

SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第47号

お元気ですか？ 加藤歯科医院 院長の加藤 義浩です。3年ぶりの積雪に都内も見舞われるほど2月末は寒い日が続いていましたが、いかがお過ごしでしょうか？

短い2月でしたが、私は忙しい日々を過ごしていました。歯科医師会の会員旅行、日本口腔インプラント学会や本の出版セミナーへの出席など、走り回っていました。

歯科医師会の会員旅行は一泊二日の日程で横浜を満喫するものでした。

お決まりの宴会の後は横浜の夜景を満喫できるところで一泊して、翌日はみぞれ模様のお天気でしたが、三溪園を見学してまいりました。何度訪れても立派な庭園で、冬景色もなかなかでした。そのあと外人墓地などを車窓から見て横浜中華街へ。みんなで食べる料理はどれもおいしかったです。



三溪園

中華街

歯科医師会の旅行から帰ってきた次の日には、日本口腔インプラント学会に行っていました。会場はなんと歯科医師会の旅行で泊まったホテルのお隣、パシフィコ横浜です。3日続けて横浜に

いるのも不思議な感じでした。会場のあちこちで色んな分野別に研究発表が同時進行していきます。発表の内容は、事前に抄録（しよろく）発表内容をまとめたもの（で把握できますが、やはり百聞は一見にしかず。聞きたい発表がダブらないように自分でスケジュールを組み立てて、会場内を行ったり来たりします。

この数年間を見ても、器材を始めインプラント分野の発展ぶりは目を見張るものがあります。多くのインプラント関連の設備や器材のメーカーも出展していました。なかでも歯科のCTスキャンの売り込みが目立ちました。CTスキャンの平均価格はなんと二千万円。当院でも導入したいと思いつつも、なかなか簡単には買えません。

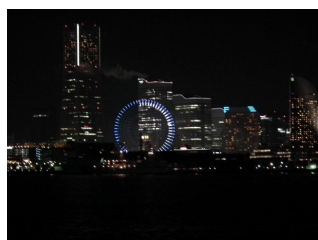
色んな機械や器材、材料をハードウェアの進歩としますと、その一方で術式の工夫などのソフトウェアにあたる部分での進歩にも、驚かされるものがあります。とくに、鎮静法、鎮痛薬の応用による無痛手術。腫れの抑制や抗生剤の進歩もありますね。私も良く使うレーザーについての発表もありました。より快適な歯科治療にむけて日々進歩していると感じられる発表でした。



インプラント学会

過去に何度か私も学会で発表したことがあるのですが、今回参加して感じたのは学会の発表自体にも、パソコンやインターネットの普及の影響は大きいという事です。研究データやいろんな資料の収集もずいぶん楽になりました。各種の論文やデータ、過去に使用したインプラントの治療例、材料、術式などもインターネット上で簡単に手に入ります。最近では手術様子を撮影した動画まで観ることが出来ます。

その昔、私が大学院生だった頃、大学の図書館で文献や図書をあさり、大量のコピーを取って資料を集めていた時代が懐かしいです。論文も、その頃は手書きで原稿を作って、印刷所に持ち込んでいました。発表用のスライドの原稿も作って、専門の印刷所に持ち込んでスライドを作ってもらっていました。費用もかなりかかりました。作成するのに最低1、2日必要だったのでスライドに間違いがあると大騒ぎです。学会直前に間違いに気がついて、そのまま発表してしまうしかなかったのです。今では、発表はパワーポイントで、直前まで内容の修正ができます。隔世の感があります。有意義だった学会が終わった後は懇親会で、300名の先生方とクルージングでした。かなり寒かったのですが、たまにはいいものです。やはり横浜の夜景は素晴らしいです。





もっと・ちよつと・きつと

役に立つ歯のおはなし

健康で美しい歯って、
こんなに大切

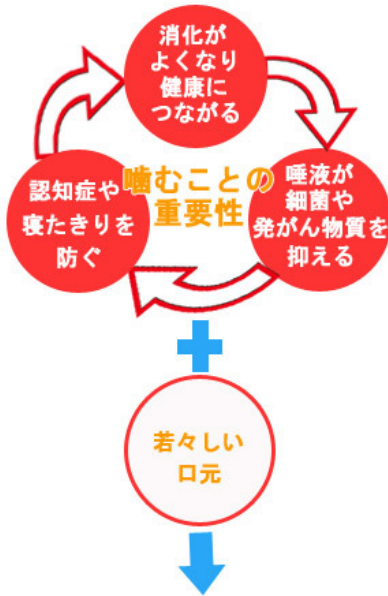
合わない入れ歯が与える影響

合わない入れ歯だと、うまく噛むことができませんよね。

入れ歯を新しく作った人の中には、硬いものがうまく噛めない、入れ歯が急にはずれる、人前で笑うのが気になるなど不満を感じてしまう方もいらっしゃるようです。

合わない入れ歯をつけているだけで、健康面だけでなく、精神面でもつらく感じます。きちんと噛める歯がいろいろな面で大切なのです。

よく噛むことで唾液が多く分泌され、消化がよくなります。唾液には細菌や発がん物質を抑える成分も含まれているんですよ。それに、よく噛むと脳が活性化されて、認知症や寝たきりを防げると



歯科アンチエイジング

健康と美、両方兼ね備えた歯

いうデータがたくさん報告されています。

最近「歯科アンチエイジング」という分野が注目されています。「美しい歯と笑顔でいつまでも若さを保つ」「おいしく食べて健康で長生きする」そういった若々しいライフスタイルを築いていくために欠かせないのが、機能的にも審美的にも充実された歯です。

抜いた歯がある方にとって、しっかりとした入れ歯治療は若々しい口元を取り戻し、歯科アンチエイジングとしても優れた効果を発揮します。合わない入れ歯ではよく噛めないだけでなく、入れ歯が気になって会話も弾みません。食べる楽しみを奪ってしまい、人生にとっても大きなマイナスです。

合わない入れ歯をやめて、アンチエイジングに優れた治療法としておすすめしているのが、「インプラント」と「マグネットデンチャー（磁石式入れ歯）」です。

きます。部分入れ歯のようにバネの金属が見えることもありません。取り外して清掃する必要ありません。

お食事中、おしゃべりを楽しんでいる最中にも、外れることや、歯が見えることを気にする必要がなくなり、思い切り楽しむことができます。

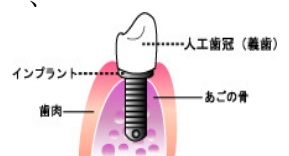
また、**マグネットデンチャー**は磁石に入れ歯を固定する治療法です。通常は総入れ歯であれば、入れ歯安定剤を利用し入れ歯の安定を図りますが、磁石を利用することによって磁石の力で入れ歯がピッタリ吸着し安定させることができます。

歯の無い方はインプラントに磁性金属を取り付け、入れ歯と併用することによってさらに装着感が向上し、既存の入れ歯をその

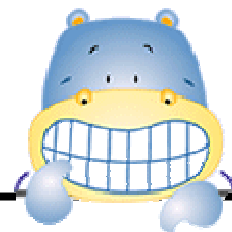
まま使用することもでき、インプラントの本数も少なくすることができ、経済的で身体への負担も少なくなります。これにより、機能性とともに美しく自然な歯を手に入れることができます。

せっかく白くて美しい歯をいれても、他の自分の歯が白くなくて、ちぐはぐに感じてしまう人には**ホワイトニング**で自分の歯も白くし、より美しい歯でレッツ エンジョイ ユア ライフ♪

参考…MACS研究会



ビスホスホネート系薬剤を 投与している患者様へ



ビスホスホネート系薬剤(BP)は、悪性腫瘍に伴う高カルシウム血症、骨転移あるいは骨粗鬆症の治療薬として多くの患者様に用いられ、臨床的に有効性の高い薬剤です。通常、注射用BP(オンクラストテイロック・アレディア・ビスフォナール・ゾメタ)は悪性腫瘍患者に、経口用BP(ダイドロネル・フォサマック・ボナロン・アクトネル・ベネット)は骨粗鬆症患者に用いられることが多い薬剤です。

しかし、近年、BP系薬剤投与患者に おいて歯科治療を契機とした顎骨壊死の発症が大きな問題となっています。顎骨壊死はまれな副作用で必ず起こるわけではありませんが、BP系薬剤による治療中に、ある種の医薬品、局所(あご付近)への放射線治療、抜歯・インプラントなどの歯科処置、口腔内の不衛生などの条件が重なった場合、あごの骨に炎症が生じ、さらに壊死する顎骨壊死がみられることがあります。ビスホスホネート系薬剤による治療を受けていて、次の様な症状がみられた場合には、放置せずに医師・歯科医師・薬剤師に連絡してください。

「口の中の痛み、特に抜歯後の痛みがなかなか治まらない」、「歯ぐきに白色あるいは灰色の硬いものが出てきた」、「あごが腫れてきた」、「下くちびるがしびれた感じがする」、「歯がぐらついてきて、自然に抜けた。」

副作用のリスクをゼロにすることはできませんが、歯科治療を考えている方はかかりつけの医師にきちんと相談し、歯科医師にもBP系薬剤の種類と投与期間をきちんと伝え、双方の医師と連携し、治療計画を立てることで減らすことができます。

また、服用予定の方は服用前に必ず適切な歯科検査を受け、必要に応じて抜歯等の歯科処置を済ませておきましょう。

服用中は、歯科において定期健診を受け、口腔内を清潔に保つようにしてください。



歯科医院でも最近、予防歯科に力を入れているところが増えています。歯科に限らず、早期発見、早期治療は、患者様自身が身体的、金銭的負担を軽減させるものです。初期症状のときに治療できれば簡単に治る場合が多いのは、歯科も内科も同じです。そのために定期的に検査を受けることがなによりも大切なことです。

無料や低料金で受けられる職場や市町村の健康診断は、必ず受けてもらいたいものですが、時間が合わなかったり、市町村では年齢制限にひっかかってしまったりと、なかなか気軽に受けに行けることができない場合もあります。忙しいビジネスマンや子育て中の方などは何時間かかる検診に時間を避けて、ついおざなりになってしまう事も…。

そこで今回、紹介するのは「ちょっと立ち寄り、ちゃんと健康」をコンセプトに、仕事帰りや通勤途中、買い物の途中などにエキナカやショッピング街など利便性の高い場所で、手軽に生活習慣病関連の血液検査(血糖値、総コレステロール、中性脂肪)を五〇〇円から提供している「ワンコイン健診」です。

日本人の6人に1人は生活習慣病に罹っているといわれる現代。メタボだと言われた方や最近中性脂肪が気になりだした方も、わざわざ病院に行くほどもないときに、1分で簡単に採血してもらえ、検査結果は再度行かずとも携帯電話に送られてくる、しかもワンコインで行える健診は手ごろで手軽に健康管理ができる新たなツールといえるのではないのでしょうか。

家族の健康管理は家庭を守るものにとっては大切なことでもあります。食事や運動で生活改善をはかっている方もその効果をこまめにチェックできるので、うまく利用して家族の健康管理に努めてみませんか。

●ケアプロ イオン与野店

〒338-0004 埼玉県さいたま市中央区本町西5-2-19

イオン与野ショッピングセンター1階

営業時間 10:00～18:00(年中無休)



日本の四季を楽しもう

季節を楽しむ湯

荒川の河川敷などでよく春になると見かける蓬（ヨモギ）。蓬を見ると草餅が食べたくなりますよね。そんな蓬は『万能薬草』といわれるほど、薬効が高く、蓬湯にすると、血行を促進させるため、肩こりや腰痛、神経痛などをやわらげる働きがあります。

葉の香りはストレス解消や安眠にもよいといわれていますので、寝る前にゆっくり蓬湯に入ってみては。



3月	行事・暦	行事食
3日	桃の節句	ひなあられ、白酒、チラシ寿司、蛤のお吸い物
6日	啓蟄	
10日	塩釜神社帆祭	
18日	彼岸の入り	
21日	春分の日	ぼた餅
24日	彼岸あけ	



(やよい)「弥」には、いよいよという意味、「生」には生い茂るという意味があり、草木がいよいよ生い茂る季節です。

季節：仲春（ちゅうしゅん）。

季語：弥生の名の通り、植物の季語がいっぱい。植物の息吹が感じられます。
桃の節句、春の雪、楓の芽、桑の芽、薔薇の芽、茅花、春蘭、黄水仙、春めく、東風

それってどんな日？

啓蟄 春分

(けいちつ)は、二十四節気の3日目。大地が暖まり冬眠をしていた虫が穴から出てくるころ。柳の若芽が芽吹き、ふきのとうの花が咲くころ。

(しゅんぶん)地球の赤道を延長した天の赤道と太陽の通りの黄道がちょうど交差したところが黄経0度。春分とは、太陽がちょうど黄経0度(春分点)に到達した瞬間のことで、太陽が真東から昇って真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ同じになります。春分の3日前から7日間を春の彼岸といいます。彼岸といったら、ぼた餅。おはぎとぼた餅は言い方が違うだけですが、牡丹の花に見立てて「牡丹餅」というので春はやっぱりぼた餅です。

旬の味



昔から「春は苦いものを食べよ」と言われています。苦味のある山菜にはミネラルやポリフェノールなど、細胞を活性化させる成分が多く含まれています。冬から春へ体も活動するための準備を始めるこの時期にふさわしい食材なのですね。

たけのこ、菜の花、独活（うど）、水菜、蛤、鰯、鯉、平目、いちご

【蛤のお吸い物】2人前（1）ハマグリ 4～6個の殻をよく洗い、鍋に5cm角の昆布、水1と1/2カップを入れて中火にかけ、殻があいたらアクを取ります。（2）酒大さじ1、薄口しょうゆ大さじ1/2、塩少々を順に加え、火を止めて水菜を加えて出来上がり！

3月は桜月や夢見月と呼ばれ、旅立ちを彩る花々が咲き乱れる季節でもありません。だいたい暖かくなり、花見などで外にでるのも楽しいこの時期、最近ではいろいろなところでひな祭りのイベントや珍しい雛人形を展示しているところが増えていますね。わが街、鴻巣もびっくりひな祭りを毎年行っていますが、もう見に行かれた方も多いことでしょう。



季節の花

3月の花といえば、やはり桜ですが、それでは味気ないので、他の花を紹介します。ちなみに桜の花言葉は高尚、教養、心の美。日本人の心ですね。開花が楽しみです。

木蓮(もくれん):加藤歯科医院の前にも木蓮が並んでいて、開花するとあたり一面いい香りがしますが、木蓮は地球上で最古の花木といわれており、1億年以上も前(!)からすでに今の姿であったらしいです。花言葉は**自然への愛、恩恵**

ストック:開花すると強い香り。花束には「私の最も大切な友」という意味が込められているそうです。誕生日に贈るのにはいいかもしれませんね。花言葉は**豊かな愛、永遠の美、逆境の忠節、思いやり**

