

SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第 38 号

お口の健康まつり 2010 in 桶川

地域住民の皆様のお口の健康の増進のために今年も「お口の健康まつり」を行います
♪ぜひお越しください！

日時：平成 22 年 6 月 6 日(日)
午後 1:00～4:00

場所：桶川市保健センター

埼玉県桶川市鴨川 1-4-1

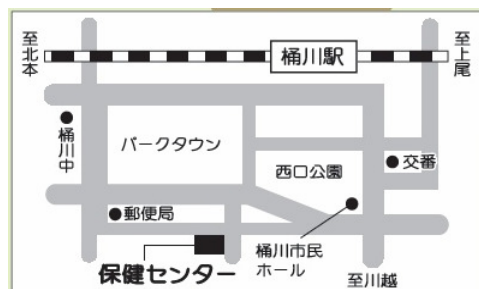
交通：JR 高崎線桶川駅 徒歩 5 分



ご来場の方々にすべてに、歯ブラシやデンタルミラー、知って得する歯の話パンフレットをプレゼント！

- 歯科健診・歯科相談・障害者歯科診療相談 (ご希望者すべて)
- 講演会「よい歯と口でいつまでも元気に」自治医科大学教授 草間幹夫先生
- 歯みがき指導・フッ素塗布 (先着 300 名様)
- 歯科衛生士によるパネルシアター エプロンシアター
- 石膏指模型作製 (先着 200 名様)
- むし歯危険度測定 (先着 250 名様)
- 咀嚼力(そしゃくりょく)判定 (先着 500 名様)
- 幼稚園、小学校 図画・ポスター・標語コンクール
- ヨーヨーつり・風船・子供くじ

すべて無料です！



毎回行くこと自体、日程調整や準備などで結構大変ですが、私自身の勉強にもなります。歯科の研修会などへも出席してくるので、行くたびに刺激を受けてい

ます。今回は行く際に大分空港の霧の影響で、かなり混乱していました。福岡に着陸するかもしれないとの条件で、30分遅れの出発です。幸い、大分に無事到着でき、ほっとしました。大分は私が到着したときはすっかり晴れていましたけど、大分発の飛行機は、かなり欠航があったように、3000名以上に影響が出たことでした。こういう事があると気分もあわただしくなりますよね。



今回はインプラントの埋入(植え込み)、埋入移入しているインプラントの

もあわただしくなりますよね。



頭を出す処置や歯形を取る患者さんなど、目白押しでしたが、順調に診療や手術は進みました。

余談ですが、やはり日ごろから使い慣れたものがないのと、インプラント埋入などには特殊な機材が必要になるので、大分で診療に使う機材は、鴻巣から色々持参してきます。なにか、急に足りないとなっても、なんせ大分ですのでスタッフには、毎回準備に負担をかけています。感謝！

診療・研修会後は、友人との食事会。毎回、それが楽しみです。

そして、大分の名産品をみんなに買って帰るのも楽しみです。スタッフもおみやげを心待ちにしているようです。

診療も無事に済み、久しぶりに友人とも過ごせ、重いお土産と共に清々しい気持ちで帰宅しました。



もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

口臭撃退で気分晴れやか

気になる臭い、原因は。

気になりはしてもなかなか自分では口臭はわかりずらいもの。口は呼吸をし、物を食べ、歌を歌うなど、休みなく活発に働いているため多少の臭いを発しても当然のこと。でも、人とのコミュニケーションの中で相手に不快感を与えたり、人間関係の障害になるのは困りますよね。口臭をむやみに気にしたり、悩む必要はありませんが、エチケットとして他人においを感じさせない配慮をしたいものです。そのためには口臭の原因を正しく理解し、治療や生活上の工夫をすることが大切です。



口臭には、大きく分けて3つあります。歯垢や歯周病などによる口臭、病気が原因の口臭、そして生理的な口臭です。

1. 歯による口臭

歯垢は口臭の原因になる様々な細菌の塊です。食べ物のカスが歯と歯の間や、歯茎の隙間に溜まりやすく、発酵して歯垢となります。たまった歯垢は悪臭のもとなのです。



また、虫歯になると歯の表面にくぼみが出来た状態になり、その部分に食べ物のカスが入り込みやすくなります。さらに、虫歯に詰まってしまった食べ物のカスは取れにくく、そこで発酵し腐敗臭を出し始めます。

2. 病気による口臭

自分で簡単にできる口臭テスト	
	1 きれいに洗ったコップを上下左右に少し振り、中の空気を入れ替える。
	2 深く息を吸い、コップの中に「ハーッ」と息を吐き出す。
	3 少し時間を置き、コップの中のおいを嗅いでみる。
4 鼻をつくようなにおいがあれば、口臭が強く出ている可能性がある。	

体調の変化は悪い箇所だけでなく、代謝の異常や病原菌が原因で、特定の物質が増えたり、組織が破壊されてにおいを持つ成分が作られるために口臭として現れることもあります。その代表が糖尿病の人の甘ずっぱいアセトン臭です。他には、化膿性気管支炎、肺がん、慢性鼻炎、副鼻腔炎、胃炎、胃潰瘍などです。

3. 生理的な口臭

生理的な口臭は、空腹時や緊張時といった唾液の分泌が少なくなる場合に見られる「一時的な臭い」であります。食べ物や飲み物を口にしない時間が長かったり、黙っていると唾液の分泌量が減り、口の中の細菌が一時的に増えてにおいを発します。起床時に口臭が発生するのもこのためです。



口臭予防と改善

実際には口臭はないのに「自分には強い口臭がある」と思い込み、強い強迫観念に悩む人が増えていきます。まずは、コップやガーゼなどで口臭を調べましょう。強い口臭を感じるようであれば、歯周病や病気が原因の場合は、適切な治療によって口臭を改善できますので、歯科医院で見てもらいましょう。

それほど口臭を感じられないなら、まずは、身近なところから自分なりに口臭予防・改善対策を行っていきましよう。



昔から食後に緑茶を飲むのは、ただの習慣だけではないのです。緑茶やウーロン茶に含まれるポリフェノールは口の中をさっぱりさせ、においを消す効果があるので、本当なら食後すぐに歯磨きするのがベストですが、出先などで出来ない場合は、せめて緑茶を飲んで予防しましょう。

また、食後2〜3時間たつと唾液の分泌量が減って、口臭が出やすくなります。10時や15時にティースタイムをとり、唾液の分泌を促すおやつを食べたり、ガムを噛んだりしましょう。

歯磨きのほかに、舌の表面についている白っぽいネバネバした舌苔が口臭の原因になることもあります。歯磨きの際にタンクリーナーや柔らかい毛先の歯ブラシや綿棒などを使ってこまめに舌苔の掃除をしてみましょう。

口臭には、他にもタバコやお酒など日常摂取するものでも生まれます。こういう場合、ガムでは予防できません。大事な時は摂取を控えましょう。

初夏を楽しむハイキングin埼玉

最近「山ガール」のようにアウトドアを楽しむ大人が増えています。富士山登頂を目指すまでは無理でも近場で初夏を楽しむのはいかがですか。ハイキングというと高尾山がメッカですが、埼玉にもいくつもお手軽ハイキングコースがありますよ♪

御嶽山(初心者向け)

歩行距離: 約 4.6km

歩行時間: 約 1 時間 40 分

特別天然記念物の鏡岩や石仏が点在する信仰の山上から展望を満喫したあと、山里に湧く茶褐色の湯に浸かれるコース

スタート: 朝日自動車(バス)新宿バス停

おすすめポイント: 岩山展望台・石仏・かな川温泉白寿の湯



都幾川慈光寺(健脚向け)

歩行距離: 約 16km

歩行時間: 約 4 時間 20 分

変化に富んだロケーションの中、神社・仏殿などの歴史探訪も楽しめるコース

スタート: 八高線明覚駅

おすすめポイント: 慈光寺・青石板碑群・建具会館



嵐山溪谷(中級者向け)

歩行距離: 約 11km

歩行時間: 約 3 時間 40 分

近くの大平山ハイキングコース経由で溪谷を探索し、その後はバーベキューや温泉が楽しめるコース

スタート: 東武鉄道武蔵嵐山駅

おすすめポイント: 槻川の景勝地・菅谷館跡



上尾花しょうぶ園

(初心者向け)

歩行距離: 約 16km

歩行時間: 約 4 時間

6 月が見ごろの上尾丸山公園の菖蒲を見て、牧場の濃厚アイスクリームで一息、そんな手軽なコース

スタート: 高崎線上尾駅

おすすめポイント: 花しょうぶ園・榎本牧場・上尾市の巨木たち



3つ目は現金や商品券で収入が入るものではなく、懸賞に応募してプレゼントがもらえるサイトです。懸賞というとはがきで応募するイメージがありますが、今はパソコンで簡単に応募することが出来ます。先ほど紹介したフルーツメールでは「毎日懸賞」なら簡単な質問に答えていろいろな商品に毎日応募可能です。また、楽天やヤフーでも懸賞ページを設けていて、そこから手軽に応募ができます。お目当ての商品を見つけて、まめに応募してみましょう。

●フルツメール <http://www.fruitmail.net/>

●GET MONEY <http://diehavi.com/pc/>

2つ目は、広告メールを受信・視聴するだけでお小遣いがもらえるサイトです。ポイント付きメールマガジンの中にあるCMをクリックするだけでポイントが貯まり、ポイントは図書カードなどに交換できたり、現金に換算してもらえます。また、サイト内にある無料登録などのいろいろな案件に登録すればさらにポイントが獲得でき、ポイント獲得率も高いのが特徴です。



●マクロミル <http://monitor.macromill.com/>
●i M i ネット <http://www.imi.ne.jp/imi/>



1つ目は、答えれば内容や質問数によりポイントがもらえ、貯まったポイントを換算して振込先指定銀行への換金や商品券などへの交換ができます。

最近、旦那様を支えるために共働きになる夫婦が増えているそうですが、お子さんがいたり、時間的制約などからなかなか働けない方も増えています。だからといって、一切収入がないよりは少しでも家計のたしになることがあれば日ごろの節約にプラスαになると思いませんか。

ニュースなどでアフィリエイトやトレーダーで主婦が稼いでいるという話も聞きますが、そこまでなるには知識も必要ですし、リスクもあります。普通では高い壁です。そこで今回紹介するのは、自宅でパソコンがあれば稼いだり、商品がもらえる懸賞サイトやアンケートサイトの活用です。



そうだ、旅にでよう



沖縄 竹富島への旅



あなたは水牛車？それとも素足？

周囲 10 キロにも満たない小さな島。車だといった間ですが、せっかくなら風を感じながらゆっくり見て回りたいですね。おじいの愉快的話を水牛車に乗って聞きながら回れるツアーや、素足で感じるツアーがあります。集落の道には白いサンゴの砂が敷かれていて、島民が毎朝竹箒で道を清めているので、子供に戻って素足で歩いても大丈夫ですよ。



梅雨は誰でも逃げ出したくなるもの。そんな時に一足先に夏になっている沖縄はいかがですか。
沖縄の中でも近年離島ブームで、毎年数千人の人が移住している八重山諸島は、梅雨のどんよりした気分を一蹴してくれるリゾート。石垣島が離島でも人気があります。少し足を伸ばして隣の竹富島へどっぴりと琉球の時の流れを体感に行きましょう。



見たか、このきれいさ！

青い海に白い砂浜。もう言葉は

いらない夢に出てきそうなほどのきれいな海でのんびりシュノーケリング♪海の中には、かわいらしい魚たちがのびのびと泳いでいます。島にはいくつかのビーチがあり、昔は星の形をした砂が取れた「星の砂浜」や八重山屈指の「コンドイビーチ」など。広いので、ハイシーズンでも自分だけの場所を見つけて、のんびり泳ぐことができます。



三線+泡盛=ゆんたく

常連が多い竹富島に泊まる人のお目当ては、夜の「ゆんたく」。方言で井戸端会議のようなものですが、宿では夜な夜な宿泊客が泡盛と三線持って集まり、歌いながらおしゃべりに花を咲かす。旅先で出会った人たちとの交流もたまにはいいものです。



行き方

飛行機で石垣島までは、東京から3時間。飛行場のない竹富島までは、そこから高速船でたったの 10 分。
日帰りで遊びにくる方が多いようですが、ここは是非泊まって頂きたい。



星が降ってくる

島に泊まっているともう一つ GIFT のような素敵な事が。それは、夜中に西棧橋に行って、空を見上げてみるとわ

かります。プラネタリウムよりもすごい星空がそこにはあります。

沖縄らしい景色

最近よく映画などで沖縄の離島の景色を目にする事が増えましたね。竹富島の街中は、国指定の重要伝統建物件保存地区で赤瓦の民家と白砂の道などまさに沖縄の伝統的な町並み景観が変わらずそこにあります。島の人たちは、年に 2 回清掃検査日があり、屋敷内及び周り・管理している土地などの庭木の手入れ、雑草取りなど整然とされているか立ち入り検査までして守っているおかげなんです。

