症等の発生率を非喫煙者の子供と比較してみると、20~50%も上昇している事が分かつてります。

また、「Monday Morning Syndrome」とい

まだ間に合つた  
たばこが人体に与える影響は、過去に吸い込んだたばこの煙の総量と深く関係しています。一生に吸つたたばこの本数が、その後の人生を決めると言つても過言ではありません。肺がんをはじめ、歯周病にも大きく関わってきます。

まず、年齢の若い20歳代の人は、すぐ禁煙を。まだ間に合います。  
40歳未満の人、すぐ禁煙です。まだかるうじて間に合います。

40歳を超えた人、すぐ禁煙です。  
間に合つかどうかは、一度、歯医者に行って診てもらいましょう。  
年齢にかかわらず、あなたが禁煙することによって、一緒にいるご家族、とくにお子さんやお孫さんにおよぼす悪影響が激減するはずです。歯周病治療と禁煙はセットです。

まだ、禁煙は無理と考えていいあなた。一部の喫煙者が歩きたばこをしたり、ポイ捨てをしたり、マナーを守らなかつたりして、自分で自分たちの首を絞めているのです。嫌煙の人たちの気持ちを逆なでしたような態度がどこでもたばこを吸えない状態を作つてしまつた一因であるのだと思ひます。

まず、止められないのなら、マナーだけでも守りながら吸うといつことだけでも行動に移してみたら、自然と吸う本数が減つてしまい、止めることも可能になるのではないか。



# 歯ブラシ

## あれこれ

毎日、何度も使う歯ブラシですが、効果的に歯磨きをするためには、ブラシの毛が反り返つたり、抜け始めたら歯ブラシの交換時期です。

歯ブラシをうしろから見て、曲がった毛が見えるようでしたら、歯ブラシを交換してください。

## 歯ブラシの選び方

植毛部は、おおむね指2本幅くらいが適当です。  
植毛の状態はあまり密なのではいけません。衛生上も、乾燥の早い、毛束の少ないものを選びましょう。

大きさ、形は、歯に届きやすいということを考えると、小さめで、柄もあまり長くないほうがよい。

それぞれの毛の先の切り角がマルク処理されているものを選ぶ。歯肉を痛めないためであり、市販品はほとんどそうなっています。

毛束の刈り込み方は、十分に毛先を歯の間に届かせるという目的から、ギザギザになっているものもあります。

毛質はやや硬めがよい。豚の毛などは軟らかすぎて適当ではありません。あまり硬くても歯肉を痛めるので、よくありません。

### バス法

歯垢を取り歯ぐきをマッサージする方法



### ローリング法

歯の清掃と歯ぐきのマッサージができる方法



### スクラブ法

奥歯の裏側、噛み合わせ面の歯垢も取れる方法



### フォーンズ法

幼児でも簡単にできる方法



## 上手なブラッシング法

ブラッシングのやり方は、ただ力を入れてゴシゴシ磨いても効果はありません。それどころか歯を摩擦させたり、歯肉を傷つけたり、また逆に歯肉を退縮させてしまします。左図を参考に正しいブラッシングをしましょう。

また、見た目は変わらなくても、雑菌の繁殖したり、ブラシの先端がすり減つて却つて歯ぐきを傷めてしまうのがいのです！

もう一つが、「キスユー」というイオン歯ブラシ。電池を利用し体に良いマイナスイオンを直接歯と歯ぐきに流すことにより、虫歯・歯周病の原因である歯垢を効率よく除去します。同時に抜群のイオンの働きで歯ぐきをイキイキさせる健康歯ブラシです。しかも、電池式だけど、1年以上持ち、替えブラシを交換するだけで使用できるもの。私も使っていますが、歯肉炎が解消され、使いがつてもいいです。



# 簡単便利な生活

## 歯ブラシの寿命

上記で「歯ブラシの寿命」について、書いていますとおり、1ヶ月程度で買い換える歯ブラシ。毎月だと考えて、1ヶ月に数百円の出費であっても、少しでも負担が少ないほうがいいですね。しかも、歯ブラシは消耗品で使い終わったら捨ててしまうもの。1人1ヶ月に1本と考えて年間12本。家族5人いたとしたら、60本のもえないゴミが出ることに。塵も積もればではないのですが、ゴミを減らして、出費も減らす歯ブラシがあるので、今回は「歯ブラシ」を取り上げたいと思います。

替えのブラシというと、電動歯ブラシでは当たり前になっています。が、普通の歯ブラシで替えるものがあるのはなかなかありません。電動歯ブラシもいいのですが、1本の価格も高く、電気代もかかります。なので、ここでは電動ではない歯ブラシでしかも歯にもいいものを紹介します。

一つ目は、「キスユー」というイオン歯ブラシ。電池を利用し体に良いマイナスイオンを直接歯と歯ぐきに流すことにより、虫歯・歯周病の原因である歯垢を効率よく除去します。同時に抜群のイオンの働きで歯ぐきをイキイキさせる健康歯ブラシです。しかも、電池式だけど、1年以上持ち、替えブラシを交換するだけで使用できるもの。私も使っていますが、歯肉炎が解消され、使いがつてもいいです。



# そうだ、旅にでよう



## メキシコ カンクンへの旅

タコスやテキーラなど最近、日本でも聞きなれてきたメキシコ料理の名前。しかし、まだメキシコという国に馴染みがない人も多いことでしょう。

私も初めてアメリカに行つた十数年前にすでにアメリカ料理の一部になりつつあったタコスや他のメキシコ料理を食べたのが、初めてメキシコという存在を知るきっかけでした。それまで日本にしかいなかつた私にとっては、その味は独特で、とても気に入つて、滞在中よく食べにいったものでした。

その後、メキシコに行く機会に恵まれ、初めて行つたメキシコはカンクン

というカリブ海に面したメキシコの中でも高級リゾート呼ばれる場所です。

ハリウッドスターも別荘をもつていたりするほど、きれいな海と



理由がユカタン半島にあるマヤ文明の遺跡、チichen・イツチアです。この遺跡は、紀元前3～紀元9世紀に繁栄し、突然消えた文明とされ、発見された遺跡はほんの一部は、熱帯ジャングルの中にあり、世界遺産にも登録されています。この遺跡は、カンクンからはバスで3時間ほどの場所にあり、半日ツアーも多数でいて、お手軽です。

驚くべきマヤ文明の高度な建築と太陽暦の正確さを証明するのが、紀元7世紀にできたとされる高さ35mのピラ

ミ豊かなビーチリゾートとして、ゆったりとバカンスを楽しむには最適なところです。

特に、ターコイズブルーの海を満喫できるさまざまアクティビティと、すべてを独り占めできる孤島の数々。泳ぐのやアクティビティーが嫌いな方でも、海を眺めながら、テキーラが入ったカクテルを飲んで読書するにももつてこいです。私が考えるバカンスの3大要素。美しいお酒と料理、きれいな自然、そして、日常から離れた空間が見事にマッチしたおすすめリゾートというわけです。



また、ダイビングが好きな人は遺跡の近くにあるセノーテと言われる泉で神秘的なダイビングを楽しみのもオススメです。セノーテは洞窟の一部とも天然水路とも言われ、ほとんどのセノーテは透明度が驚くほど良く、深さが40m～60mもあるのを忘れてしまいそうなほど、強い光が差し込むと光のカーテンがすごいのです！格安で再開されたメキシコ旅行。自然と神秘にあふれたカンクンで夏のバカンスいかがでしょう。

アブ暦)にあたります。各面に91段の階段があり、神殿をあわせると、91×4+1=365段となります。春分の日と秋分の日には未だに毎年、神と崇めるククルカンが姿を階段に現します。その時代に現在の太陽暦と近い暦が使われていたのかなど謎が多いのも魅力的です。

