

SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第28号

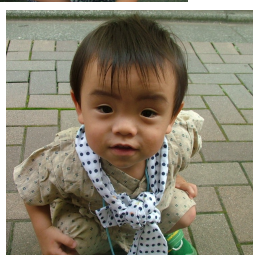
暑中お見舞い申し上げます。

こんにちは。院長の加藤 義浩です。

7月11日12日

は鴻巣市の夏祭りでした。歩行者天国になった中仙道、市内のメインストリートをお神輿が練り歩きます。

長男、次男もジンベエを着こんで参加しました。さすがに、少々バテ気味でした。



年々盛んになってきている鴻巣の夏祭りですが、おみこしの担ぎ手が不足していると言われています。私は、一度担いだことがあるのですが、1時間で挫折してしまいました。それ以来触ったことありません。

ビールを飲みながら、お祭り見物が最高です。同級生とばったり会ったりと、地元のお祭りに行くもの楽しいものですね。夏本番。まだまだ暑い日が続きますので、夏バテ、熱中症にはお気をつけ下さい。

ここで少々、宣伝させていただきます。このたび、インプラントの本を出版させていただくことになりました。

題名はズバリ、

「入れ歯にしますか？」

インプラントにしますか？」

—あなたの口福はどっち？—

定価1300円

エル書房から出版されます。8月初旬頃から近隣の書店さんに並びます。ぜひ、ご一読お願い申し上げます。



内容は、インプラントについて、読んでいただける方のことを考えて、なるべく分かりやすいように書いたつもりです。私自身、書くことはまったくの素人ですので、大変でしたが、とにかく、一生懸命書かせていただきました。

私が今まで学んで行ってきたこと、インプラントの術式や費用、患者さんの体験、患者さんとのふれ合いなども記してあります。お家を建てることを例に挙げて、歯の「ライフサイクルコスト」とする、歯の治療に関するひとつの考え方を提示させていただきました。インプラントの治療を考えている人、いない人もぜひ、お読み頂ければ幸いです。

【目次】

- よい治療とは？良い治療、しっかりとした治療は長持ちして快適。
- 充実した人生を支える食生活
- 食べることは健康・長寿の源
- 快適な食生活がもたらす快樂、アンチエイジング
- 入れ歯への精神的な負い目
- 生きている限り、食べることは生きること
- そのためには何を心がけるべきか
- 本当に怖いのは虫歯より歯周病
- 痴呆まで改善する？咬むことの大切さ。
- どうやって歯の健康維持、お口の健康維持をするのか？その方法とは？
- やってよかった！患者さんの声
- などなど、結構盛りだくさんです。
- ご興味のある方はお近くの書店まで。
- 加藤歯科医院にも何冊かおいてありますので、ご覧ください。ご購入頂いた方には、インプラントのことを解説してあります、DVDや医療費控除や介護保険などの税金負担軽減の方法についての小冊子など様々な特典をご用意しております。一度、お手にとって見て下さい。



著者略歴

昭和37年 埼玉県鴻巣市に生まれる
平成元年 明治大学歯学部卒業
平成4年 同大学大学院終了 (口腔外科学) 歯学博士
平成6年 埼玉県鴻巣市に
加藤歯科医院開設現在に至る

所属学会 専門医 (異なる)

社団法人日本口腔インプラント学会 専門医
社団法人日本口腔外科学会
社団法人日本口腔インプラント学会
社団法人日本学校歯科医師会
社団法人北足立歯科医師会
日本歯科麻酔学会
日本口腔科学会
日本審美歯科学会
埼玉インプラント研究会

発行元 加藤歯科医院 埼玉インプラントセンター 埼玉県鴻巣市滝馬室 1391-1
TEL・FAX048-543-6600 <http://www1.ocn.ne.jp/~katodent/>

<1>



もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

子供の矯正は7歳までに①

万病は咬み合わせのズレから

以前、成人の歯列矯正について、お話いたしました。最近になって、大人になってから歯並びを治したいと自主的に歯医者さんへ訪れる方が多くなりました。きれいな歯並びの大切さを理解されてきたせいかもしれません。しかし、歯列矯正を始めるなら、やはり子供の頃が有利です。それは、咬み合わせが完成してしまう前に、悪い歯並びの原因や症状を早く取り除いてアゴのよい成長につながる手当てができるからです。

今回より子供の歯列矯正について、どんなメリットがあるのか、どのような人が歯列矯正を行なったほうがいいのか、歯列矯正に関するさまざまな疑問についてお話していきます。

「歯並びが悪い」というのは、ただ単に見かけが悪いという審美的な理由だけでなく、歯とアゴの骨のバランスが崩れた病気ともいえるのです。咬み合わせの狂いは、自分では自覚症状がない場合が多いのですが、知らないうちに体（背骨）のゆがみを引き起こし、首、肩、眼、腰、耳、内臓など、すべての不快症状の原因となることもあります。

なぜ歯列矯正は必要なの？

悪い歯並びといえ、歯が不揃いでねじれたり、飛び出したり、引っ込んだり、上下の歯がきちんとかみ合わない状態のことです。歯並びの悪い状態をそのままにしておくと、見た目以上の問題が起こります。

1. むし歯になりやすい

歯並びが悪いと、歯の周りに汚れがたまりやすく、また歯ブラシも届きにくいため、虫歯や歯周病に罹りやすくなります。

2. 発音が正しくできない

「さしすせそ」など摩擦音が出にくく、英語の場合などは特に大きなハンディとなります。

3. そしゃく障害が起こりやすい

食べ物をも十分に噛み砕くことが出来なために、栄養摂取の効率が悪く、腸をこわしやすくなります。

4. アゴの病気、関節症を起こしやすい

咬み合わせが悪いため口が開きにくく、アゴの関節で音がする、口を開けたときに関節の周りが痛むなどの障害の原因になります。また、曲がった方向から歯に変な力がかかってしまうため、歯肉やあごの骨が弱り、歯槽膿漏が確実に進行してしまいます。

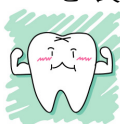
5. アゴの成長に異常を起こす

アゴの成長が進まなかったり、逆に進み過ぎたり、次第に顔つきにも異常を起します。

6. 劣等感を抱きやすい

歯並びが悪いので、大きく口を開けて笑ったりしゃべったりすることに引け目を感じて性格的にも暗くなりがちです。

歯並びが悪いことが引き起こす身体的、精神的問題点についてあげました。これにより、歯並びを良くする「歯列矯正」の必要性をご理解いただけたでしょう。



歯並びの悪くなる原因は何？

歯の生え方や、あごの異常によって起こる歯並びの問題や、咬み合わせの異常を、「不正咬合」といいます。歯の大きさに比べあごが小さい場合に、あごの中にきれいに生え揃うことができずに、歯並びが乱れてしまうことが一番多いようです。また、あごの骨事態の大きさの問題もあります。その原因としては、次のようなことが考えられます。

① 遺伝的なもの。子供の歯並びは、ご両親のものにおのずと似てしまいます。これは、あごの大きさが遺伝してしまうからです。

② 乳歯の時期に虫歯などで、自然に永久歯と生え代わる以前に乳歯を抜いて、その後適切な処置を受けずにそのまま放置した場合。

③ 指しゃぶりや頬づえを付くなどの悪い習慣を続けて、あごの骨が変形してしまった場合。

④ 食生活の大きな変化。パスタやカレーなどあまり物を噛まずに食べられる食習慣があごの骨の成長に大きく影響を与えます。

今回は、歯並びチェックや歯列矯正をしたほうが良い歯並びについてお伝えします。

こんな癖があると歯並びが悪くなります



舌を噛んだり

指を噛んだり

無料で遊べるスポット特集

さいたま青少年宇宙科学館

宇宙や科学に関する理解を深めるのに最適なスポットです。人力飛行機のシミュレーターや太陽系シミュレーターなど色々な体験を楽しむことができます。プラネタリウムもあり。

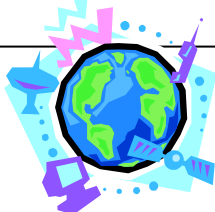
■開館時間 午前9時～午後5時

■休館日 毎週月曜日

■電話番号 048-881-1515

■住所 埼玉県さいたま市浦和区駒場 2-3-45

* ただし、ワークショップやプラネタリウムは有料



がすてなーに ガスの科学館

エネルギーのナゾを解いたり、ガスのひみつを探検したり、クイズや実験にチャレンジしたり、“暮らしを支えるエネルギー・ガス”の役割や特長を楽しみながら勉強できる場所。

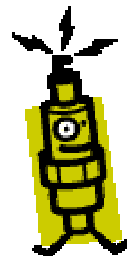
■開館時間 午前9時半～午後5時

■休館日 毎週月曜日

■電話番号 03-3534-1111

■住所 東京都江東区豊洲 6-1-1

* 料理教室などは有料



横浜市立野毛山動物園

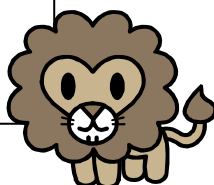
みなとみらい21地区を眼下に見下ろす高台にある、野毛山公園(総合公園)の中にあり、飼育する動物種は、100種余りを数え、誰もが気軽に訪れ、憩い、癒される動物園。

■開館時間 午前9時半～午後4時半

■休館日 毎週月曜日

■電話番号 045-231-1696

■住所 神奈川県横浜市西区老松町 63-10



杉並アニメーションミュージアム

「日本のアニメの歴史」から「これからのアニメ」までアニメ全般を総合的に紹介する日本初のミュージアム。アニメライブラリーでは、アニメ関連書籍や原作漫画本の閲覧のほか、アニメ作品のDVDも無料で視聴できるのが嬉しい。

■開館時間 午前10時～午後6時

■休館日 毎週月曜日

■電話番号 03-3396-1510

■住所 東京都杉並区上荻 3-29-5 杉並会館3階

ちなみに、このパラボラタイプの他にも、「エコ作」という真空管の中に食材をいれて調理するものや「はんたか」というレンズを利用したものも出ています。自然エネルギーを利用した非電化冷蔵庫もあるようなので、電気代節約に合わせて使ってみては。



エコ調理器で作ったケーキ



エコ調理器いざびか

たもので、1 m 30 cmの反射鏡とつかったものであれば、快晴時、水1リットル(工房あまね黒ケトル使用)が12分で沸かせ、ガスの中火程度の火力になるのです。ちよつと大きすぎるというなら、火力は弱まりますが、80 cmのものもあり、ベランダに放置しているだけで、美味しい料理やスイーツが作れます。折りたたむこともできるので、使わない時は片付けられ、持ち運んでキャンプなどに行った際にも使えます。

難点は、晴れていないと使えないと言う事。また、さらびかシリーズだと安くても3万円はしてしまうので、ちよつと節約にはならないかもしれないけど、環境教育の一環として利用してみたいかがでしようか。

このうだるような暑さ。毎日クーラーや冷蔵庫でそのせいで電気代が上がるばかり。少しでもこのざらざら照る太陽を利用して節約できたらと思いませんか。太陽光を使ったソーラーパネルや流行のソーラー充電付き携帯電話など利用したものが続々出てくる中で、今回は野外でも、自宅のベランダでも太陽が当たるところであれば使えるエコクッキング器をご紹介します。太陽の光だけで、料理もできたら光熱費0円も夢ではなくなりますよね。



そうだ、旅にでよう

北海道 道東への旅



行動展示で一躍有名になった「旭山動物園」や、塩キヤラメルなどのおみやげにより、北海道への旅行がブームになっている昨今、北海道といっても、札幌周辺や道南に行く人は多いですが、道北や道東へ足を運ぶ人はなかなか少ないようです。

しかし、北海道にはその地区ごとに魅力は盛りだくさん。まだまだ暑い夏、涼みがてら道東まで足を伸ばしてみるきっかけにと今回、私のおすすめスポットをご紹介します。

道東は、その名のごとく、北海道の東側の部分で、世界遺産にも登録された知床半島など「北海道の魅力といえば」と挙げられるような、広大な自然とまつすぐな道、野生の動物たちにおいしい海産物・農産物、それがつまった場所です。

まず、昆布で有名な羅臼に近くにある「カムイワツカの滝」です。この滝は活火山である知床硫黄山の中腹から湧き出る温泉

が川に流れ込み、川全体が流れる温泉のようになっている絶景と大自然の中、天然の露天風呂に入れる場所です。しかし、この温泉に入るには川を登っていかなくてはならず、苦勞して登った人だけが入れるこ褒美の湯とも言えます。しかも、天気によければ、海まで見えて、これぞ北海道の醍醐味を満喫できます。

今は人気があつて、夏は車での乗り入れ出来ず、シャトルバスを利用して川の近くまで行くことになっていますが、朝早く行けば、独り占めできるかも。

道東には、他にも満潮時は水没する変わった海にあるせせき温泉や、屈斜路湖畔の砂浜を掘ると出てくる砂湯など自然の中で楽しめる温泉がいくつもあり、ドライブしながら温泉巡りをするのも楽しみの一つです。

もっと神秘的な自然を楽しみたい方におすすめなのが、「神の子池」。裏摩周にある摩周湖（カムイトー＝神の湖）の伏流水からできているという言い伝えがあり、エメラルドブルーに輝く池は、角度によって色が変わり、池にある倒木が腐らないことでもより神秘的



的な雰囲気味わえるところでもあります。この周辺は水も本当にきれいで、その証拠に天然のクレソンが生えているほど。摩周湖を見たあとにでも是非立ち寄ってみてはどうでしょうか。

クレソンの話がたように、道東は海や湖で魚や昆布が取れ、じゃがいもや大豆などの野菜も豊富で、牛や豚にラムまでもと一流の食材の宝庫でもあります。

釧路のクロレラ入り緑の蕎麦「かしわそば」、根室のB級グルメでバターライスの上にカツをのせ、デミグラスソースをかけた「エスカロップ」、帯広発祥のごはんの上に野菜炒めをのせた様な「中華ちらし」、道東名物で甘酸っぱいタレのかかった鳥のから揚げ「ザンギ」など数日いても味わいきれない程美味しいものがいっぱいですが、そんな中おみやげの一つとして紹介したいのが、チーズ。道東には数多くのチーズ工房があり、国産チーズも捨てたものじゃないと思わせるほどの実力派ぞろい。その中でも、三友牧場チーズ工房のは、併設している三友牧場の生乳を使った日本人のテイストに合ったもの。特に、「山のチーズ」は本場の香味を凌ぐとも言われています。工房の2階でチーズや軽食も食べられるので味見をして、ちよつと洒落たお土産にも。自然に感謝できる道東の旅。この夏いかがですか。