

SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第45号

明けましておめでとーございます。

昨年は色々あった年でした。長男大士の小学校入学。色んなトラブル。長男が下校時に電車を一人乗り過ごして高崎まで行ってしまった時は、本当に焦りました。駅員さんにとっても親切にしていただけ、感謝に耐えません。長男はこの半年で一段と大きくなりました。なんか眩しいです。こんな時代が自分にもあったのかと、感慨もひとしおですね。



去年の11月に、秩父の先輩が亡くなりました。埼玉インプラント研究会の副会長になったばかりで、まだ50歳でした。地元の歯科医師会でも、「この人あり」と言われた人物です。将来を嘱望されていました。私も個人的にも大変お世話になった先生で、未だにやりきれない気持ちでいっぱいです。去年の埼玉インプラント研究会の納会の時も、出席された会員の先生方、皆さん沈みがちでした。この先生が実行責任者を務めていた催し物・研修会もいくつかあり、楽しみにされていたのに残念です。先生の分も、

私が代行してしっかりやっていくしかないですね。

大分インプラントセンター・清岡デンタルクリニックで研修のため、2泊3日で行ってきました。土曜日と日曜日の日程でしたが、

金曜日から出向いてまいりました。

金曜日の夜は、地元のおすし屋さんへ。お魚、美味しいですね。

土曜日は朝から研修。実りの多いものになりました。この日のお昼は大分の名物？冷麺です。午後の研修会の後は、焼肉やさんでお世話になっている先生方や、技工士さんを交えての懇親会。大分のインプラント治療も、本当に進んでいますね。治療情報の交換や、患者さんの検討など、話題は尽きません。肉料理も変わったものがあり、美味しく、懇親会も楽しかったです。



いつも使っている別府のホテル、窓から海が見えます。ビジネスホテルなのですが、すべて天然温泉。また、大浴場が10階にあるので、浴槽につかりながらも、海が良く見えます。この日はたま



たま自衛艦が入港してきました。

山のほうをみると、あちこちから蒸気が出ています。温泉が勝手に湧き出しているのですね。温泉をどんどん捨てているとのこと。別府は凄いですね。

昨年は、加藤歯科医院・埼玉インプラントセンターでもいろんな進歩があった年でした。診療面ではメディビュージ



ユ・CGFを導入し、治療後の傷の治りが劇的に良くなりました。出血と腫れが格段に減って、当然、患者さんの痛みも激減し、凄く喜ばれています。また、このおかげでインプラントの結合が良くなりました。

また、これも専門的になりますが、色々な人工の骨の使用が可能になりました。使うことによってインプラントと骨がよりしっかりと付くようになり、それによって歯茎の形状回復がすごく良くなりました。今まではインプラント治療ができなかった患者さんにもインプラント治療が可能となり、治療の幅が広がったといえます。嬉しい限りです。

本年も、スタッフ一同、よろしくお願ひ申しあげます。



もつと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

赤ちゃんを産むと歯を失う？

妊娠時の歯のケア

妊婦さんはむし歯になりやすい？

昔は、「妊娠するとおなかの子に歯のカルシウムを取られるため、そのせいで歯が弱くなり、むし歯になりやすい」といわれていました。これは、医学的根拠があるわけではありません。



しかし、実際、妊婦さんの口の中は、むし歯になりやすいことがわかっています。その理由は、つわりなどで食事が不規則になり、口の中が汚れやすくなることや、食べ物の好みが変わったり偏食しがちになったりすること、ホルモンのバランスがくずれて唾液の質や量が変化し、お口の洗浄がうまく行われないことなどが挙げられます。また、歯ブラシを入れたら、気持ち悪くなって十分に磨けなかったり、ついおっくうになって歯の治療を避けてしまうという人もいます。

妊娠に気づいた時から、口の中がむし歯や歯肉炎などにかかりやすい環境になっていることを自覚して、ふだん以上に気をつけることが大切です。歯磨きができない時は、よくよくうがいをしてください。だからだと甘いものなどを食べることは控え、何か食べたあとはすぐ口をゆすいで、食べかすが口の中に残らないように気をつけましょう。

妊娠中はむし歯や歯周病になりやすくなっている上に、これらの初期の病状にはなかなか自分で気づきにくいものです。つわりがおさまリ、4～6か月頃の安定期に歯科健診を受けましょう。

赤ちゃんのために

「むし歯の多い子供の親にはむし歯が多い」という研究結果は出てはいませんが、子供の歯がむし歯にならないために妊娠時から気をつけなければならぬことがあります。



生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはミュータンス菌はいません。周囲の人の口の中にいたミュータンス菌が唾液などを介して、赤ちゃんの口の中に入ってきます。歯が生えるようになり、物を食べ始めるとミュータンス菌が住み着き始めるのです。口の中の細菌を完全になくすることは難しいのですが、お母さんをはじめとした周囲の人が口の中を清潔にしてミュータンス菌を減らしておくことは大切なのです。

また、胎児にカルシウムが奪われて、お母さんの歯が衰えるということはありませんが、子どもの歯のもととなる歯の芽（歯胚）は、乳歯の場合、胎生7週間からつくられ始めています。妊娠10週目ごろになると全ての乳歯の芽ができ始めます。この歯の芽が妊娠4～5か月から少しずつ硬い組織になり歯の形を作っていきます。また、一部の永久歯の芽もお母さんのおなかの中にいるうちから作られ始めます。歯はカルシウムだけで作られているわけではありません。

が、この時期は体のいろいろな臓器が作られる時期でもありますので、バランスの取れた食事が大切になります。



歯周病が早産の原因に？

レントゲンや麻酔よりも、もつと気をつけなければならぬのが、マタニティの歯周病です。2005年、北海道医療大学歯学部の子市保志教授の疫学調査によって「歯周病にかかっている妊婦は、早産や低体重児を出産するリスクが高い」という調査結果が報告されました。口の中に歯周病菌が増えると、免疫を担当する細胞から血中に「サイトカイン」という情報伝達物質が出されます。このサイトカインが過剰に分泌されると口腔内で炎症が起き、歯肉や歯骨が破壊され、歯周病が進みます。サイトカインの血中濃度が上がると、妊婦の身体はすなわちそれを「出産開始のゴーサイン」とみなし、陣痛や子宮の収縮が起こって切迫早産や早産を引き起こす可能性が指摘されたのです。

チリでは、400人の妊婦を対象とした研究で、歯周病治療を行った妊婦とそうでない妊婦を比較すると、早産や低体重児出産の割合が5分の1に減ったことから、歯周病治療が胎児を守るうえでいかに大切であるかがわかります。

参考…テーマパーク8020

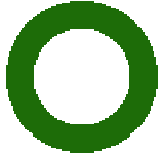
ハブラシ オーラル歯の辞典

babycom



歯 歯周病のウソ・ホント

タバコを吸うと、
歯周病になりやすい。



喫煙をすると、タバコの煙に含まれる有害物質が口の中の粘膜や歯肉から吸収され、歯周病リスクを高めます。最近の研究で、喫煙者は非喫煙者に比べて2倍から8倍も歯周病にかかる割合が高いことがわかっています。

まだ若いから、
歯周病とは関係ない。

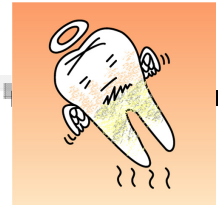


高齢になるにつれ、「感染」に対する防御力は低下します。そうした意味では、細菌感染症である歯周病は、加齢に伴いかなりやすいと言えるでしょう。しかし、年齢に関わらず口の中が不潔になるとプラークは増えるもの。若いからといって安心せずに口腔ケアを念入りに。

口臭が気になるけど、
これって歯周病？



真性口臭症（他人が強く感じることができる口臭）のほとんどは、歯周病あるいは口腔が不潔になったために沈着したプラークに起因します。実際、真性口臭症のうちの半数以上の患者が歯周病などの口腔内に原因があるという調査結果も出ています。



歯周病予防生活



人生で一度の晴れ舞台ともいえる結婚式。

最近では、不景気も重なり、シミ婚や結婚式自体

を挙げないカップルも多いようですが、一度はウエディングドレスを着てみたいと思うのは女の子の夢でもありますよね。でも、実際に結婚式を挙げるとなると、数百万円の費用がかかってしまうものです。少しでも費用を節約するために、自分たちでペーパーアイテムを作ったり、県民共済のプランを利用したりと工夫が絶えません。今回は、結婚式を挙げたいけど、お金がない！そんなカップルになんと**無料で結婚式が挙げられるところ**をご紹介します。

そのキーワードは「観光協会」です。今、さまざまな日本の観光地の絶景のロケーションで結婚式を挙げるイベントを観光協会主催で行っているところがあるのです。期間や挙げられるカップルは決まっていますが、ユニークな結婚式を多くの人に祝ってもらえるというのは、無料でなくても魅力的です。しかも、イベントによっては、往復の交通費や無料宿泊までついているところもあり、遠いところの人もハネムーンがてら結婚式を挙げるというのでもいいのではないのでしょうか。毎年定期的に行っているところは少ないのですが、次に挙げるところは毎年行っているようなので結婚式を計画している方は問い合わせてみるのもいいでしょう。

● 南伊豆町 菜の花結婚式

挙式にかかる一切の費用は無料、会場までの交通費も主催者負担、挙式前日1泊2日（参加カップル宿泊分）ご招待、記念写真、記念品贈呈

● 紋別市観光協会内 あいすらんど共和国 流水結婚式

お二人の往復航空券代（最寄の空港から紋別空港まで）と紋別市内ホテル一泊宿泊代、ガリソン号乗船料は主催者負担、ビデオとスナップ写真贈呈

● 十日町 雪上結婚式

ほかに無料や格安で結婚式ができる企画を打ち出しているブライダルプランナーの養成学校や式場、イベント会社もあるので、まめに探してお得にすてきな式を挙げましょう。

日本の四季を楽しもう



(むつき) 親族が互いに往来し、仲睦まじく宴をする月であるからといわれています。季節は晩冬。

季語：俳句や時節のあいさつで使われる季語も季節を感じる言葉で日本ならではの文化です。1月の季語物事を初めた時の言葉がたくさんあります。年賀状だけでなく取り入れていきたいですね。

新年、元旦、初鶏、初鴉、初雀、初明かり、初日、初空、初富士、初風、若水、初手水、御降、初荷、飾馬、初湯、梳き初、小寒、結い初、初髪、初鏡、稽古始、謡初、弾初、舞初、初句会、初芝居、宝船、初夢、寒餅、寒紅、寒詣、寒垢離、風花、雪車、寒牡丹、葉牡丹、寒菊、水仙、冬薔薇(ふゆさうび)、冬の草、霜焼、霰など

日本人が海外に誇れるものに「日本の四季」を挙げる方が多いように、日本は、古くから移行行く四季を愛すると共に季節ごとの歳時・年中行事を大切にしてきました。最近では季節にかかわらず多種多様な食べ物や食べられ、異常気象のせいかな季節感を味わうことや、きちんと日本の行事を行う家庭も少なくなってきました。しかし、せっかく美しい日本にいますので、少しづつでも日々の暮らしに取り込んで楽しんでみてはいかがでしょう。今回から、毎月日本ならではの行事や旬のものを紹介していきます。



それってどんな日？

人日 (じんじつ) 五節句のひとつ。古来中国では、正月の1日を鶏の日、2日を狗の日、3日を猪の日、4日を羊の日、5日を牛の日、6日を馬の日として、それぞれの日にはその動物を殺さないようにしていた。7日目を人の日(人日)として、犯罪者に対する刑罰は行わないことにした。今年では犯罪0だといわれています。人日には、邪気を祓うために、七草の入った粥を食べ、一年の無事を祈ったのだともいわれています。

春の七草：せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ(大根)

鏡開き

年神様に供えた鏡餅を雑煮

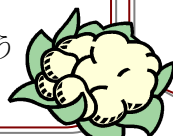
やおしるこなどにして食べ、一家の円満を願う行事。鏡は円満を意味します。元々は武家の風習で延命祈願の儀式だったようです。刃物で切るのは切腹を連想させるので、手で割ったり、木槌で砕いたりしました。



旬の味

日本の風土の特色は、四季があることです。季節ごとの食材があり、それを上手に食べることで体のバランスを整え、健康を保ってきました。旬の野菜や魚などを食べることが、免疫力を高めたり、抵抗力をつけたりと、丈夫なからだづくりにつながっていきます。旬の食べ物を食べて、健康になりましょう♪

かぶ 白菜 水菜 れんこん カリフラワー ごぼう
小松菜 あんこう キンキ 蛤



1月	行事・暦	行事食
1日	元旦	おせち 雑煮
2日	初夢 初荷書き初め	
4日	御用始め	
6日	小寒	
7日	人日	七草がゆ
10日	成人式	
11日	鏡開き	鏡餅
15日	小正月	小豆粥
20日	大寒	

季節の花

山茶花(さざんか)：秋の終わりから、冬にかけての寒い時期に、ツバキによく似た花を咲かせる。花言葉は愛嬌、謙虚、無垢、困難に打ち勝つ、理想の恋

水仙：南房総では江戸時代からスイセンの栽培が始まり、1月中旬が日本水仙の見ごろになっています。花言葉は(全般)うぬぼれ・我欲・自己愛・神秘、(黄色)気高さ・感じやすい心・もう一度愛してほしい、(白)自己愛、(ラッパスイセン)あなたを待つ・自尊・報われぬ恋

