

SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第 39 号

気候がめまぐるしく変わりますが、いかにお過ごしですが？
私はすこし体調を崩してしまいました。夏風邪とは思いますが、あなたもご用心ください。

7月といいますが、お子様たちがもうすぐ夏休み、といったご家庭も多いのではありませんか？



かくゆう私の家も、そのとおりで、次男はまだ保育園ですが、長男は今年から小学生。去年の今頃より、外出する頻度がかかなり減りました。

長男の学校は、土曜日も授業があります。私たち親より、子供のほうが忙しいです。でも、今から学校の夏休み、子供たちとどこに行こうか、などと考えて、親ばか丸出しです。子供がだんだん成長していくのを眺め、人となりの幸せをしみ締めています。

また、今月中旬に、大分へインプラントの治療に参ります。最近、大分への出張治療が増えてまいりました。今度の患者さんは2名。一人は大学の教官、K教授。もう一人は地元の網元、Yさんです。

K教授には、前回始めてお会いしました。その際私が拝見したときに、私が使っていない種類のインプラントで治療が途中のものが植え込まれていました。あと5年は日本に滞在予定だそうで、治療の続きをお願いされてしまいました。幸いなことに前の主治医の先生からのお手紙をお持ちで、手紙に使用インプラ

ントのロット番号…個別の識別の番号が記載されています。そこからインプラントの種類とメーカーを割り出せ、部品の取り寄せが可能でした。私が治療の継続をする事が可能となりました。本当良かったです。

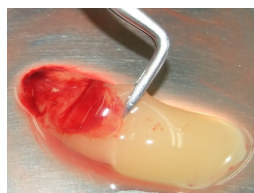


ロット番号が記載されたインプラントシール

もう一人の網元のYさんとは10年近くのお付き合いです。インプラントの治療や鎮静法などをして、結構喜んでいただいております。今回新たにインプラントを入れる予定ですが、今でも「何でも食べられる」とおっしゃいます。カニの足も殻ごと食べているようなのですが、それはちよつとご遠慮してくださいと、お願いしています…。

最近、医院でも導入した「メディフュージュ」。かなり効果があり、使用した患者さんに喜ばれています。

メディフュージュとは機械の名称で、自分の血液でコラーゲン(CGF)を作る機械です。血液の中にある血小板にはさまざまな成長因子、コラーゲン、治癒因子が含まれています。CGFを使用することで創傷治癒促進(傷を早く治し)、GBRなど骨造成時での感染を防ぐ効果、痛みを少なくするなど多くの利点をもっています。当院でもできるだけインプラントの感染リスクの軽減、痛みの最小化、治療時間の短縮化を目標に積極的にCGFを応用しています。



③出来上がったコラーゲン。



お口の健康まつり→

報告ですが、先月告知した「お口の健康まつり」、盛況のうちに終わりました。皆さん関心が高いのが嬉しかったです。当日、私は健康診断の担当でしたが、来場された方は、風船をもらったり、いろいろと楽しんでいただきました。



②メディフュージュで遠心分離にかけます。



①採血します。



自費診療ですが、インプラント治療の際に効果を実感してみてください。
「コラーゲンができるまで」



もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

歯医者さんへ行こう♪

こんな時にはすぐに歯医者さんへ

「歯医者さんにはなるべく行きたくない」「まだ大した事ないから大丈夫」「痛くなければいいか」ついそんなふうに考えてしまうものですが、その考えは危険です。

歯医者さんへ行きたくないのは、辛い思いや痛い思いをするからでしょう。でも、定期的に検診に通うことで早期に虫歯などが発見でき、辛い思いも痛い思いもずいぶん違ってくるでしょう。しかも、治療にかかる費用も通う回数も少なくて済むはずです。「いつも行っておけば、何回も行かなくても平気！」になるのです。

もし定期的に通うことができない人は、次にあげるようなことがあったらすぐに歯医者さんに行きましょう。

① 歯が痛む

歯が痛いときは、虫歯になっていると考えられます。初期段階の虫歯はエナメル質に小さい穴ができる程度で



痛みもなく、その段階で治療ができれば痛みもなく終わります。しかし、放っておくと、急に虫歯は進行するので少しでも早く治療しましょう。激しい痛みを感じたときには、神経まで侵されてしまっている場合が多く、悪くなればなるほど



治療も困難になり、時間もかかります。

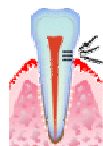
② 歯がしみる

歯が水でしみる段階での治療は簡単です。放っておくと神経をとるなど何度も通院することになります。冷たいものがしみる時は虫歯の初期、暖かいものがしみる時にはもっと進んでいると考えられます。歯がしみた感じがあるときは、できるだけ早く歯医者さんに相談しましょう。



③ 歯ぐきの色が気になる

歯ぐきの正常な色はピンクです。色が変色している場合は歯周病の可能性があります。最悪の場合、歯が抜けてしまったたりするので、一度歯医者さんで検査をしましょう。



④ 歯ぐきから血が出る

健康な歯ぐきからは出血しませんので、歯ぐきから出血するのは歯周病と考えられます。歯周病が重症にならないうちに歯医者さんに相談しましょう。



⑤ 口臭が気になる

先月号で詳しくお話したように、口臭の原因はいろいろで、歯垢や虫歯が原因の場合もあります。また、歯みがきの仕方でも改善できることもありますので、一度歯医者さんに相談してみましょう。



⑥ 歯並びが気になる

歯並びが悪いと、歯ブラシがあたらない所に歯垢が溜まりやすくなるので歯周病や虫歯に発展する原因となります。また、噛み合わせが悪いと顎関節症や体の不調の原因にもなります。歯並びを改善するのは、大人になっても可能です。気になったら、歯医者さんに相談しましょう。



⑦ 歯の汚れや黄ばみが気になる

歯の黄ばみの原因になるコーヒーやたばこは、ホワイトニング効果のある歯磨き粉など使ってみても取れない場合は、虫歯や歯周病の場合があります。歯のよごれや黄ばみは見た目にも不快でもあります。ブラッシングではとれない汚れや黄ばみは、歯医者さんにきれいに取ってもらいましょう。



⑧ 1年以上歯医者さんに行っていない

初期の虫歯や歯周病はほとんど痛みがなく、進行もゆっくりです。もしこの段階で虫歯や歯周病を発見できれば、非常に簡単な治療で済ませることが出来ます。そのためにも、定期的に歯科健診や歯科相談を受診しましょう。



ベストスマイル・オブ・ザ・イヤー2010



毎年、社団法人日本歯科医師会が、8020(ハチマルニイマル)運動の一環として、行っているキャンペーン「ベストスマイル・オブ・ザ・イヤー」をご存知でしょうか。

「ベストスマイル・オブ・ザ・イヤー」では「とびきりの笑顔写真」と「今年もっとも笑顔が素敵な著名人」を選出し、11月8日の「いい歯の日」に授賞しています。去年はタレントのベッキーさんと俳優の佐藤隆太さんが受賞し、ニュースでも取りあげられていました。

今年も、一般の部「とびきりの笑顔写真」は、「『いい歯で、いい笑顔』を日本中に。」をキャッチコピーに募集しています。表彰方式は「グランプリ1作品並びに優秀7作品」を年齢や性別、プロ・アマ、作品数を問わず、国内在中であれば誰でも応募できます。自身はもちろん、家族や友人など大切な方の「笑顔」も応募できますので、是非素敵な写真を送ってみてはどうでしょう。過去の写真はこちら(<http://bestsmile.jp/history/index.html>)

応募作品の選考は、今年も写真家の浅井慎平さんが審査委員長として審査し、優秀作品受賞者には日歯 PR キャラクター「よ坊さん」のぬいぐるみや盾の他、なんと！「いい歯の日」にちなんで「1108km」分の旅が楽しめる旅行券、ロッテキシリトールガム1年分などが贈られます。また、グランプリ受賞者には、優秀作品受賞者への懸賞に加えて、**2泊3日の韓国ペア旅行券**を贈ります。応募期間は9月末日まで。著名人部門とともに11月8日、都内会場で授賞式を行う予定です。

応募方法は、作品名、作品のコメント、氏名、年齢、性別、住所(都道府県)、電話番号、連絡先を明記の上、〒108-0023 港芝浦郵便局留め「ベストスマイル・オブ・ザ・イヤー2010」事務局 P 係まで郵送。

また、PC 並びに携帯電話の応募サイト(<http://bestsmile.jp>)からも応募でき、同サイトには日歯のホームページから入ることができます。

問い合わせ先は

「ベストスマイル・オブ・ザ・イヤー2010」事務局 (TEL : 03-3455-0574)。



簡単節約生活



夏はもうすぐ。行楽の夏に向けて、家庭を守るみなさんは、財布の紐も締めている頃ではないでしょうか。そんな皆さんに、今回は、夏らしい節約術を伝授します。毎日楽しく節約して、思いっきり夏を楽しみましょう♪

● 手作り制汗消臭スプレーを作る

水(150ミリリットル)にミョウバン1グラムを溶かすだけでわざわざ買わなくても簡単にスプレーができます。

● 夏の暑さも利用してお風呂を温める

夏は早朝からお風呂に水を張っておくと、夏の暑さでお風呂の水の温度が上がるため、短い時間でお風呂を沸かすことができ、ガス代が節約できます。

● エアコンも使い方次第

冷氣は下に集まりやすいので、部屋を効率的に冷やすためにエアコンの羽は上向きにしましょう。効率よく部屋を冷やすことで、エアコンの電気代を節約できます。また、エアコンを使うときは、遮光カーテンを閉めましょう。

● あつという間に乾くから洗濯物も手洗い

洗いの物が增える夏。洗濯機で洗濯をする、1回当り約60リットルの水が必要です。少量の洗濯物は手洗いで済ませ、水の使用量を20リットルに抑えることで、月々約288円、年間約3、456円も節約できます。



● 昼間は日の光だけで生活して

天気の良い日には、日中は電気をほとんど使わないで、深夜のみに電気を使うことにして、プランを深夜プランへ変更しましょう。深夜電力(例…22～8時東京電力「おトクなナイト10」)の方が通常の電気代よりも60%安く、通常のプランで一万円利用していた場合、6千円も節約できます。

● 旅行前にはブレーカーを落として

旅行や出張など長期不在の場合は、家のブレーカーを落とすと待機電力を減らすことができます。ただし、冷蔵庫にはご注意ください！

そうだ、旅にでよう

ポルトガル リスボンへの旅



行き方

地中海の一番西の端にあるポルトガル。首都のリスボンへは、日本からはロンドンやチューリッヒなどで乗り継ぎをして約 15 時間。隣のスペインからは、長距離国際バスや国際列車が頻繁に発着しているので、スペイン旅行のついでに勇気のある人は挑戦してみるのも面白いかもしれません。

スカートをはいった貴婦人

ヴァスコ・ダ・ガマの世界一周の偉業を記念して作られたテージョ川に船の出入りを監視する目的で作られた要塞。「テージョ川の貴婦人」とも呼ばれている白く美しい塔は、一度は訪ねてほしいところ。



カステラ・天ぶら・かやくご飯

ポルトガル料理が日本料理に影響を与えた話は有名ですが、かといって、実際にポルトガル料理を食べた事がある人は少ないのではないのでしょうか。田舎料理のように気取らない料理が多く、見た目よりも、中味重視というか日本人であれば、お料理がしょっぱいと思われる方も多いかかもしれません…。でも、その中で特に有名なのは**鯛塩焼き**です。このお料理はどのレストランで食べても美味しいです。街中には安い食堂が多く、美味しいシーフードを食べさせるお店がいくつもあります。



ニューヨークの有名な美術館のひとつ、MOMAのミュージアムショップが表参道にあり、ニューヨークのショップと同じインテリア雑貨や家具が買えます。そこでの人気企画にDestinationシリーズがあり、今回はポルトガルのグッドデザインが集まっています。もう行かれた方もいらっしゃるかもしれません。江戸の昔よりポルトガルの文化は日本と密接に繋がっていて、近いようであり知らないポルトガルがそこには存在しています。そんなポルトガルをこの旅案内でも取り上げたいと思います。

丘の町ならではの

中央部の細長い建物はなんとエレベーター！「七つの丘の都」とも言われるリスボンならではの、人や物を運ぶためのエレベーター。今は上ったところの水平橋は閉鎖されているけど、上にはカフェと展望台があります。交通機関というよりも、クラシッくなアトラクションって感じかな。



大航海時代に想いをはせる

船の上に富を求めて海を目指す船乗りや王侯貴族、宣教師が乗っている彫像「発見のモニュメント」。この港より世界に向けて航海に出た多くの歴史上の人物と多くのポルトガル人航海者が辿った航路のモザイクがその下に飾ってあります。記念碑の頂上には上る事もできるので、大航海時代の冒険家になった気分でテージョ川の景色を眺めてみては。ここから日本に旅立ったのか。



ホントはポルトガルの味

日本で最近「エッグタルト」として人気のスイーツも、リスボンでは**パステル・デ・ナタ**といい、リスボンの修道院が作ったのが始まり。これを売り物にしているお店も多くあります。カップのような形の生地にカスタードクリームが入っており、外側の生地がパイ生地のものやクッキー生地のものなど、いくつかバリエーションがあります。相当甘めで単独で食べると飽きてくるので、コーヒーと一緒にどうぞ。



軽くて斬新

世界のコルクの 50%以上を生産しているポルトガル。高級シャンパンのコルク栓メーカーが全く新しい発想で誕生させた傘やバッグは、ポルトガル大統領の目にも止まるほど話題を集めていて、MOMAのミュージアムショップでも取り扱われているほどです。軽くて撥水性があるので、機能性も抜群。まだまだ続く梅雨のシーズンもこんなおしゃれな傘で楽しいものにしてはいかがでしょうか。

