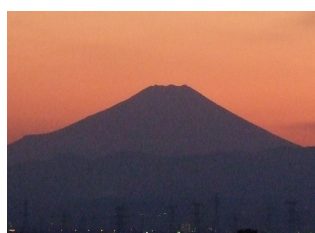
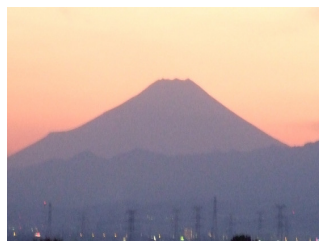


SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第 32 号

先月は菩提寺であります、鴻巣の勝願寺の縁日でした。お十夜といいますが、関東大三十夜といつて、もともとこの界限では有名な縁日です。私の子供の頃（30年前？）は、人波でこった返して来ました。毎年、巡業のサーカスまで来ていたほどの賑わいでしたが、今はすっかり静かになっています。ちよつと寂しいですが、これも時代で



こんにちは。
いかがお過ごしですか？
もう師走ですね。寒くなってきました。夜空を見てみますと星空がとても綺麗です。町の灯り、夜景もきれいですね。先日の夕方、ふと外を見ますと、夕焼けをバックにきれいな富士山が遠望されました。見事な赤富士、思わず写真を撮ってしまいました。
以前より、くつきりと富士山が見えます。空気が澄んできたせいでしょうか？冬の訪れですね。



先日、鴻巣駅に見事な菊の花壇が出来ました。有志が丹精込めて栽培して菊を展示してくださったのです。ご覧になった方も多いかと思いますが、あまりに見事なので、思わず写真を撮影しました。夜は照明に生えて、さらに綺麗に花が栄えていました。

すかね。
しかも、今年はあいにくの雨。でも、子供たちにとつては初めてのお十夜だったので、一家でお寺の鐘付きを体験しました。妻と息子もそうですが、実は私も勝願寺の鐘付きは初めの体験でした。徳川家康ともゆかりのある勝願寺。鐘の音も趣がありました。



急に寒くなってきました。
どうか、お風邪などめしませぬよう。
手洗い、うがいは風邪予防の王道です。
こまめになさってください。

加藤 義浩

埼玉県歯科医師会が毎週、お口の健康に関する豆知識やイベント情報などをお伝えしています。
リスナーからの質問にお答えしたり、最新の治療についてお伝えしたりと情報満載。どうぞお聴きください！

NACK5
79.5FM
BEAUTIFUL FRIDAY~HANAKIN

毎週金曜
あさ6時48分(むしば)
好評ONAIR中!





もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

歯ぎしり注意報

歯ぎしり 聞き流さないで

「ギシギシ」「ギュッギュ」

「キリキリ」「カチンカチン」

夜中にびっくりに目覚めてみると、同室で寝ている人の歯ぎしりだったなんて経験された方もいらっしゃる事でしょう。



その時、あなたはどうしましたか？

自分の耳に耳栓？それとも、相手の鼻つまんでみたり…。とりあえず、この音をどうかして、眠りたいというのが心情でしょう。歯ぎしりしつつも、熟睡している当人を見て妬ましく思ったとしても、その歯ぎしりしている本人は気がつかないものなのです。でも、歯ぎしりそのままほっておくと歯に大きな影響がでてしまうのです。ホントはあなたも寝ている間に歯ぎしりしていて、気づかないだけで常習者かもしれません。まずは、気づいたあなたが指摘してあげることも優しさです。

歯ぎしりは、ほとんどの人が睡眠中の無意識下でしています。普通の人には歯ぎしりをしていない時間が短いですが、歯ぎしり癖のある人は、1時間以上にわたって歯ぎしりをしているデータもあるそうです。そんなに歯に圧力をかけていると数ヶ月で歯の表面の凹凸が減ってしまうこともあるのです。

歯ぎしりがひどくなる原因と対策

原因

歯ぎしりがなぜ起こる

のか。原因ははっきりとは分かっていませんが、食べ物を噛む時にあごを働かすために使う咬筋（こうきん）の緊張や、強いストレス、喫煙や飲酒によるものなどが頻度を高めるといふ報告もあり、最近の研究では睡眠の質が落ちたときに脳の微妙なバランスが崩れ、歯ぎしりがひどくなるケースがあるというのが分かっています。

影響

歯ぎしりは、
歯やあごに大きな負担をかけます。ぐつと歯



を食いしばっただけでも、自分の体重程度の負荷がかかるのに、前後左右にぎりぎり歯を動かせば、ダメージは計り知れません。なんと、一晩中歯ぎしりすると一生分の咀嚼に匹敵する、と言われていいるほどです。そこまで歯ぎしりする人はいりませんが、さまざまな所に影響を与えます。

1. 歯への影響

歯がすり減る。歯周病を悪化させる。歯の周りの骨が異常に突出する。義歯が割れる。

2. あごへの影響

顎関節症を起こす。

3. その他の影響

耳鳴りがする。熟睡できない。自律神経症による体の諸症状がでる。

顎関節症を患っている4～5人に1人は歯ぎしりがあるとされています。他にもあごが痛い、歯がぐらぐらするなどの影響がでてきます。今挙げた症状がある人が全て歯ぎしりをするとはい

治療法

えませんが、気になったら、まずは歯科医にご相談ください。歯のすり減りの有無、歯ぎしりへの自覚、起床時のあごのだるさ、痛さなどを調べ、治療にあつたててくれます。歯ぎしりを治すには、専門医に相談するのが一番です。歯科医か口腔外科医を受診しましょう。

一般的に行われる治療は、睡眠中にスプリントという透明な樹脂などでできた専用器具を歯にかぶせて、上下の歯が接触しないようにする方法です。マウスピースに似ていますが、厚みがあり、強い力がかかっても壊れにくい素材が使われていて、歯が擦れ合ったり、1ヶ所に力が集中してしまったりするのを防ぎます。

ただ、スプリントをしていれば歯ぎしりが減るとも言い切れないので、症状を見つつ使用することが必要です。

また、誤解が多いのが「かみ合わせが悪いと歯ぎしりが起こる」という考えです。20年以上前にはこうした説がありましたが、今は関連性が薄いとされています。このため、歯ぎしりを治す目的で歯を削ったり、歯列矯正するのは避けたほうがいいと専門家は口をそろえます。

それよりも質のよい睡眠やストレス解消で、歯ぎしりを減らす工夫をしていきましょう。具体的には、不規則な生活を避け、ゆつくり風呂に入るなどしてリラックスする、寝る前に食べ過ぎない、寝酒はしないといった事を気を付けていきましょう。



埼玉でロマンチックイルミネーション



六本木や銀座、函館に神戸、イルミネーションが有名なところは日本各地にあります。足をそんなに伸ばさなくても気軽に見ごたえあるイルミネーションが埼玉にもいくつもあるので、今回はオススメスポットをご紹介します。



かごはら光の散歩みち

地元商店街と「ものつくり大学」の学生がデザインしたイルミネーションは、約8万球。見応え抜群！

・開催場所

埼玉県熊谷市籠原南1丁目

JR籠原駅 南口

・開催期間

2009年12月5日(土)～2010年1月9日(土)

・開催時間

17:00～22:00



イルミネーション造形作品展

「ちちぶ芸術祭」の一環。コンサートなどさまざまな芸術鑑賞をした後で見学も出来き、一石二鳥です。

・開催場所

埼玉県秩父市久那

秩父ミュージアムパークスポーツの森プールサイド

・開催期間

2009年11月20日(金)～2010年1月11日(祝)

・開催時間

17:00～21:00(11月20日は18:00～)



イルミネーションと10万石の夜景

古代蓮の里の園内及び古代蓮会館内にクリスマスイルミネーションが。

期間中はコーヒーとポップコーンをセルフにて無料提供。

・開催場所

埼玉県行田市大字小針 2375

古代蓮会館

・開催期間

2009年12月19日(土)～

12月24日(木)

・開催時間

日没～21:00



Fairy Forest

・Brilliant Fantasy

毎年恒例さいたま新都心のイルミネーション。ドラマで利用される程の20万球を超えるキャンドル色とホワイトのLEDがけやきの森を包みます。

・開催場所

埼玉県さいたま市中央区さいたま新都心 10番

けやき広場

・開催期間

2009年10月24日(土)～2010年2月14日(日)

・開催時間

17:00～24:00



簡単節約生活



リサイクルショップは、今では珍しいものではありません。すでに活用されている方も多いことでしょう。洋服、家具、自転車に電化製品と品揃えも豊富なので、売る人も買う人も引越しや子供の成長に合わせて、上手に利用していくことが節約にもエコにもなりますよね。

でも、買う人にとっては、より安く手に入れたらと思います。そんな。そこで今回は「粗大ごみを利用したリサイクル品の購入で節約する」です。

粗大ごみを回収しているのは各自治体です。回収した粗大ごみは、売るとしても再利用できる状態に直さないといけないため、わざわざそれを行って自治体はあまり多くはないのですが、販売価格は修理費用だけの場合が多いので、普通のリサイクルショップよりも低価格で掘り出し物に出会えるかもしれません。

自治体によって、販売している期間や方法はさまざまなので、家具の買い替えなどの際は、まずは自分の市役所などに問い合わせるのもよいかもしれません。

今回は、定期的に行っていて、住民でなくても利用できるリサイクルセンターを紹介します。主に家具や自転車を扱っているところとなり、抽選ではなくその場で購入できます。

1. 川越市 リサイクルセンター

場所…川越市芳野台2の8の18

電話番号…049・223・8200

営業日…毎週金曜日(祝・休日を除く)

午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)

2. 千代田区 リサイクルセンター鎌倉橋

場所…千代田区内神田2の1の8スポーツセンター地下1階

電話番号…03・3253・1970

営業日…毎週火曜日・日曜日 午前10時～午後6時

そうだ、旅にでよう

静岡市 清水への旅

今年、過去最高の登山客でにぎわった日本一高い「富士山」。B級グルメ大会で優勝した「富士宮やきそば」。話題沸騰中の「静岡おでん」と最近、静岡県がTVで取り上げられる機会も多くなってきました。

静岡県は名湯の多い県でもあり、伊東や熱海、修善寺など埼玉からもおでかけになる人も多いところです。そんな静岡県で今回紹介するのが、4年前に静岡市と合併した**清水**です。

2年前にドラマがやっていた「清水の次郎長」や「ちびまるこちゃん」の舞台であったり、サッカー王国としても有名なところですが、埼玉の人には他の市に比べ、あまりなじみのない場所であるかもしれません。

今年、横浜や函館と同様、開港110周年でお祝いムードな清水



は天然の良港・三保湾、駿河湾を持ち水軍基地・海運中継地として重要な役割を果たし、港町として発展しました。いまだに港町として休日には

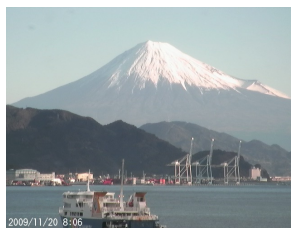
ヨットやウィンドサーフィン、釣りなどをする人たちが大変な賑わいを見せています。

しかも、ヨットハーバ



ーの併設されている「**清水エスプレスドリームプラザ**」は、清水サッカースタジアムやちびまるちゃんランド、清水すし横丁に映画館など1日中遊べる場所に加え、清水港カウントダウンや清水みなと祭り、日曜朝市などのイベントも満載。家族連れで行くにはオススメのスポットです。

さて、静岡の人に富士山の絵を描かせると山の形が私たちとはちよつと違います。頂上の右下に宝永火口が少し飛び出しているのが、富士山の絵を描かせたら清水出身者はすぐわかるというのです。清水に行くといろいろな所から富士山を拝めます。有名なところできくと日本観光地100選にも選ばれたことがある「**日本平**」でしょうか。標高307メートルの丘陵地からの富士山の眺望は言うにおよばず、梅園、桜ロード、茶園、みかん畑などの自然味も豊かで、清水へ来たらまずはここへどうぞ。



日本平ロープウェイで久能山に渡れば、徳川家康ゆかり国の重要文化財に指定された久能山東照宮にも行けます。でも、やはり私のオススメ富士山景は、駿河湾から見る富士山。これからの季節は空気も澄んでいるので晴れた日には雪に覆

われた富士山がくつきりと見えます。清水港から出ている遊覧船「**エスプレスドリームフェリー**」で食事をしながら絶景富士山を楽しんでみてはいかがですか。海と山に囲まれた清水は美味しいものには困らないといっても過言ではありません。お茶にみかんに干物。一度は口にしたことがあるかと思います。

そんな中、せつかくなので今回は清水に来たら買いたいおみやげベスト3を勝手に選んでみました！

👑 黒はんぺん

黒はんぺんの美味しいお店は静岡市内にいくつもあります。名産のわさびをつけて食べたり、子供向けにフライやマヨネーズ炒めにしたりと、おでんに入れるだけでない食べ方もいろいろあるので、静岡の家庭の頼れる食事なのです。



👑 追分ようかん

東海道の道中名物として300年の歴史があるこの羊かん。竹の香りともちっとした食感に歴史を感じながら静岡茶で味わうのもおつです。



👑 3 玉露あずきこっこ

おいしい水を使ったスポンジにミルククリームが入ったおなじみ蒸しケーキ「こっこ」と静岡産の玉露とコラボ。幸せな甘さです。

