

SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第 58 号

こんにちは。加藤歯科医院の院長加藤義浩です。あつという間にもう2月になりましたね。

インフルエンザが流行っております。あなたは大丈夫ですか？お変わりないのが一番です。インフルエンザの予防接種お済みでないようでしたら、今からでも予防接種をお受けください。自治体によっては、補助金を出してくれる所もあります。



(※北本市5歳まで1回1000円
鴻巣市65歳以上1回3000円
などいろいろありますので自治体へご確認ください)

インフルエンザはこれからが流行の本番のようです。昔から言われていることです。うがいや手洗いといったこともかなり予防効果があります。どうぞ御用心ください。

私自身は忘年会、新年会の嵐をようやく乗り越えました。これからが厳寒期、気を引き締めて参りたいものです。その上で、バリバリやっています。

先日、また大分インプラントセンターへインプラント治療のために行つて参りました。

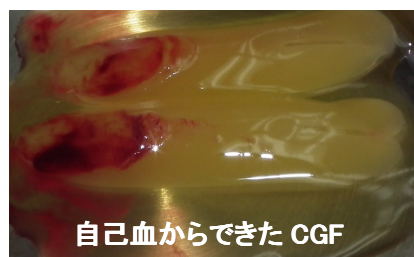
清岡デンタルクリニック

(<http://www2.ocn.ne.jp/~kiyodent/>)

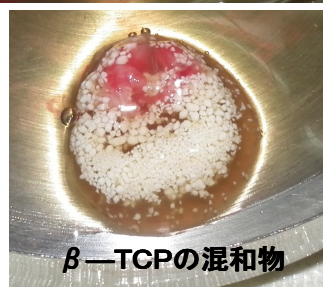
の清岡先生と、最近のインプラント、特にCGF(自己血より作られるコラーゲンの一種。手術の際の治癒を促進させます。)についてまた新たに情報の交換を行なっているところです。

私の医院では、このCGFをβ-TCP

Pを混和することによって一つの塊とし、インプラントや歯周病治療に応用することをしています。



自己血からできた CGF



β-TCPの混和物

β-TCPとは自分の骨に置き換わる骨補填材で**GBR骨再生誘導療法**の際に利用するものです。このβ-TCP、さらさらの顆粒状のもので、扱いが結構難しい厄介な材料です。インプラントの施術の時などで、このβ-TCPを入れるたい場所に十分な量入れるのが意外と難しいのです。顆粒状の粒子を生理食塩水などに湿らせて使用するのですが、狙った場所に、そっと押し込んでいく感じで挿入して参ります。その後で歯肉を被せて縫っておくのです。縫った後でも落ち着くまで、バラバラと出て参ります。また、思った通りにはその場所にとどまってくれません。狙った所に思ったようにこのβ-TCPを挿入し、落ち着かせるのは結構大変でした。

それがCGFと混ぜることによって、一つの塊になり、とても扱いやすくなり、周りのゼラチン状のものがCGFで、

回りの組織が進入してきて、早く上皮化していきます。取り込みが早く、付与する形も問題ありません。トリミングも自由にできます。操作性が格段に向上しました。

日々インプラント手術を行なっていると術後チェックの時などCGFとβ-TCPの恩恵を感じる場面が多くあります。実際インプラント治療における技術や材料はまだまだ発展していく余地があると思います。発展によって、患者様に還元できるものはこれからも積極的に導入できればと思います。

大分での研修会の終了後は、「海喜荘」にて懇談会でした。

(<http://travel.rakuten.co.jp/HOTEL/29297/29297.html>)

創業80余年、大正浪漫溢れる料亭旅館で、海辺に佇むとても趣のあるところでした。

議論をしつつも、名物のタコ料理、フグなどを堪能しました。



晴れて見えて
景色が素晴らしいです。



名物
「五右衛門
タコ」
要予約



もっと・ちよつと・きつと

役に立つ歯のおはなし

歯の常識 間違ってますか

それって本当？

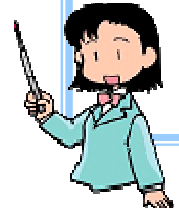
昔はよく民間療法やおばあちゃんの知恵袋的な治療を家庭内で行なっていたところも多くありました。ネット社会となった今は、インターネット上の情報に惑わされて誤ったケアや治療を行なっている方も見受けられます。

たまにカウンセリングをしていると、「うちの家系は歯がわるくって！」なんて事おっしゃる方がいらつしやいます。

でも本当に歯が悪い家系つてあるのでしょうか。歯が悪いといっても、歯自体だけでなく、歯並びやあごの状態も加わると、遺伝が関係していることもあります。

それは、歯の良し悪しとなるとエナメル質が丈夫かどうかです。丈夫でないと「エナメル質の形成不全」となり、外敵に対してウロコのような役目をしているエナメル質が弱いとすぐに虫歯になつてしまいます。

しかし、ほとんどのケースでは、先天的な原因で歯が悪くなったのではなく、歯の磨き方や歯科にたいする知識の不足、あるいは誤った認識が原因なのです。ご先祖様に恨節を言ったり嘆いたりしないで、私たち歯医者と一緒に、きちんとした知識と方法で大切な歯をメンテナンスしていきましょう。



あなたは知ってましたか？

NG

食後すぐの歯磨き

子どものころに学校で、「食後3分以内に3分間、歯を磨こう」と教えられた方もいらつしやるでしょう。しかし、虫歯予防の観点からあまり意味がないのです。なぜなら食事をすると、口の中の細菌をいっしょに食べてしまします。だから、食後の口の中は、虫歯のもととなる菌が一番少ないです。そんなときに歯を磨いても、虫歯予防にはなりません。虫歯予防に最適な時間帯は、起きた直後と寝る前です。



NG

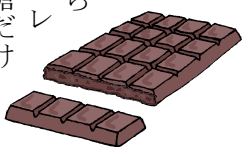
きつちりゴシゴシ磨くが一番

これは、大間違いです。ゴシゴシ磨くと、歯を守ってくれるエナメル質が取れて歯が削れてしまったり、歯肉を痛めて歯周病の原因になりかねません。歯磨きはあまり力をかけず、目安としては100〜150グラム。桃を磨く感じで十分です。キツチンスケールで自分の力加減を測ってみてもいいかもしれません。

NG

チョコレートを1枚全部
食べると歯によくない。

確かにチョコレートは虫歯になりやすいお菓子として挙げられるものですが、それはチョコレートに含まれるたくさんの砂糖だけ



NG

歯磨き後に糸ようじ・歯間ブラシ

これはもったいない。せっかく歯磨きをしているのに、糸ようじで隠れている食べかすを取り出せば、その食べかすは歯磨き後の歯に張り付き、虫歯の原因になります。糸ようじをするなら歯磨き前に行いましょう。

NG

歯磨き粉はどれも同じ

同じではありません。いまは、歯周病予防やホワイトニング効果のある高機能歯磨きが売られており、歯頸の虫歯や歯垢等、歯の健康を損なう別の要因に対しても有効です。

しかも、良い歯磨き粉は、7日間使えば確実にお口の健康を改善することができます。虫歯にかかりやすい子どもの歯にとっては特に重要な事なので、覚えておきたいですね。



NG

紅茶は歯によくない



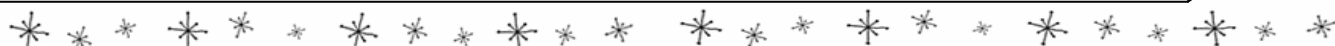
紅茶や緑茶には実はたくさんのフッ素が含まれており、それが虫歯菌の繁殖を止めるので、この情報は間違いです。参考 P & G「その歯の常識、間違っています！」

が問題なわけではありません。チョコレートの食べ方にもあるのです。チョコ1枚を一時にまるまる食べることは、チョコを一日中ずつと食べ続けることと比べれば 害が少ないというのが事実です。

歯科インプラントに係わる問題 -加藤歯科医院の取り組み-

昨年 12 月に国民生活センターが、2006 年からの約 5 年間に寄せられたインプラントに関する 343 件の相談を分析、改善のための情報提供を目的に報告書「歯科インプラント治療に係る問題－身体的トラブルを中心に」を公表しました。そのなかで歯科医として留意しなければならないのが、インプラント治療（自由診療）で、痛みや腫れが続くなど、身体的トラブルを訴える相談が増えているという点です。加藤歯科医院でも多くの方がインプラント治療を行なっていていただいておりますので、安心して治療を受けていただくため、独自に下記の取り組みを行なっています。

- ① きちんとした技術を取得** 歯科インプラントを中心とした学問を取り扱う専門学術団体「日本口腔インプラント学会」の正会員であり、インプラントの知識と技術を有し、認定資格条件を満たしたうえで専門医試験に合格した専門医です。NPO 埼玉インプラント研究会の理事として、日々インプラントの治療技術向上に努めています。
- ② インフォームド・コンセント** インプラント治療は自費治療で、医院によって料金が変わります。手術も含め、患者様の疑問に答えるためにも事前にカウンセリングや手術の方法等ご説明を行います。
- ③ 最新機器でサポート** 手術中の痛み軽減のために笑気麻酔、腫れを抑える炭酸ガスレーザー、治癒を促進される CGF、より長持ちさせるプラットフォーム・スイッチング等を導入し、少しでも快適な治療を提供します。



「1年の計は元旦にあり」といって、新年の誓いを立ててからもう1ヶ月が過ぎてしまいました。誓いはちゃんと続けられていますか。今年こそは何か一つでも身につけたいと思っ
ていても、つい三日坊主になっていませんか。なかなか継続できない理由に時間がない、お金がかかるといったことが挙げられると思います。そこで今回はその両方を解決できる方法をお教えしましょう。

みなさんは「メールマガジン」をご存知でしょうか。インターネットや販売店などの発信者が定期的にメールでショップの案内やクーポンを渡し、読みたい人が購読するサービスの事です。そのメールマガジンに無料でさまざまな情報を発信しているものがあります。その一つが、学習向けのメールマガジンです。

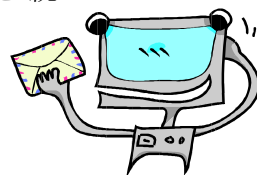
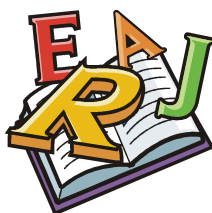
学習向けといっても様々なジャンルのものがあり、資格を取得するためのものや語学勉強向けのものがあり、英語であれば、ビジネス英語から旅行や日常で使える会話、資格に使えるような時事ニュースなど自分の目的にあったものの多くが無料で手に入ります。

参考書を買うと代金がかかりますが、メールであれば無料で受け取れます。しかも、メールは勝手に決められた時間に送られてくるので、習慣づけにもなります。どこかに通う必要もなく、時間を拘束されることもありません。また、携帯メールであれば出先で空き時間に読むことも可能です。メールチェックをする感覚で短時間の勉強が行えるのです。

今年こそは三日坊主にならないために、メールマガジンを活用して学習してみたいかがでしょう。

★学習系メールマガジン一覧

- 中小企業診断士
- 司法書士・行政書士
- 簿記・ファイナンシャルプランナー
- 宅建
- ケアマネージャー
- インテリアコーディネーター
- シスアド
- 英語・ドイツ語・韓国語・中国語・フランス語・スペイン語など



自分の体と対話しよう

予防するにはまず自分の体を知ること

かなり乾燥している日が
続いていて、風邪やインフ
ルエンザが流行っています。

せきやたん、息切れなどが続
いている方、それは本当に風邪の症状で
しょうか。



それはもしかしたら、肺に慢性的な炎
症を起こす「**慢性閉塞（へいそく）性肺
疾患（COPD）**」の可能性があります。

「COPD」聞き慣れない言葉かもしれ
ない方も多いかもしれませんが、日本
には500万人以上いると言われる「肺
の生活習慣病」のことで、昨年歌手の和
田アキ子が「COPD広報大使」になり
話題になった病気です。和田さんもかな
りのヘビースモーカーとして有名でし
たが、08年に肺気腫と診断されたのを
機に禁煙をし、治療にあたった体験より
抜擢されたそうです。このCOPD、W
HOの統計では死因原因の世界4位に
あがるほどで今後の患者数の増加や死
亡率の上昇も予測されている、とてもや
つかいな病気なのです。

COPDは、セキやたん、息切れが主
な症状で、「慢性気管支炎」と「慢性肺
気腫」のどちらか、または両方によつて
肺への空気の流れが悪くなる病気です。

《どんな人が罹るの？》

別名タバコ病ともい
われるように、最大の原
因は喫煙で、患者の90%
以上が喫煙者です。長年にわたる喫煙が
大きく影響するという意味で、まさに

「**肺の生活習慣病**」です。

しかし、家族がヘビースモーカーであ



COPDチェック

- ① 40歳以上で、たばこを吸っているか、または吸っていた
- ② せき、たんがしつこく続くことがある
- ③ 階段を上るときなどに息切れする

《どんな症状がでるの？》

ったり、分煙されていない職場で働くなどタバコを吸わなくても喫煙者と同等か、それ以上の有害物質を吸い込んでいるとCOPDに罹ることもあります。実際、4・7%はタバコを吸わない方でも罹っていることから、副流煙による受動喫煙の危険性もあり、タバコを吸わないから罹らないというのは間違いです。タバコでなくても大気汚染によって発病する方もいらつしやいます。

肺機能は20歳代をピークに徐々に落ちていくといわれていますが、タバコの煙によつて肺胞の組織自体が壊れていくのです。壊れた肺は二度と戻りません。専門医の話では、「禁煙すれば、一時的にでも呼吸機能が改善され、肺機能の低下の度合いが加齢の場合と同じようになる」とのこと。禁煙が治療・予防の大前提となります。

少しでも症状があれば、一日も早く治療を受けるのが一番です。
そこで自分がCOPDかどうか上図でチェックしてみましょう。

このうち①に関しては、たばこを1日に吸う本数と、吸つてきた年数を掛け合わせた数が「400」を超えたときが一つの目安です。例えば、20歳から喫煙を始め、1日に20本吸う人は、40歳がCOPDの「**危険水域**」に入つたことになります。

COPDは、頑固なセキやたんが続く気管支が狭くなる「**慢性気管支炎**」と、肺の組織が破壊されて息切れや呼吸困難を起こす「**慢性肺気腫**」が含まれます。どちらも初期には自覚症状がほとんどない場合が多く、ゆっくりと進行して、しだいに重症になっていきます。風邪を引くよりも急に重症化し、呼吸機能の低下が進んで通常の呼吸では十分な酸素を得られなくなると「**呼吸不全**」、呼吸チューブとポンベの酸素吸入療法なしには日常生活が送れなくなつてしまいます。

《予防するには》

予防は、もちろん禁煙がメインです。



ある程度、病状が進まないと、息切れなどの症状は起こらないために受診率が低いのですが、COPDは予防・治療ができる病気なので、喫煙される方は呼吸器の状態を「肺年齢」で定期的にチェックすることをお勧めします。

いつも健康でいるために過信せず自分の体に問いかける習慣も必要ですね。