

SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第35号

まだまだ寒い日が続いていますね。院長の加藤 義浩です。卒業式や送別会などで忙しい季節ですが、いかにお過ごしでしょうか？

先日、ディズニールランドへ行ってきました。

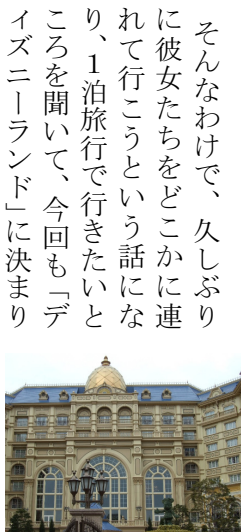
私の家族と歯科医院のスタッフでお出掛けです。以前もディズニールランドは院内旅行で2回行きましたが、この4～5年は行っていませんでした。

行きは私の車で、私の家族も一緒に。みんなでワイワイ、乗り合いです。

加藤歯科医院のスタッフ、現在は3人です。私の医院は、診療が終わりましても、片づけやら何やらで午後8時ころまでかかってしまい、その上、ちよつと診療が押してしまうと、夜の9時になってしまうこともあります。そうすると、普段、あまりスタッフと食事に行ったりする機会がありません。

ですから、たまには、スタッフ孝行？もしておかないと！彼女たちが居なかったら、大変なことになります。おかげで何とかやってこれております。感謝、感謝。

そんなわけで、久しぶりに彼女たちをどこかに連れて行くという話になり、1泊旅行で行きたいところを聞いて、今回も「ディズニールランド」に決まり



ました。せっかくなので、お泊りはこれもリクエストの「ディズニールランドホテル」です。奮発しました、ハイ。

私自身、遊園地の乗り物は、あまり得意ではありません。ディズニールランドの乗り物には、あまり絶叫系はないのですが、ジェットコースターは、いまだに苦手です。それから、高いところもダメ。しかし、スタッフや私の妻はあの怖いのに乗りたがりです。私にはとても無理なので、彼女たちだけで乗ってもらいます。

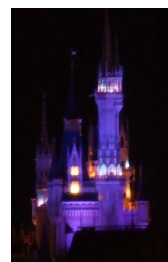
私は、ディズニールランドはパレードが一番好きです。のんびりパレードを見ていると、本当に幸せな気分になれます。平和で安全な日本、健康でいられること、家族一緒に元気にいられること。みんなと一緒に、またこの場所にいられたことに、本当に感謝の気持ちでいっぱいになるのです。



そんな院長の気持ちを知ってか知らずか、スタッフたちは「ファストパス」をゲットするために走り回っていました。ホテルでの夕食後も、夜のランドに乗り込んでいきました。乗り物大好きな妻も、スタッフにくっついていきました。私は子供たちをお風呂に入れながら、留守番です。家と違って、大きなお風呂。

泡のジェルを浴槽に満ちし、一緒に大はしゃぎ。そのあと子供たちは早起きしたせいか、普段よりも早く寝入ってしまった。子供はかわいいです。ホテルの窓からの夜景、とてもきれいでした。

次の日の朝、ホテルの窓から見た珍しく雪化粧した風景を撮影しました。



朝、ホテルをチェックアウトして、モノレールでアンバサダーホテルの朝食会場へ。モノレール、子供たちは大はしゃぎです。この日も妻とスタッフは絶叫系を目指して行動中です。

私は子供たちと園内を散策。お船に乗ったりして子供たちはご満悦。一緒にアトラクションを楽しんで、帰ってまいりました。また、みんなで行きたいですね。





もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

歯の白濁

初期の虫歯の場合も

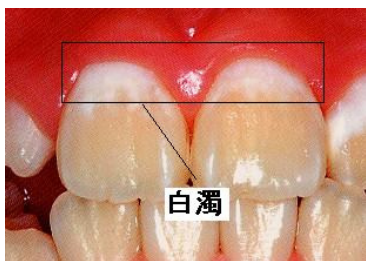


白濁は要注意

「歯を磨いていたら、歯と歯茎の間に白く濁っている箇所を見つけました。歯ブラシでゴシゴシ落としてみようと思いたのですが、全然落ちません…。虫歯か何にかかったんですか？」

このような質問を先日受けました。健康でない歯はよく見ると、ヤニで黄ばんでいたり、一部黒くなっていたりと、真っ白でない事が多く、何気なく毎日歯を磨いていては気づかない兆候がじつくり観察してみると気づくことがあります。

前歯などに見られる、歯の表面が白くなっている状態を白濁といいます。決して、白く濁っている歯が全て虫歯というわけではありませんが、これも歯がSOSを出している状態のひとつです。手入れがいく届かなくなる虫歯になってしまします。



● 白濁は二つの原因で起こります。歯が出来るときに、先天的に何らか

● の原因で歯の表面の石灰化が正常に行われず、白く濁るごくごく初期のエナメル質の表面的な虫歯

いずれの場合にも、表面が欠けていたり、ぼそぼそしていなければ毎日の適切な歯磨きで進行を防ぐことができます。通常は、処置をすることなく、そのままにしておくことで自分の治癒力(再石灰化)で治る事が多いのですが、積極的に治したい場合は、次のことをしましょう。

白濁の治し方

1. 食習慣を見直す

キーワードは脱灰と再石灰化です。歯の表面では食事の度に脱灰と再石灰化が行われます。脱灰により唾液中に溶け出したカルシウムイオンやリン酸イオンは、再石灰化によって、再び歯に戻されます。しかし、ジュースをちびちび飲んでいたり、度々あめなどを口にしている、再石灰化ができない状態にしまつてしまつと、そのまま溶け出したカルシウム等が戻らなくなり、虫歯になってしまつたのです。ジュースを一口飲むだけで虫歯になりやすい状態が20分続くとされています。お口の酸性状態を元に戻すには意外に時間がかかるのです。間食はせず、甘いものを控えましょう。

2. カルシウムを摂る
食事の度にカルシウム



が溶け出し、再度唾液の中のカルシウムが歯を強くします。そこにカルシウムを摂ることによって、さらに歯を強くします。

カルシウムが多く入った食品

- * 乳製品…牛乳・チーズ・ヨーグルト
- * 大豆製品…大豆・納豆・枝豆・豆腐
- * 小魚・海藻
- * 緑黄色野菜…ほうれん草・大根など

* ゴマ
吸収をよくするためにビタミンD(干しいいたけやかつおぶしなど)と一緒に摂りましょう。

3. 丁寧な歯磨き

白濁がよくみられるのは、歯と歯茎の境目、歯の表面にザラザラしています。磨きにくい箇所ですが、丁寧に磨いていると、つばのカルシウムが歯質を元に戻します。

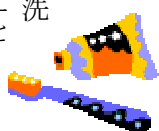
水でうがいしても 効果ないので、食後にすぐ歯磨きするといひそうです。

4. 予防アイテムを使う

フッ素ジェルやフッ素洗口剤を上手に利用することで、歯を強くします。

どうしても見かけが気になるときは白濁の部分を歯の色をしたレジンという材料で詰めることもできますが、出来るだけ削らないほうがよいのでまずは、1〜4まで守ってみましょう。

白濁でない方も、歯を大切に自分の歯で長く生活していくには、これらの事を守るとよいでしょう。



歯垢と歯石の違いってなあに？

歯垢と歯石、この2つの違いをご存知ですか？
どちらも歯につく汚れですが、その形状はかなり違います。

◆歯垢◆

爪で歯を引っかくと白くてネバネバしたものがついてきます。これが歯垢（プラーク）です。歯垢は食べかすや歯の垢（あか）ではなく、細菌の塊です。1mgの歯垢にはおよそ300種類、数億〜10億個！もの細菌が棲みついています。唾液の成分から薄い透明な膜がつけられ歯の表面をおおいます。この膜は病的なものではなく唾液の持つ性質で、食事によって低下するpHの変化から歯を守ろうとする役割があります。ここに各種の細菌が附着し、さらに糖分に含まれる材料を使って歯垢となります。歯垢中の細菌は、食物中の糖分を栄養源にして増殖を続けます。さらに、ネバネバした物質をつくり出し歯の表面に強力に付着します。歯垢の段階では歯みがきで簡単に取り除くことができます。歯垢の付着を防ぐには、糖分摂取後の、口腔内のケアと、食べ残しや飲みものこしを口の中に残さないこと。飲食後は歯磨きでブラークコントロールしましょう♪

◆歯石◆

歯石とは歯垢が硬くなったものです。歯みがきでみがき残した歯垢が、唾液の中のミネラルと結合して、硬くなって出来まします。歯についた歯垢は、たった2日間で歯石になります。歯と歯茎の境い目や歯と歯の間にできた、それこそ石のように硬い歯石は、歯磨きだけでは取り除くことができません。

歯科医院で器具を使い、取り除いてもらう必要があります。これを歯にずっと付着させておくと、さらに汚れが溜まるようになり、虫歯や歯周病を悪化させる原因となります。付着した歯石は、なるべく早く歯科医院で除去してもらいましょう。これらは歯に付いていても、何のメリットもありませんよ。



簡単節約生活

歓送迎会などでこれから飲み会が増える季節。盛り上がりすぎて気づいたら終電を過ぎていた！なんて事経験したことありませんか。最近では、深夜営業しているマンガ喫茶やファーストフードなどで始発まで過ごす方も多いようですが、出来るなら自宅に帰りたい。もっと快適なところで安く休みたいと思う事でしょう。

終電が終わってしまったとしても、自宅に帰るのにタクシイを使えば問題なく帰ることは出来ます。でも、東京方面から鴻巣に帰ってくるのでも深夜料金をいれたら2万程度かかってしまうので、なかなかタクシイで帰ろうなんて思えませんよね。そこで、始めに安くタクシイで帰れる方法をお教えします。

「タクトモ ドットコム」は、同じ方向に向かう人を探したり募集したりして、**タクシイ料金をシェア**してしまおう、という終電を逃して飲み代よりも多いタクシイ代を払う覚悟をした、あのときの切なさを少しやわらげてくれる**タクシイ代節約サポートサービス**です。

利用するには、事前にサイトに登録をしなければなりません。が、携帯で事前利用地域を登録しておけば、相手をいつでも検索可能なので、終電で降りたターミナル駅のタクシイ乗り場の行列で待っている間に、同乗相手が見つかるかもしれませんね。見ず知らずの人と同乗するのが、ちと不安という人には、無難に深

夜急行バスがオススメです。

深夜バスはターミナル駅から25時以降に出発する便もあり、駅探の携帯サイトにある「深夜急行バス（深夜バス）時刻表」から検索できます。東京方面から埼玉方面への深夜バスは池袋駅東口から出ます。大宮駅からも鴻巣駅東口までの深夜バスもでてるので、深夜バスも選択肢として覚えておいていいでしょう。

女性の方だと相乗りタクシイも漫画喫茶も使いづらいかもしれません。そういう方には、温泉も入れて、泊まれるスパはいかがでしょうか。**お台場にある「大江戸温泉物語」や後楽園の「ラクーア」**なら4〜5千円で利用でき、女性専用の空間もあるの、のんびり。かえって疲れをリセットできるかもしれません。

このように、最近は終電後に帰る方法や休める場所もいろいろ増えてきました。もしかの時のためにチェックしておくのも無駄にお金を使わなくて済む方法ですよ。

- タクトモ ドットコム
<http://pc.takutomo.com/>
- 駅探 深夜バス
<http://bus.eikan.com/skbus/>
- 大江戸温泉物語
<http://www.oedoonsen.jp/>
- ラクーア
<http://www.lacua.jp/>



アルゼンチン ブエノスアイレスへの旅

日本から行くには、北米を経由して飛行機で1日半近くかかる、日本の反対側にある国。季節も真反対。ブラジルの下にあります。

このかわいらしいピンクの建物。
実は、大統領府なんです。カ
サ・ロサダ（バラの家）とも呼
ばれているんですが、1800 年
終わり頃に建てられた歴史あ
る建物なんです。モンセラート
地域は政府関係の建物が立ち
並ぶ霞ヶ関のよう。
どの建物もととてもきれい
見ているだけでも楽し
めます。



南米は治安も悪いし、英語は通じない事が多いし、ホテルなどの設備も良くないから、あまり海外旅行に行ったことがない人にはお勧めできないけれど、個人的には芸術にあふれ、陽気なラテン気質は合っていて、何度も訪れたいところ。

そんな南米の中でもちよつとラテンよりもヨーロッパ色が強いのが今回のアルゼンチン。首都のブエノスアイレスは「南米のパリ」と呼ばれるのもうなずけるほど、街の建物は歴史と優雅さを兼ね備えていて、名所や史跡を訪ね歩くだけでロマンチックな気分になれる、そんなところです。



道の真ん中で真昼間から
っている?!

そうではありません。
ブエノスアイレスでは、
週末など道端で普通に
タンゴを踊っているとこ
ろに出くわします。劇場に行く
より間近に見えるからいいです
よ! 街中も情熱的ですね。



ここでは、墓地も立派?!な観光名所。
レコレタ墓地にはあのマドンナが映画で演じたエビータの墓やアルゼンチンの歴代大統領があります。エビータのお墓が絶えないそう。どの墓も買えるほどの高い墓。庶民は見てるだけ～。



世界3大劇場
のひとつがこの
コロン劇場。
外見もさること
ながら、内装も
で、一見の価値
ミラノのスカラ
オペラ座だそう。



アルゼンチンで食べるものといえ
ば、肉をおいてないでしょ
う。写真のパリージャは焼
肉の盛り合わせみたいなも
の。リブ肉、ヒレ肉、臓物、
鶏肉など数種類の肉が山盛
りで豪華。ステーキのよう
なアサードも町中で焼いて
いる所を見かけます。

町中が七色！ボカ地区の中心、カミニートは、トタンで出来たカラフルで色とりどりの建物が多く見られます。日本ではなかなか見れない独特の港町の雰囲気心が躍らせてくれます。



町中の食べ物も肉だらけのせい、革製品も豊富で安い！韓国も革製品が安いので有名ですが、私的には、おしゃれ度は俄然こちらの方があります。おみやげにも自分用にもお勧めです。

