

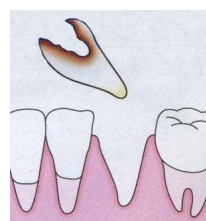


もつと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

しっかりと噛むために 歯が抜けたら入れよう

抜けた歯をそのままにしておく
と...

虫歯や歯周病などで歯が抜けた場合、痛みがなくなったり、噛めるようになると、そのままにしておくとケースがあります。



当医院でも忙しさを治療を途中でやめてしまう患者様がいらっしゃいます。しかし、それは歯だけでなく健康にも害を及ぼすおそれがあります。

一番大きなリスクは、他の歯に負担がかかるということです。

人の歯は親知らずを除くと上下左右で計28本が基本です。1本や2本なくともたいして変わらないだろうと思うかもしれませんが、でも、考えてみてください。

歯で噛むことを綱引きにたとえてみると、28人から4人抜けて24人で戦ったら大変でしょう。それと同じなのです。



すべての歯が噛める状態だと、歯ひとつひとつに均一力がかけられますが、歯が抜けていると抜けている歯の部分にかかる力が分散して両側の歯に余計な力がかかり、そのせいで健康だった歯が割れてしまったり、変に圧力がかかり両側の歯が空いている部分へ倒れてきたり

します。

また、抜けた歯をそのままにしていると、あごの骨も吸収されてしまい、インプラントを入れることができなくなったり、入れ歯にする際も安定が悪くなります。しかも、歯が抜けて、そのままにしていると、歯が抜けてきた余分なスペースに、「噛み合う歯」を「失った歯」や「隣接する歯を失った歯」は少しずつ移動していきます。そうすると、治療をしたくなくても、治療が難しくなり時間も費用も余計かかってしまいます。

加えて、細菌が入ってきて、歯ぐきが腫れたり、膿がたまったりします。それだけでなく、食べかすがたまり、口臭の原因にもなります。

残った歯の寿命にまで影響してしまうのです。歯が抜けてしまったらそのままにせず、代わりになるものを入れて骨の吸収や他の歯への悪影響を防ぐ必要があります。



義歯と上手に付き合うコツ

抜けた歯の代わりには、インプラントや義歯など状態によってさまざまな治療法があります。ご自身の希望や歯の状態によって変わりますが、義歯を選択した場合、義歯の装着にはじめは抵抗を感じるかもしれません。

違和感から外してしまう事があるかもしれませんが、最初は食事の際だけ外すなどしてもしようがありませんが、残っている歯を保護し、歯がずれてこないために装着していることを理解し、ついはずしてそのままに、ということにならないよう、不具合がある時は、早めに歯医者さんにご相談ください。

歯を失ったときの治療法

ブリッジ	両隣の歯を支えにして、なくなった歯を回復する方法。
部分入れ歯	歯がなくなった場合に、残っている歯に金属のつめがねをかけることによって、歯がなくなった部分を回復する方法で、取り外し式。
インプラント	歯を失ったあごの骨に人工歯根を埋め込んで、天然歯のかわりをさせる方法。
総入れ歯	全部の歯がなくなった場合の入れ歯のこと。総義歯または、フルデンチャーとも呼ぶ。

また、入れ歯や義歯は汚れがつきやすく、隙間に食べ物のカスがたまりやす放っておくと口臭の原因にもなるので、いつも清潔にしておきましょう。

歯や入れ歯の状態を良くして、口元を整えることは、バランスの良い食事、適度な運動、楽しいコミュニケーションという、元気で過ごすための大切な条件のどれにもよい結果をもたらします。口元を整えることは、「その人らしいきれいさ」を引き出します。



老化予防は 噛むことから。

お口は健康の窓口。

お口の病気は、心臓や腎臓、目など、からだの色々なところの病気の原因となります。一方で、全身病のひとつである糖尿病は、歯のまわりの組織の抵抗力がとて弱くなり、少しお口が不潔になっただけでも簡単に歯ぐきの炎症が広がりやすくなります。また、歯を失うと噛む力が弱くなり、脳の神経が活発に働かなくなって老化が進み、寝たきりや老人性痴呆症になることもあるといわれています。年をとれば唾液が少なくなるため、よく噛んで唾液を多く出すことが消化を助け、老化防止にもつながります。

歯科疾患から起こる病気



簡単節約生活

つつい安いと大量に買ってしまったり、使う予定がないのに買ってしまつて、食材を無駄にしてしまうことありませんか。エコでもないけど、家計にとつても無駄ですよね。

でも、無駄にしなければ、節約になるので、少しでも食材を長持ちさせるコツを紹介します。

1. 水分を元に戻す

レタスやほうれん草、セロリは、冷たい水に浸すと鮮度が復活する。そのあと、よく乾かすこと。大葉は小瓶に水を入れて切り口を浸けてふたをして冷蔵庫に入れておく。

2. 隔離する

リンゴは、水分が保てるように穴を開けたビニール袋に入れ、腐ったところと分けて保管する。寒冷地なら、ガレージなどの場所に保管するのもOK。ただし、熟すのが早くなってしまうので、他の果物や野菜とは隔離すること。

3. 冷蔵する

ベリー類・ぶどう・さくらんぼ・アピコットなどの果物や、ブロッコリー・アスパラガス・レタス・マッシュルーム・とうもろこしなどの野菜は、冷蔵保存が適している。ねぎなどは冷蔵庫で保管する際も立てて生育している状態にするとよい。菜っ葉ものなど、湿らせた新聞紙にくるんでビニールにでも入れておく。

4. 冷凍する

桃やピーマンは悪くなる前に、冷凍しよう。ゆでたり、切ったりと下処理をしておくと、ほとんどのものが冷凍保存が可能。きちんと包装されていれば、数ヶ月は持つ。生のまま冷凍することで、食感が変わり、新たなおいしさを発見できる。また、下準備をしたものは、調理の手間が減り、時間短縮にもつながる。

5. チルドする

じゃがいもは、地下や物置など、涼しく、乾燥した場所だと、長持ちする。

6. 乾燥させる

薄く切ったダイコンやニンジン、キノコを洗濯ばさみでつるしたり、ざるの上に乗せたりするだけ。もちろん、専用の干しかごを使って、ベランダなどにつるしてもいい。大切なのは、食材全体に空気が当たり、風通しを良くすること。何日ぐらい干せばいいという目安はない。カビさせず、これ以上小さくならないというところまで乾いたらOKです。洗濯物が乾く部屋なら、室内でも乾物を簡単に作れる。

7. 「呼吸」させる

玉ねぎやにんくは、外気に当てるようにしよう。ビニール袋に入れたままとか、狭い収納に押し込めるのはNG。



日本の四季を楽しもう

それってどんな日？

十三夜

十五夜の中秋の名月について美しい月とされていて、日本ならではの習慣ですが、十五夜から約 1 か月後に巡ってくる十三夜のお月見を昔から大切にしている、十五夜または十三夜のどちらか一方しか観ないことを「片見月」と呼び、縁起が悪いこととしていました。また、十三夜には栗や枝豆を供えることから「栗名月」「豆名月」ともいいます。



秋祭り

秋は豊かな作物が実る季節。豊作祈願と収穫感謝のお祭りが各地でおこなわれています。埼玉でも関東最古の大社「鷲宮神社」にて、秋の関東神楽の源流といわれ、国の重要無形民俗文化財である神楽「土師一流催馬楽神楽」が奉納されます。五穀豊穡を感謝し崇敬者の家内安全、身上安全を祈る祭典で、秋の夜長に伝統芸能を鑑賞はいかがでしょう。

2011年10月10日（月・祝）

10月	行事・暦	行事食
1日	衣替え	
9日	寒露 十三夜	月見団子 栗ご飯
24日	霜降	
31日	ハロウィン	かぼちゃの菓子

神無月

（かんなづき）

時雨月・神去月

日本中の神様が、出雲の国（島根県）に集まり会議を開き、他の国には神様がいなくなってしまうことから「神無月」と呼ばれてきました。神様の集まる出雲の国では「神在月（かみありづき）」と呼ばれています。

季節：晩秋 二十四節気：寒露から立冬

先月は、中秋の名月が久しぶりにはつきりと見え、絶好のお月見でしたが、皆さんもお月見なさいましたか。秋は食べ物に紅葉、五感で季節を味わえるとき。暖かくして散策に出かけてみては。ちなみに今年も十月下旬より秩父では紅葉が見ごろになるそうですよ。



季節を楽しむ湯

秋川市を代表する「しょうが祭り」では、例年厄除けの生姜が売られているそうですが、季節の変わり目である 10 月は風邪を引きやすい季節でもあり、生姜は血行促進や抗菌作用もあり風邪予防に効果的です。食べるだけでなく、生姜をすり絞り汁を湯にいれ、薄くスライスした生姜もいれれば、「しょうが湯」の出来上がり。体の芯から温まります。

お風呂を楽しむ「湯の国」

季節の花

紅葉にまつわることばいろいろ

錦秋：紅葉があざやかな織物のような美しさを見せる秋のこと。

紅葉狩り（もみじがり）：山に出かけ、紅葉の美しさを楽しむこと。

山粧う（やまよそおう）：秋の山が、紅葉によって美しく色づく様子。

照葉（てりは）：秋の陽射しを受けて、照り輝く紅葉のこと。

初紅葉：その秋初めて目にする色づいた紅葉。



楓紅葉

桜紅葉

柿紅葉

銀杏黄葉

樺紅葉

旬の味

秋は、たくさんの山の幸が旬を向かえます。山へ紅葉狩りにいくと、豊富なきのこや柿、りんごに栗など旬の味も堪能できそうです。

<超簡単旬レシピ>

マヨしいたけ しいたけの軸をとり、そこにマヨネーズと明太をあわせたものをぬり、オーブントースターで焼く。他にもねぎをきざんだものマヨネーズと合わせて焼いても。



気象・時候

秋晴れ：湿度が低く、すがすがしい晴天のこと。長くは続かないことから「女（男）心と秋の空」とたとえられます。