

SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第55号

加藤歯科医院の院長、加藤義浩です。だいぶ寒くなってきました。みなさんも風邪にご注意くださいね。



今回は、インプラント治療や歯周外科、難しい抜歯の際に当院で導入して威力を発揮している**CGF**と、その生成機械について簡単にお話します。

CGFとは、Concentrated Growth Factors(CGF)の略称です。直訳しますと、「成長因子の集合物」となりましょうか。血小板・成長因子が豊富に含まれた、完全自己血液由来のフィブリンゲルです。CGFは、他の血液製剤やコラーゲンと違い、100%患者様自身の血から作製したものです。未知の病原菌とか、他のコラーゲン製剤で可能性が指摘されている、いろんな免疫反応を生じさせる恐れが少ないなど、多くの利点があります。また、採血の費用だけでCGFが作製できます。コラーゲン剤は、ものによつてはかなり高価なものもありますので、そういった意味からも期待されています。



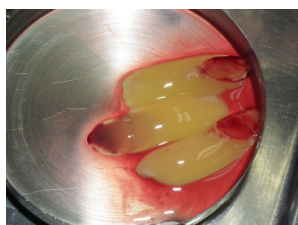
メディフィージュ本体

CGFを作製するのはそんなに難しくありません。採血した血液を試験管に入れて、専用の機械に入れるだけです。後は自動で作製してくれます。その機械の名前がメディフィージュといいます。インプラントなど治療を行う患者様から採血した血液を、試験管にいれてこの

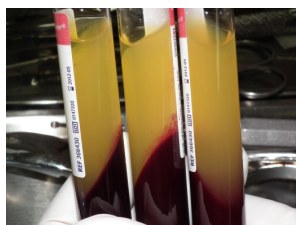
機械で遠心分離させます。遠心分離の速度などに秘密のプログラムが有るようです。

試験管の中で、この分離した血小板はゼリー状になります。下の写真では、ちようど二色はつきりと分かれているのがご覧いただけます。黄色の部分が出来上がったCGFとなり、下の赤い部分が赤血球となります。分離した赤血球は捨てていきます。治療にはこの黄色い部分を伸ばして、使

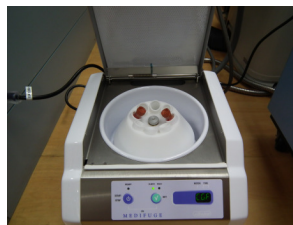
加藤歯科医院で実際に行ったインプラント手術では、抜歯した際に歯槽骨の吸収が認められたので、CGFを抜歯窩に填入しました。実際にどのような方法で使用したのかは写真を掲載すると苦手な方もいらつしやると思いますので、ご興味



ゼリー状のものがCGFです



遠心分離が終わった試験管(3本分)



ふたを開けたところ試験管がセットされている



採血した血液を試験管に移す

ある方は加藤歯科医院のホームページに詳細を載せますのでご覧ください。

CGFには創傷治癒を促進させるさまざまな効果があることが分つていきます。また、止血や腫脹(傷の腫れ)の防止効果もあります。

CGFの利用は再生医療分野での、大きな効用が期待されています。私たち歯科医師は、歯肉や歯槽骨の再生に使用して効果をあげつつあります。ケースの蓄積が進めば、もっと色んな応用がなされることでしょう。

患者様の負担が軽減される治療法としても加藤歯科医院では今後とも積極的に利用していきたいと思っています。



あと、事後報告となつてしまいましたが、先月初めてインターネットテレビに出演させていただきました。「あつ！とおどろく放送局」の「輝く人たち」という番組で、毎週水曜13時から生放送でTVや新聞、雑誌等、数々のメディアで成功した社長を取り上げてリアルな社長の姿をインタビューされるものでした。

MCはヤクルト球団飯原選手の奥様の戸谷夏子さんで、緊張しながらも加藤歯科医院の治療方針などいろいろ楽しくお話させていただきました。ご希望の方に、放送内容のDVDを差し上げます。気軽にお問い合わせください。

「輝く人たち」

http://odoroku.tv/busi_eco/sparkle/index.html



もっと・ちよつと・きつと

役に立つ歯のおはなし

繰り返さない

歯科修復治療

繰り返される治療

虫歯や歯周病で一度失ってしまった歯は、ほとんど元の状態へは戻りません。虫歯で失った歯は、元に戻す治療ではなく、虫歯に侵されたところを除去し、除去した部分を樹脂や金属などの詰め物で補う修復治療です。

そして一度行った修復治療の多くは、原因を根本的に解決していなかったり（歯の磨き方が下手・口腔ケアができていない）、補綴物と歯の間の見えないギヤップから細菌が入ったりして、また虫歯にかかってしまったり、詰め物が外れたりして再治療が必要になることが避けられません。

そんな再治療を繰り返すことにより、



神経をとることになり、初めは小さな詰め物が、やがて大きな被せ物になり、神経をとったもうい歯は破折したり、また新たな虫歯は歯茎の中まで進んでしまったりします。そのあとは抜歯するしかない状態になります。

繰り返し修復治療を行わないために虫歯や歯周病にかからないことが第一です。そのためには、口腔ケアをし、しっかり予防することが大切です。定期的に歯科医院を訪ね、歯の健康チェックを行ってください。

歯科修復物について

単に歯科修復物といっても、詰め物（インレー）と被せ物（クラウン、ブリッジ、メタルボンドなど）と種類はさまざま。使用する材料も金属やセラミックやレジン（プラスチック）など修復する場所によって、また価格など患者様の要望によって色々なものが使われます。

数年前、ある学会で、歯科医院における歯科修復物の耐用年数を追跡調査した論文が発表されました。それによると、保険で治療した前歯や奥歯に詰めるプラスチック（レジン）という白い合成樹脂は、平均2〜3年と出ました。奥歯にかぶせる鑄造冠は平均2〜5年、ブリッジは平均3〜5年、取りはずしができる義歯も平均2〜4年でした。

この結果から、歯科治療で取り扱う人工物の耐用年数は、平均して2〜5年と考えるとよいと思われます。虫歯になってしまった歯を削って、いくら精巧な人工物に置き換えても、

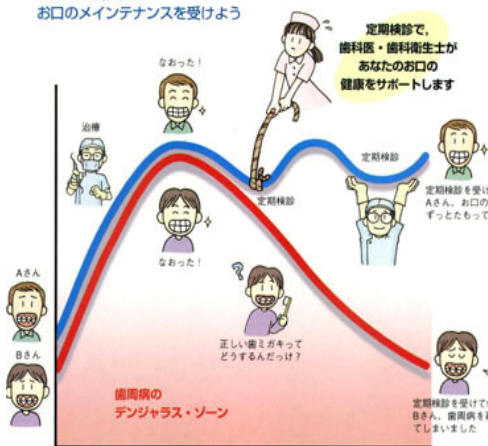
そんなに半永久的に長持ちするはずはありません。どのような人工物にも必ず耐用年数があります。口の中も同じことです。

保険でも丁寧に治療を行えばかなり長持ちさせることができるのですが、どうしても限られた時間・材料の中での治療となりますので、一般的には保険のクラウンの寿命は、保険外の場合と比べると短くなりがちです。しかし、保険外治療であれば必ずしも長持ちするとは限りません。

噛む時は、1本の歯にその人の体重と同等の圧力がかかるといわれています。そして、口の中はいつも水気があり、熱いものや冷たいものが入り込みます。さらに食べた後は、口の中は酸性度が高まります。そうした中で、修復物が永久にもつということは考えられません。むしろ、このような厳しい場所での修復物の耐用年数は、確実に短いはずなんです。

だからこそ、少しでも口の中の状態を健康な状態にし、お口のメンテナンスを受けることで歯をすべて失うことを防ぎましょう。

そして定期検診で
お口のメインテナンスを受けよう



お口の健康をたもつには、治療が終わったあとも毎日ケアをきちんとすることが大切です。そのためには定期検診で歯科医・歯科衛生士によるメインテナンスを受けましょう。



食で世界一周 in 埼玉

その1 ウイグル編



円高が続く今、海外旅行へ行くにはもってこいの時期。とはいっても、なかなか気軽に海外旅行へは行けないもの。そんな方に旅の楽しみは食だけでも手軽に味わえないかと。調べてみると埼玉にはすでに定番のイタリア料理や韓国料理だけでなく、さまざまな国のレストランがあるのです。埼玉にいながら食べ歩き世界一周してみませんか。

一カ国目は、世界と比べても多数の国の料理が食べられる日本でも数店しかないかなり珍しい**ウイグル料理**です。ウイグルという言葉さえ聞いた事がないかもしれませんが、中華人民共和国の西域「新疆ウイグル自治区」のことを指します。シルクロードが通っているこの土地は、隣接するウズベク人やカザフ人と共通した料理が多いのですが、小麦粉を中心に米と肉がメインでエスニック料理の中では比較的日本人好みの味です。羊肉がいろいろな料理に使われていますが、臭みもないので食べやすいのも特徴です。



お勧めの料理「**ラグナン**」はウイグルの代表料理。麺はまるで日本のうどんのようだが、味は何とトマトベース。日本料理とイタリア料理が融合したような、まさにシルクロードの味。そしてウイグル人が最も好むごちそうの一つである「**ポロ**」。たっぷりの人参と羊肉を炊き込んだピラフです。羊肉、牛肉、野菜を炒めたものを小麦粉で包んで焼いた「**グシナン**」はミートパイのようですが、スナック感覚でつい手が伸びてしまいます。しっとりとやわらかい「**羊肉のケバブ**」は焼き鳥のよう。辛さも調節してくれて 1 本 180 円は手ごろです。そのほかにも、釜で焼く羊肉の饅頭「**サモサ**」や手焼きのウイグル式「**ナン**」、「**羊のタンの塩茹で**」など異国情緒が味わえる料理の数々が楽しめます。



さまざまな民族が行き交い、そしてシルクロードの発展を支えてきたウイグルの食には、やはり多くの人々を惹きつける、おいしいヒミツが凝縮されています。ムラトはどれも手作りで素朴ですが、とても手軽に食べられるのでシルクロードに思いを馳せご賞味あれ。

■ウイグル料理「シルクロード ムラト」

所在地：埼玉県さいたま市桜区栄和 3-20-13 TEL: 048-852-3911

営業時間：11:30～15:00 17:00-23:30L.O 定休日：火曜

URL：<http://www.silkroad-murat.com/>

交通・アクセス：JR 埼京線・南与野駅からバスで 5 分ほど。（栄和北町停留所で下車し、徒歩 1 分。）



最近オフィス街でよく見かけるのがワンコインランチ。節約のためにお弁当という人もたつた 500 円ならランチへ出かけるようである。いろいろなお店でサービスランチとして提供しているようです。ワンコインという言葉も手軽な感じがうけているようで、ランチだけでなく、いろいろなところで新たなサービスができています。今回は、手軽なワンコインサービスを紹介します。

まず始めは食欲の秋。おいしい旬の食材を生かしたお菓子やパンなどの作り方が 500 円で学べる ABC クッキングスタジオの「ワンデイ・レッスン」。初めて来店する人対象ですが、全国のスタジオからネットより予約でき、毎月違うので旬のものが学べます。そして、行楽の秋。車でお出かけも多いことでしょう。そこで、気軽に車の気になるところをきれいにしてくれるトヨタ系列の販売店で実施する「10 ミニッツサービス」。「室内抗菌」「油膜取り」「ガラスコート」「タイヤコート」「室内消臭」など 12 種類のメニューを利用でき、作業時間も 10 分と短いので短時間で愛車のケアができます。

それから、癒しも必要です。ね。期間限定ではありませんが、浦和パルコでは「さとう式リンパケアワンコイン体験会」としてさとう式リンパケアセルフケア指導、施術体験フェイス&ヘッドセラピー いずれも 1 メニューを約 20 分体験できます。次回は 11 月 27 日日曜の開催です。

また、以前もニューズレターで紹介しましたケアプロの「ワンコイン検診」。「血糖値」「総コレステロール」「中性脂肪」など全項目の検査を受けても受付から結果をもらうまで 7 分で終わるので、ちよつと立ち寄り健康管理ができます。ワンコインサービスで賢く節約してみては。

最近オフィス街でよく見かけるのがワンコインランチ。節約のためにお弁当という人もたつた 500 円ならランチへ出かけるようである。いろいろなお店でサービスランチとして提供しているようです。ワンコインという言葉も手軽な感じがうけているようで、ランチだけでなく、いろいろなところで新たなサービスができています。今回は、手軽なワンコインサービスを紹介します。

まず始めは食欲の秋。おいしい旬の食材を生かしたお菓子やパンなどの作り方が 500 円で学べる ABC クッキングスタジオの「ワンデイ・レッスン」。初めて来店する人対象ですが、全国のスタジオからネットより予約でき、毎月違うので旬のものが学べます。そして、行楽の秋。車でお出かけも多いことでしょう。そこで、気軽に車の気になるところをきれいにしてくれるトヨタ系列の販売店で実施する「10 ミニッツサービス」。「室内抗菌」「油膜取り」「ガラスコート」「タイヤコート」「室内消臭」など 12 種類のメニューを利用でき、作業時間も 10 分と短いので短時間で愛車のケアができます。

それから、癒しも必要です。ね。期間限定ではありませんが、浦和パルコでは「さとう式リンパケアワンコイン体験会」としてさとう式リンパケアセルフケア指導、施術体験フェイス&ヘッドセラピー いずれも 1 メニューを約 20 分体験できます。次回は 11 月 27 日日曜の開催です。

また、以前もニューズレターで紹介しましたケアプロの「ワンコイン検診」。「血糖値」「総コレステロール」「中性脂肪」など全項目の検査を受けても受付から結果をもらうまで 7 分で終わるので、ちよつと立ち寄り健康管理ができます。ワンコインサービスで賢く節約してみては。

最近オフィス街でよく見かけるのがワンコインランチ。節約のためにお弁当という人もたつた 500 円ならランチへ出かけるようである。いろいろなお店でサービスランチとして提供しているようです。ワンコインという言葉も手軽な感じがうけているようで、ランチだけでなく、いろいろなところで新たなサービスができています。今回は、手軽なワンコインサービスを紹介します。

まず始めは食欲の秋。おいしい旬の食材を生かしたお菓子やパンなどの作り方が 500 円で学べる ABC クッキングスタジオの「ワンデイ・レッスン」。初めて来店する人対象ですが、全国のスタジオからネットより予約でき、毎月違うので旬のものが学べます。そして、行楽の秋。車でお出かけも多いことでしょう。そこで、気軽に車の気になるところをきれいにしてくれるトヨタ系列の販売店で実施する「10 ミニッツサービス」。「室内抗菌」「油膜取り」「ガラスコート」「タイヤコート」「室内消臭」など 12 種類のメニューを利用でき、作業時間も 10 分と短いので短時間で愛車のケアができます。

それから、癒しも必要です。ね。期間限定ではありませんが、浦和パルコでは「さとう式リンパケアワンコイン体験会」としてさとう式リンパケアセルフケア指導、施術体験フェイス&ヘッドセラピー いずれも 1 メニューを約 20 分体験できます。次回は 11 月 27 日日曜の開催です。

また、以前もニューズレターで紹介しましたケアプロの「ワンコイン検診」。「血糖値」「総コレステロール」「中性脂肪」など全項目の検査を受けても受付から結果をもらうまで 7 分で終わるので、ちよつと立ち寄り健康管理ができます。ワンコインサービスで賢く節約してみては。

ワンコインサービス



日本の四季を楽しもう

それってどんな日？

七五三 子供の成長を神様に感謝し、将来の無事を祈って、神社へお参りする日。男の子は数えて5歳（地方によっては3歳も）、女の子は3歳と7歳に「七五三」のお祝いします。

室町時代に剃っていた髪を伸ばし始める「髪置（髪置き）」の儀式（3歳）、初めて袴を着ける男の子の「袴着（はかまぎ）」の儀式（5歳）、それまで着ていたつけ紐の着物から、大人の帯を締める「帯解（おびとき）」の儀式（7歳）です。

「七、五、三」の数で祝うのは、「奇数は縁起がよい」という中国の考えと、この節目に成長を祝うことが厄をはらうという意味がありました。

江戸時代に、のちの5代将軍徳川綱吉が無事に5歳になったお祝いを11月15日に行った事からこの日になったそう。



季節を楽しむ湯

旬のみかんは食べるもよし、飲むもよし。しかも、みかんの皮はクエン酸やビタミンCも含んでいるので、美容にもいいんです。古くからみかん湯の風呂に入ると「身体がよく温まり、風邪を引かない」といわれています。寒くなり、風邪を引きやすいこの季節にはもってこい。

しかも、食べ終わったみかんの皮を影干して、ガーゼや袋にいれてそのまますみ風呂へいれてどうぞ。

お風呂を楽しむ「湯の国」



11月	行事・暦	行事食
3日	文化の日	
8日	立冬	
15日	七五三	千歳飴 鯛の塩焼 赤飯
23日	小雪 勤労感謝の日	



（しもつき）

神楽月・雪待月
この頃から霜が降りる季節になるので霜月と呼

ばれるようになったそう。

季節：初冬 二十四節気：立冬から大雪

季語：11月は一年の中で一番季語が少ない月だそう。その中でも紅葉の季語がいっぱいです。冬紅葉、紅葉散る、落葉、銀杏落葉、柿落葉、枯葉、蕎麦刈、麦蒔

旬の味

食物繊維がたっぷりのごぼうは独特の歯ごたえがあり、旬は4～5月、11～2月の2回。

<ポイント>ごぼうは皮に香りがあるので、泥つきを選びましょう。ごぼうにはアクがあり、切り口が空気に触れると色が変わるので切ったごぼうは水にひたしましょう。しかし、水につけすぎると、アクだけでなくうまみも逃げてしまいます。5～10分程度が目安です。

泥と皮と一緒にこそげる簡単な方法は、アルミホイルを20cmくらいにカットし、クシャクシャにしてから広げ、ごぼうを包むようにして軽く

こせばOK。



十一月は小春日和のような暖かく穏やかな日と北からの強い木枯らしが吹く日と、まるで秋と冬とが綱引きをしているような季節。埼玉はみかんや柿の食べ頃。暖かい日には果物狩りに出かけてみては。



気象・時候

時雨（しぐれ）：この時期、寒冷前線の影響で、急に降ったり止んだりする雨の事。生姜が入った佃煮の事をしぐれ煮といいますが、いろいろな味が口の中を通り過ぎるのが、降ってもすぐ止む時雨に似ているからとか。

季節の花

山茶花（さざんか）

秋の終わってから、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。

童謡「たきび」の歌詞にも登場します。

花言葉：愛嬌、謙虚、無垢、困難に打ち勝つ、理想の恋

