

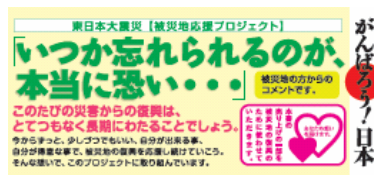
SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第 51 号

口から患者さんの命を守っている
歯科医師ができる復興支援

加藤歯科医院では、院長の加藤 義浩の著書を「被災地応援プロジェクト」としてこの帯が巻かれた本をお買い上げ頂くと、本の売り上げの出版社分から3%と著者印税額が被災地への義援金として送られる運動に参加しています。



震災からもう4ヶ月。いろんなことがありましたね。復興支援の件については触れないでおこうかなとも思いましたが、ささやかながら、私たちの活動も取り上げられました。

鴻巣市滝馬室の歯科医師、加藤義浩さん(49)が、出版した著書の帯に、東日本大震災の被災者が語ったコメントを載せる取り組みが続いている。掲載された言葉は本の内容とは直接関係はないが、復興作業の長期化が予想されることから、「いつまでも被災地を忘れることなく応援しよう」というメッセージを込め、出版元の協力を得て始めた。著者の印税分と出版元の売り上げの一部は、義援金として被災地に寄付されるという。



産経新聞 埼玉版 2011年6月7日掲載

私たちの活動が、産経新聞、日本歯科新聞に取り上げられました。少しでも被災された方々に、メッセージを届けることができれば、それは存外の幸せです。

今回、新たな支援のひとつとして、被災地に物資を送ることをいたしました。

きっかけは当医院のスタッフが現地でボランティアをしている友人たちから炊き出し用の食材が不足している、至急支援してくれる会社や農家を探してほしいという話からでした。

当のスタッフも友人や知人に声をかけ、現地への支援を探しましたが、震災から3ヶ月近く経ち、多くの方がすでに義援金や会社などでの復興支援を行っていて、すぐに立ち上がってくれる人がいず困っていたところ話を聞き、歯科医師として、口に関わる仕事をしているので、食料支援をし、被災者の健康を守るのも遠くからできる歯科医師としての支援ではないかと思い、別のスタッフの知人より米60kg購入し、ビタミン剤などと一緒に石巻災害復興支援協議会へ6月上旬に送りしました。



石巻災害復興支援協議会では、AERAでも詳しく紹介されていましたが、石巻を中心とし、いろいろなNPOやNGOがその特性を生かし、炊き出しや撤去作業、

医療やマッサージ、子供のケアなどさまざまなボランティア活動を行っています。炊き出しは現在1日千食、石巻市内十ヶ所ほどで行っています。当医院が送ったお米はまだ1日分の炊き出し量しかありませんが、これを継続的にを行い、そして、当医院だけでなく歯科医師会とともにやることでより多く継続的に被災地の支援を行っていきたいと思っています。

皆さんも、よろしければご支援ください。また、食材を安くお分けいただけるような方、またそのような方のご紹介をいただければ本当に助かります。よろしくお願いします。直接お送りいただくかもしくは加藤歯科医院までご連絡いただければ助かります。もし、お持ちいただければ、加藤歯科医院のほうから被災地へお送りしています。

6月5日に行われました、「お口の健康まつり2011 in 上尾」は、当日1000名を軽く超えるご来場者で終始混雑しておりました。成功内に無事終了いたしました。本当にありがとうございました。皆様のおかげです。





もつと・ちよつと・きつと

役に立つ歯のおはなし

すぐの対処が大切

歯の怪我のなおし方

歯の怪我って？

歯だつて怪我することがあります。ボールが当たったり、壁にぶつかったり、転んだりして歯に大きな力が加わると、硬い歯でも折れたり、欠けたり、歯がぐらぐらします。

特に1歳過ぎるとつたい歩きや一人歩きができるようになり、転ぶことが多くなり、歯をぶつける機会も多くなります。永久歯になるとスポーツをしたりすることにより7～9歳ごろに永久歯の外傷が集中します。

歯が抜け落ちてしまった場合でも、外傷の応急処置をしてから一刻も早く歯科医の治療を受ければ、元通りになる場合があります。



歯の怪我の大小にかかわらず、折れた歯や抜けた歯を持って、すぐに歯科医にみてもらいましょう。

応急処置

歯が折れたり、抜けたりしたら、慌てず対処しなければなりません。

折れたり、抜けた歯を捜して、歯を洗い、抜けて、元に戻せるようであれば、口の中へ、そうでなくても生理食塩水か



封を切っていない牛乳に入れて、すぐに歯医者さんへ行きましょう。できるだけ水道水での保管はやめましょう。歯を湿润状態で保存するといつても、水道水に浸しては歯根膜繊維の生存は望めませんのでご注意ください。

怪我の治し方



「歯が欠けた場合」

エナメル質、象牙質までの破折か、歯髄、歯根まで達した大きな破折かで治療法が変わります。

折れた歯の破片があれば、審美的、機能的にも修復が可能ですので接着して治すことができます。破片がなければ欠けた部分をレジジン（プラスチックの充填材）で修復します。大きく折れた場合は、歯髄の処置をしてから、折れた箇所の治療をします。

瞬時に折れるほどの強い力が歯や歯茎にかかったので、歯髄やほかの歯周組織にも影響がでている可能性があります、数

ヵ月後に歯が変色したり、歯根の一部が吸収されることもあるので、定期的に検査をしてもらいましょう。

「脱臼した場合」

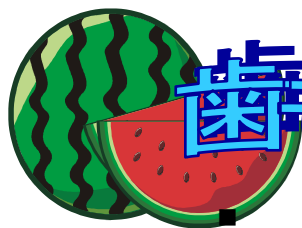
脱臼した歯はぐらぐらしたり、骨の中にめり込んだり、反対に飛び出したりします。歯を元の位置に戻してから、ワイヤまたはプラスチックで歯をとなりの歯に固定します。歯を固定して根のまわりの組織が回復すること待ちます。固定期間中は歯を安静にすること、清潔に保つことが大切です。腫れなどが治まってきたら、柔らかい目の歯ブラシを用い、固定装置直下の汚れ、歯と歯の間の汚れなどを、いつもより時間をかけて清掃してください。



「脱落した場合」

歯が抜け落ちてしまったことを脱落といいます。すぐに処置すれば元通りになります。牛乳は濃度が体液とほぼ同じなので乾かずに長持ちするので、牛乳に漬けていち早く歯科医に持ってきてください。歯を元の位置に戻して固定します。歯の怪我の治療は早急かつ適切に行えば、元に戻せる場合もあります。しかし、怪我をしないのが一番。スポーツを行う際にマウスピースを着用するなど予防もしていきましょう。





歯も冷え性？夏の対策



いよいよ梅雨明け。冷えひえの飲み物や果物が美味しい季節が到来ですね。ついつい冷たいものに手が出てしまいますが、でも、口にした瞬間、「うっ、しみる」と歯に刺激を感じる方はいらっしゃいませんか。これは、みなさんご存知の「知覚過敏」の影響です。

知覚過敏症とは、むし歯ではないのに歯がしみる症状をいいます。歯の象牙質が露出すると冷たいものがしみるようになります。この刺激が体の冷えにより、悪化するかも知れないと聞いたらどう思いますか？

今年は節電で電車や職場での冷房が制限されているので、キンキンに冷えることはないかもしれませんが、過度の冷房（過冷）が身体を冷やし体調を崩したり、知覚過敏症を引き起こしたりする原因となるのです。

冷房病は食欲不振、肩こり、のぼせ、神経痛、めまい、不眠、便秘、だるさ、頭痛、肌荒れ、疲れやすい、生理不順、手足の冷え、下痢、はたまたむし歯や歯周病や口臭も引き起こしてしまいます。

《夏の冷え対策》

■ 衣服の調整

外温と室内の体感温度に大きな差がでないように羽織るもので調整しましょう。

■ 足裏こすり

足の裏にはツボが集中していますので、刺激して自律神経やホルモンのバランスを調整。自分の足の裏を反対側の足の甲にこすりつけてさすりま

■ 睡眠をとる

自律神経やホルモンバランスを崩さないためにも十分な睡眠をとりましょう。

■ 半身浴する

週に数回ぬるめのお湯にゆっくり入り、マッサージを行って血行をよくします。身体芯まで温めて自律神経のバランスをリセットさせます。

■ 食事に注意

熱いものと冷たいものを極端に交互に取るなど、お口の中に余計なストレスをかけないようにします。

■ 口腔環境にも注意

口を乾かさないようにしましょう。かといって冷たい水の取りすぎもよくないので、ガムなどを噛んで唾液を出してリフレッシュしています。冷たいものが歯にしみる時には、歯科医院で診てもらおうこともお忘れなく。いったん知覚過敏になると、何度もうり返し起こり、症状が強くなつていきますので。



歯の健康な生活



今年の夏は、東日本だけでなく、関西や九州でさえも節電対応を余儀なくされ、夏休みに埼玉を離れて、涼しいところへというプランも変更しなければならなそうです。

そこで夏休みがずれたり、長かったりする今年こそ思い切って国外脱出はどうでしょう。しかし、家族で海外旅行へ行くとなるとかなりの出費です。そこで、今回は格安航空会社を上手に利用する方法をご紹介します。

近年、格安航空会社の参入が著しく、日本各地だけでなく、海外へも驚くような価格で旅行できることが可能になりました。埼玉であれば、海外行きの空港は成田だけでなく、今では羽田や茨城までとチョイスも増え、利便性だけでなく、空港までの交通費もセーブできるようなって、いいこと尽くめですね。

機内サービスが簡略化されていたり、席が狭かったりと長いフライトはきついという話がありますが、中国や東南アジアなどならフライト時間も短いので、うまく利用してみたいかがででしょうか。

■ ジェットスター 成田発 オーストラリア各地行
■ エアアジアX 羽田発 マレーシア・シンガポール

他東南アジア行

■ 春秋航空 茨城発 上海行

もちろん、格安航空会社を利用する際に普通飛行機と違っていくつか注意が必要です。一つに便が限られていること。また、下記のような機内サービスが有料なので追加する際に料金を確認して、追加しすぎで格安でなくならないようにしたいところです。

- ・ 機内食や飲み物（しかも日本円が使えない場合も）
- ・ 毛布や枕
- ・ 預かり手荷物の無償枠が少なく超過料金がかかりやすい
- ・ 座席指定や席ごとの価格差
- ・ 映画や音楽、雑誌、新聞などのエンターテイメント

日本の四季を楽しもう

季節を楽しむ湯

土用の丑の日という
と”うなぎ”が定番です
が、同じように江戸時代から親
しまれていたのが「夏の土用は
桃湯に入る」ことでした。『魔
よけの力を持つ』といわれているので、暑気払いの意味を含め
て、なにかとトラブルの多い夏
の肌に効果的な薬草湯です。
今年の夏の土用は桃の葉を煮
て桃湯に入りませんか。

7月	行事・暦	行事食
1日	海開き・山開き 祇園祭(京都)→30日 博多祇園山笠(博多)→15日	
7日	七夕 小暑	そうめん
15日	お盆	精進料理 白玉
18日	海の日	
21日	土用の丑	うなぎ 土用餅
23日	大暑	

今年の7月は早くから梅雨入りした
せいもあり、いつもよりも長い夏を予感
させます。今年の夏休みは企業によつて
は随分長い夏休みになったり、お盆の時
期ではなく取る場合もあるそう。海、山、
今年はどこへ行きますか？

それってどんな日？

七夕

七夕は五節句の一つ
で星祭りともいいます。

「7月7日の夜、尼の川にかかるかささぎの橋を
わたって、織姫と彦星のふたつの星が出会う年
に一度会う」という逸話を思い浮かべると思ひ
ますが、むかしは、機織りがじょうずだった織
女星（琴座のベガ）にあやかっ、針仕事など
の上達を願うものでした。

七夕はどう過ごすの？

- 好きな願い事を書いた短冊を結んだ**笹竹**を
軒下に飾る。
- 星を眺める。
- 見た目が天の川を連想させ、お供え物にも
使う**そうめん**をいただく。

七夕の笹竹飾り

短冊：もとは梶の葉が使われていました。歌に
歌われている「五色の短冊」とは、中国の五行
説（世界のなりたつをあらわす考え方からきて
おり、五色は「木・火・土・金・水」を表して
います。

網飾り：豊漁を祈り、魚をとる網をかたどって、
つくります。

薬玉：昔の宮中で、魔よけとして室内に吊り下
げていた薬の玉をかたどったものです。

吹流し：昔の宮中で、五色の糸を供えてました。

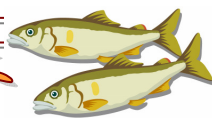


（ふづき）親月、棚機月ともよ
ばれる文月は、短冊に歌や字を書
いて、書道の上達を祈った

七夕の行事に因んでつけられたそう。素敵なラブ
レターを書けそうな月です。

季節：晩夏（ばんか）二十四節気では小暑、大暑
季語：季語もすっかり夏です。暑さの中に清々し
い青空が見えてくるような詩が似合いそうです。
百合・月見草・梅雨明・青田・雲の峰・雷・夏館・
夏座敷・夏炉・扇・日傘・夏の夕・川床・夏の月（月
涼し）・外寝・夏蜜柑・早桃・風鈴・金魚・避暑

旬の味



山へキャンプにいった、旬のあゆを釣って食べる。
花火大会でビール片手に旬の枝豆を食べる。そんな
風に行楽に似合う旬の味覚が満載です。

きゅうり、トマト、とうもろこし、鰹、鰯、スイカ

季節の花



入谷の鬼子母神では7月6・7・8日と朝顔
市、浅草では7月9・10日はほおづき市
と季節の花の市でにぎわいます。

あさがお：花言葉：喜びにあふれる、愛情の絆、愛着、
はかない恋

ほおづき：花言葉：いつわり、あざむき、自然美、
心の平安