

SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第33号

謹賀新年

本年もよろしく
お願い申し上げます



今年も、よいお年でありますように。
私、実は元旦生に生まれて、毎年お正月になりますと、ひとつ年を取ります。今年は48回目。4度目の年男、干支が巡ってきました。
日々の診療に追われておりますと、あまり実感も無いのが本音です。自分としては、まだ数年前に大学を卒業したようなそんな感じでした。そこが問題かもしれません。

大学を卒業して歯科医師になったばかりのころは、40代、50代の先生方は立派な紳士といえますか、大人といえますか、自分とはまったく違った完成された人格者といったイメージがありました。とても追いつけない、雲の上の存在に感じます。

いったい、私はあのような先生方のようになるのかなど。内心、あきらめに近いような気持ちを抱いていたものです。今の自分を省みてみますと、とてもとても、先輩方の足元にもおおよんでおりません。まだまだ、迷ってばかりの今日この頃です。

実際、気は若いつもりですが、身体は正直に、年齢は重ねてきています。風呂上りの鏡を見ますと、お腹はぽっこり、すっかり中年のオジサンとなつ

ております。メタボが心配になっていきます。

48年間には、思っていた以上に山や谷があったことが思い出されます。「死ぬかもしれない」と思った経験いたしました。5年ほど前、左目の手術で2週間ほど入院したときです。術前は悪性の場合も考えられました。当初は「これで人生が終わるかもしれない」と弱気にもなりました。当時は、長男が生まれたばかり。なんとしても生きていたいと思つたものです。幸い腫瘍ではなく、鼻の蓄膿症が目の後ろに及んだものでした。あまりないケースのようですが、本当に命拾いをしたと思ひました。妻には大変心労をかけました。

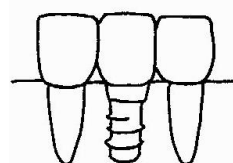
私の入院に際し、先輩や後輩の先生方が診療所を支えてくれました。涙が出るような思いとはこのことかと実感しました。

私の父が胃がんを初発したのが48歳のときでした。今、自分もそんな年になってきたのだと思うと、感慨深いものがあります。健康はやはり大事ですね。毎日を、大事にしたいです。恵まれてる今の境遇に、本当に感謝しております。患者様、スタッフ、そして家族、本当にありがとうございます。

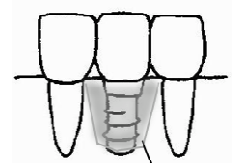
「定期健診の重要性について」

当医院では、毎年150本以上のインプラント診療を行なっています。最近になって、「インプラント周囲炎」の

患者さんが何人か見えています。インプラントは、虫歯にはなりません。インプラントが不十分になると汚れが歯肉とインプラントの境目から内部に侵入していき、インプラント周囲の歯肉が腫れていき、最終的に歯周病と同じ状態になります。日ごろのお手入れ、定期的な検診は治療後も必須なのです。



インプラント治療後



骨がなくなった
歯周病で周りの骨が溶けてしまう

ある患者さんのインプラントは、インプラント周囲炎が進行してしまい、インプラントを除去（抜く）しなければなりません。せっかく綺麗に入っていたのですが残念です。気づいた時には手遅れという状況の方が多いのもインプラント周囲炎の特徴です。同じことはすべての歯科治療に言えることなのですが、**定期的な検診は必要です。**忘れずお越しください。



後輩の結婚式にて

今年もよろしくお祝い申し訳あげます。



もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

治療していても油断大敵 大人の虫歯

子供よりも大人

年末年始はいかがお過ごしでしたか。寝正月といかないまでも、普段とは違う生活で、いつもならする歯磨きも忘れがちになつていなかったでしょうか。

今、虫歯は子供よりも大人で問題となっています。この20年で小学生以下の虫歯を持つ人の比率は激減しました。しかし、平成17年の厚生労働省の調査では、5歳以上10歳未満の年齢階級では現在歯（健全歯、処置歯、未処置歯の全てを含む）に対して虫歯を持つ人の割合は14・6%でありましたが、20歳以上の各年齢階級で9割以上にのぼったと報告されています。ということは、成人のほとんどが虫歯を経験しているという結果となります。

この調査では、1歳以上の人で、毎日歯をみがく者の割合は9割であり、また毎日複数回歯みがく者の割合は近年増加しているとされています。その中でも虫歯のある人の割合に変化があまり見られない原因の中には、年代ごとのケアや正しい歯磨き法ができていないことがあげられます。

まずは、正しい歯磨き法を再確認し、できるだけ口腔ケアで虫歯予防をしていきましょう。

虫歯になりやすい歯とは？



子どもの虫歯では、健康な歯の表面のエナメル質や隣の歯との隣接面が侵されることが多いのに対し、大人によく見られるのは、かつて治療した歯が再び虫歯になるケースです。「子供の頃に一度治療しているから、神経もとったので虫歯になるはずはない」などと勘違いしている人もいるかも知れないが、実はこうした治療済みの歯こそ、大人で虫歯になるリスクが高い要注意の歯なのです。それを「**2次虫歯**」といいます。一度虫歯になった歯は、歯磨きの仕方や歯並びに問題があつて、どうしてもまた虫歯になりやすいのです。昔の治療で入れた詰め物と歯の間にできたすき間などから歯が侵入して虫歯ができるため、気づきにくいのが進行をすすめる原因ともなります。特に神経を抜いた歯であれば、痛みもないままで、かなり奥まで進行して初めて気づくことにもなります。歯の詰め物がとれたり、ゆるんできたような場合、何らかの問題が起きている可能性があるのです、必ず歯科医を受診しましょう。

また、大人の歯は年代別にも異なるリスクがあります。

まず30代。歯と歯の間にできる虫歯にとくに気をつけましょう。歯の隙間は歯垢が残

りやすく、それが5～10年かけてゆっくりと進行して虫歯になります。また、30～40代で歯ぐきが下が

り、歯の根の所が虫歯なりやすくなります。40～50代になると、奥歯が磨り減つて、食べ物がつまりやすくなり、歯が

つまった酸性の食べ物や飲み物によつて



溶ける原因になります。そして、50～60代ではさらに歯ぐきが下がり、歯の隙間が増え、ますます食べ物がつまりやすくなり、根に虫歯が増えやすくなります。特に入れ歯と接触している間も虫歯になりやすいのです。

正しい歯の磨き方

虫歯を予防するには、第一に正しい歯の磨き方を習得することです。まずは、歯ブラシを歯に半分、歯ぐきに半分の位置に当て、小刻みに横に動かし、1～2本ずつ磨いていく。時間をかけて丁寧にやりましょう。どうしても下の奥歯の内側と、上の奥歯の外側に磨き残しができるので、気をつけましょう。

歯ブラシに関しても、今年11月に配布したニューズレター（31号）で取り上げたようにお口の状況によつて硬さを選ぶようにしましょう。

また、歯の間の歯垢や食べ残しを取り除くのに、日本ではあまり使われていませんが、歯間ブラシやデンタルフロスが有効です。特に歯の隙間が広がつていくと歯垢がたまりやすくなり、歯ブラシだけでは磨きにくくなります。使い方は簡単なので、自分

分に合ったものがわからない場合は、歯科衛生士さんにご相談ください。歯磨き以外にも、生活習慣の改善も必要となります。砂糖の取りすぎに注意したり、規則正しい食事、間食をしないなど口の中にきちんとした休息時間を設けるように心がけましょう。



唾がでないうーシェーグレン症候群

シェーグレン症候群と云う症候群をご存知ですか？

この症候群は、唾液の貯蔵庫である唾液腺が萎縮して唾液が出なくなったり、涙腺に障害がでて、ドライアイになったり、目がかゆくならないもの。当医院を受診される方にもまれにいらつしやいます。

では、このシェーグレン症候群とはどのようなものなんでしょうか？

主に40代以降の中年女性に発病する涙腺と唾液腺を標的とする臓器特異的自己免疫疾患ですが、全身性の臓器病変を伴う全身性の自己免疫疾患でもあります。

原因は遺伝的要因、ウイルスなどの環境要因、免疫異常、更に女性ホルモンの要因が考えられていますが、これらの4つの要因が複雑に関連し合って発症するものと考えられ、どれか一つの原因で発病するわけではありません。難しくわかりづらいかもしれませんが、簡単にいうとリウマチのような自己免疫疾患で、自分の免疫が、自分自身の身体を攻撃してしまい、それによって、自分の免疫が、唾液腺を攻撃してしまうという病気です。厚生省研究班のデータでは、1年間に病院などを受療した患者さんは一万五千〜二万人とされました。しかし、潜在的な患者さんを含めると、この数よりも多いことが推測され、アメリカのデータを当てはめると10〜30万人と推定されることもあります。関節リウマチの患者さんの約20%にシェーグレン症候群が発症します。

年齢や性別によつて違つてきますが、シェーグレン症候群の患者様のお口の中を見ると、本当にカラカラに乾いています。そして、管理を怠るとすぐに虫歯になってしまいます。本当に凄く勢いで虫歯になってしまうので、私自身、とても驚いた事があります。なので、お口の管理がとて大切になります。

また、舌苔が付着しやすいので、口臭の原因にもなつてしまいます。

ただ、ここで間違つていけない事があります！！当院に受診される患者さんの中には、自分自身がシェーグレン症候群では？？と思ひ、とても気にされている方がいらつしやいますが、シェーグレン症候群は、比較的まれな症候群で、ほとんどのお口の乾き(ドライマウス)の原因は、身体、心理面双方のストレス由来や、咀嚼機能低下によるものです。もしくは、加齢によるものです。正式な診断が出る前に、シェーグレン症候群かな、とあまり心配せずにはまず、専門病院や総合病院で検査を受けられてください。

現状では根本的にシェーグレン症候群を治癒させることは出来ません。したがつて治療は乾燥症状を和らげることで悪化を防いでいくしかありません。毎日の点眼、口腔清潔を心がける必要があります、バランスのとれた食事、適度の運動、ストレスを取り除く等の注意が必要です。



簡単に生活

そろそろ入学や入社、新たな生活に向けて部屋探しを始めている人もいらつしやる事でしょう。せっかくだからキレイなところがいい、駅に近くて通勤や通学に便利なところがいい、一人暮らしはお金がかかるからなるべくなら安いところがいいなど、いろいろ希望はあることでしょう。理想的な部屋探しはなかなか難しいものですが、今回おすすめしたいのは「シェアハウス」です。

「シェアハウス」というのは、一般的に、家族・恋人ではない、他人(知らない人)同士がひとつの家や部屋を共同で使うということです。海外では多いこのスタイルですが、最近日本でも多く存在します。日本のシェアハウスでは一軒家や元社員寮のようなところを改装したところを利用しているところが多く、とくに、最近のシェアハウスは外国人と一緒に住めたり、女性専用のものがあつたり、流行のデザインなところも多く、選択肢も広がっています。一緒に住んでいる人同士でイベントを開いたり、語学の勉強のためにシェアハウスを選ぶ人もいますので、一人暮らしは寂しい、心配という人にもお勧めです。自分個人のスペースもきちんと確保されつつ、広い共有スペースが使える、一人暮らしとは違い、さまざまな人と一緒に住むことで学校や職場とは違った交流がはかれ、しかも、敷金・礼金が不要のところも多く、家具もついてるので引越す際に負担も減り、家賃や光熱費など費用の負担も同じ場所です。一人暮らしするよりも安く済みます。

もちろん一定のルールはあり、自分勝手に何でもしていいという事はないので、自分の時間や空間を大切にしたい人には不向きかもしれません。しかし、生活費を節約できつつ、新しい生活をエンジョイしたい人は全国でいくつもあるのと考えてみてはいかがでしょう。

「主なシェアハウス・情報サイト」

- ・ ジークプラッツ <http://www.sieglplatz.com/>
- ・ ルームメイトカフェ <http://www.rmcafe.jp/>
- ・ シェアノサイト <http://www.sharenosite.com/>
- ・ みんなのいえ <http://www.share-house.jp/>



そうだ、旅にでよう

南アフリカ ケープタウンへの旅

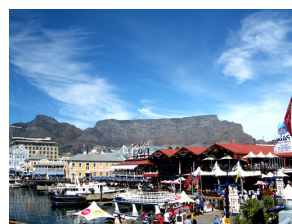


南アフリカ共和国でさらに最南端にあるケープタウンは、アフリカでも気候に恵まれ、インフラも整っていることは毎年多くの観光客が訪れる場所。大西洋と太平洋を隔てる「**望峰**」は、険しい岸壁が続く国立公園の中にあり、丘の上から眺める海の色が両大洋で違って見える絶景スポットです。

へ生まれ変わった南アフリカは、アフリカ諸国の中でも類まれな文化と自然あふれる魅力的な場所です。



2010年のワールドカップの開催国をご存知でしょうか。先月、一次リーグの組み分けが発表されるなど、サッカーファンにとってはもう待ちきれない大イベントがいよいよ始まるうとしています。その一大イベントが行われるのが今回紹介する**南アフリカ**です。サッカーに興味がない方も一度は学校の授業で「アパルトヘイト人種隔離政策」を行っていたところとして、南アフリカの名前を聞いたことがあるかと思います。あまりいいイメージが少ないかもしれませんが、「**虹色の国**」



ケープタウンの絶景スポットとしても一つ有名なものが、「**テーブルマウンテン**」。テーブルマウンテンは地盤のやわらかい部分が雨風で削

り取られてテーブルみたいになつた地形でケープタウン以外でもギアナ高地などにも見られます。ケープタウンでは、市街地からどこかーんと居座るテーブルマウンテンがきれいに見え、雲がテーブルクロスようにかかる時もあり、その雄大さは圧巻です。テーブルカーもあり、テーブルマウンテンの上から見る景色もケープタウンの景色が一望でき、登る価値あります。

ケープタウンのお勧め観光スポットの一つが、野生動物が多く住んでいるここでも一番近くに野生のペンギンが見える「**ボルターズビーチ**」。野生のケープペンギンが生息しているこの地は、どこを見てもかわいいます。赤ちゃんペンギンもいたり目



「虹色の国」といわれる南アフリカは、

多種多様の人種の国でもあり、音楽やアートとしてもその個性を発揮しています。南アフリカの自然と同じくカラフルなアートや建物が町中を彩り、伝統的な音楽やジャズなどでも音楽でも華やかにしています。そんなあざやかでポップな南アフリカを現していると思ったのが、街で出会った子供服「**Far Flung**」。南アフリカの動物が手書きされた服たちは見ているだけ、気分まで明るくなるよう。



やっぱり南アフリカといえば、ワイン。第三世界のワインとしても、その質の高さより近年日本でも多く飲まれていきます。意外なのが、南アフリカが17世紀からワイン作りが盛んで、「**ハートキャブリエル**」も名門のワインナリーが手がけているヨーロッパでも人気の白ワイン。フルーティーで見た目もきれいなワインですが、第三世界のワインらしく2、3千円で買えるお得さも魅力です。あなどれないワインの味、ワールドカップを観戦しながら楽しんでみては。

