

SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第 60 号



今年も私も久しぶり？に寒く感じた冬でした。結露がひどく、院長室の床板がびっしょり濡れてしまったとか、初めての事が結構ございました。暖房費用の節約のため、比較的安価で効果的なガスにシフトするなど、工夫もしたのですが、床が結露するとは思いませんでした。一長一短ということでしょうか。

このニューズレターがお手元に届くころにはすでに桜が開花しているころでしょうね。嬉しい限りです。

先日、医院にとお花を頂戴しました。



こんにちは。加藤歯科医院の院長、加藤 義浩です。

最近、やっと春めいてきました。今年は随分長い冬でつ

い先日まで、梅がまだ咲いていましたね。お

隣のお庭もきれいな梅が咲いていて、随分

和ませていただきました。

今年も私も久しぶり？に寒く感じた冬でした。結露がひどく、院長室の床板がびっしょり濡れてしまったとか、初めての事が結構ございました。暖房費用の節約のため、比較的安価で効果的なガスにシフトするなど、工夫もしたのですが、床が結露するとは思いませんでした。一長一短ということでしょうか。

以前当医院で働いてくれていた従業員が御実家が栽培しているそうです。医院にも春が来た感じがします。

先月の20日、春分の日に自然科学研究機構の公開セミナーへ参加しました。



第12回自然科学研究機構シンポジウム、テーマは「知的生命の可能性——宇宙に仲間はあるのかⅢ——」といった大きなものです。東京国際フォーラムがほぼ満席の800名。愛知のほうでは同時に衛星中継もなされていきました。朝の10時から午後5時半まで、びっしりの内容です。

脳科学や天文関係、理学、生物、生理学、さまざまな分野の先生方が難しい最先端な内容を、極力噛み砕いて講演してくださいます。コーディネーターはあの立花隆さん。かなり専門的な内容ばかりなのですが、画像や動画なども駆使して下さいます。

宇宙には、太陽系に似た惑星系があり、それが実際に観測され始めているとの事でした。いったい、どうやって観測するのかと思いますが、観測機器の進歩によってそれが可能になってきているそうです。



医院からのお知らせ

全国健康保険協会より以前は毎月一度、被保険者証の提示をお願いしておりましたが、無資格診療を防止するために、今後診療時には**毎回、保険証の提示**をお願いすることとなりました。

受診の際は保険証の持参をお忘れないようお願いいたします。また、保険証が確認できない場合、治療費を全額負担していただく場合もありますので、予めご承知おきください。



す。こういった研究をされている方々の頭の中は、いったいどうなっているかと思ってしまうですね。観測された惑星は既に数千の数に上るほどになってきているそうです。しかも、まだまだ爆発的に増えてきているとの事です。でも、その場所は近くても数光年先。光の速で数年かかるのか。実際にその場所に行くとなると、ロケットでも3万年かかるそうです。ちなみに新幹線では3000年とか。これは片道です。その間に、人類が減んでいないようにしないといけない。どうなるのでしょうか？

終了後は、いつも本当にお世話になっている先生と会食。美味しかったです。



もつと・ちよつと・きつと

役に立つ歯のおはなし

歯ぐきはなぜ腫れる？

腫れたら赤信号

歯ぐきが腫れた、という経験がある人は多いことでしょう。しかしながら、どうして歯ぐきが腫れるのか、その原因をきちんと理解している人は意外と少ないのではないのでしょうか。



歯ぐきは、歯を取り囲んで支えている歯槽骨の表面を覆っている部分で、医学的には歯肉と呼ばれます。健康的な歯ぐきは、ピンク色な少しは淡赤色をしていて、歯にしつかりとついていて、これがかの原因で腫れると歯と歯ぐきの間が赤くなったり、出血がでたり、さわると少しぐらつく歯がでてきます。

歯ぐきの腫れ方は大きく2つに分けることができます。第一は、**細菌によって炎症が起こるもの**。第二は、**歯ぐきででき物(腫瘍)**ができる場合です。

静かに進む歯周病

一つ目に挙げた細菌による炎症にも2通りあります。一つ目は歯ぐきの縁に炎症がある「**辺縁性歯周炎(歯周病)**」。もう一つは歯の根っこの部分の先端に炎症が起こる「**根尖(こんせん)性歯周炎**」です。

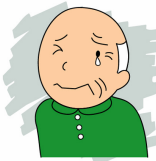
歯周病を起こすのは歯ぐきと歯の間

にたまつた歯垢(プラーク)の中にいる歯周病菌ですが、それを暴れさせるのは悪い生活習慣と免疫力が落ちた状態が重なることで起こるのです。初期症状は歯ぐきが赤く腫れる程度で痛みもなく見ただけでわからないこともあり、気づかないうちに歯がぐらついて抜けてしまうなどひどくなるケースが多いのが特徴です。

初期段階であれば、歯の周りの歯垢や歯石を取り除き、毎日規則正しく正しいブラッシングを行えば改善されます。

二つ目の根尖性歯周炎は根尖病巣とも呼ばれ、虫歯が進行して、歯髄が感染し、更にそれが歯の根の外の歯槽骨にまで達すると、根尖病巣が出来ることがあります。根尖性歯周炎は、歯の浮くような痛みが最初の症状で、結構痛いのが特徴です。ただし、歯の根っこのほうで起こっているため、最初は腫れを伴わないことがあります。

歯周病の場合には、歯ぐきの縁から腫れや痛みが生じますが、根尖性歯周炎の場合には最初に痛みが生じて、しばらくたつてから歯の根っこの部分が腫れてくることも多く、その違いを知っておく



といいでしょう。同じ痛みという虫歯の痛みがありますが、虫歯の場合冷たいものや熱いものが入るので、区別がつけられると思います。

根尖性歯周炎はほとんど自覚症状が無いことも多いのですが、放置してそのままにしていると、ある時急に痛みが出

始めたり、健康な隣の歯にまで悪影響を及ぼしてしまったりします。適切な対処することが必要です。

がん(癌)の場合も

歯ぐきの腫れの第二に挙げた歯肉の腫瘍には、良性のものと悪性のものがあります。

良性の腫瘍は痛みを伴わずにゆっくりと大きくなるが、悪性の腫瘍(いわゆる歯肉がん)の場合には歯周病と症状が似ています。歯周病との違いは、いったん症状が出ると徐々に症状が強くなり治療しない限り落ち着かないことです。歯周病の場合は、逆に腫れを繰り返して落ち着いていきます。

口のがんには舌にできる舌がんや歯ぐきにできる歯肉がんがあり、口のがん自体ががん全体で見るとあまり多くはないので、歯肉がんもまれながんであるといえますが、年齢では40歳以上の男性に多く発生します。喫煙(たばこ、アルコール)の刺激、虫歯、歯石、入れ歯や歯に入れている金属による慢性的な歯ぐきへの刺激、口の中を不潔にしているなど発生と関係があるので注意してほしいものです。

日ごろの歯ぐきのケアは歯ブラシに加えて、歯間掃除用の糸(デンタルフロス)や歯間ブラシを併用するのもよいでしょう。自己流で歯ぐきを傷つける場合があるので、かかりつけの歯医者で指導を受けるのが一番の近道といえるでしょう。

参考 日経プラスワン「ヘルスこの一手」



細菌に負けない歯ぐきを作ろう



歯ぐきの健康を保つためにケアが必要であることは前のページでもお話ししました。歯磨きはもちろん大切ですが、毎日歯磨きの際に鏡で歯ぐきの健康状態をチェックする習慣をつけて歯ぐきの健康管理していきましょう♪

スペシャルケアとしてオススメなのは歯磨きのあとに、歯ぐきの血行をよくするマッサージ。歯周病予防のためにも、初期のうちに症状を見つけるためにも日々の日課にしてみましょう。



①歯肉



指の腹で、歯肉の根元をゆっくりとなでる。左下の奥から前へキュッキュッとこする感じで指を動かす。奥から前へ、3回繰り返す。次に右下の奥から前→左上の奥から前→右上の奥から前の順に行う。

②歯の根元



①と同様の順で、左下の奥歯から始める。歯の根元をつまんで上下させるように1本1本、表側、裏側を小刻みにこする。

©Panasonic 歯と歯肉を丈夫にする

歯ぐきを指で刺激して血行をよくすることで、歯肉の細胞を活性化し、細菌への抵抗力を高めます。ポイントは、鏡を見ながら自分の手で歯肉マッサージをすることです。歯ぐきの状態を手で直接触り、その感触を確かめます。歯肉がきゅっと引き締まっていれば健康な証拠です。少しでもぶよぶよとした感触があれば、歯周病予備軍の可能性があるので、入念にマッサージしましょう。続けていくと、歯肉の色は健康的なピンク色になります。しこりや痛み、出血があったらすぐに歯医者さんにみせてくださいね。



健康な生活

最近、体重計のタニタのレシピ本やレストランが話題となり、健康を気にされている多くの方が利用されているようです。メタボリック症候群など生活習慣病の予防として、必須なのが日々の食事です。しかし、毎日の食事の献立を考えるだけでも大変で、ついつい好きなものを作りがちになってしまいませんか。

自分たちが何を食べ、飲むかが体を作る資本となります。病気でもなくても、これから元気に健康で生きていくためには、日々どんなものを食べるか、気を付けてみることも必要となっています。

ちよつと体調が気になる時に体調に合わせたレシピが気軽にわかれるといえますよね。レシピ本をいろいろ取り揃えるのにもお金がかかりますが、インターネットを利用したらお金もかからずに自分の体調に合わせたレシピを知ることが可能です。

製薬会社や健康食品でさまざまなサイトを提供しているので、オススメのサイトをご紹介します。

■ 第一三共ヘルシーレシピ

「便秘に悩む」「足がすりやすり」「すぐに風邪になりやすい」等、症状別にレシピを紹介しています。

<http://www.daichisan-kyo.co.jp/eh/>

■ サンスター ハブラシ お口のおいしく健康レシピ

歯や歯ぐきを丈夫にする食材を使ったレシピ集

<http://www.haburashi.com/recipe/recipe.html>

■ コンタック食堂

風邪薬メーカーがかぜ対策レシピ

<http://contac-park.jp/diningroom/kaze.html>

■ イチジク製薬 便秘解消レシピ

スタイリッシュでありながらご自宅で簡単に作れ、便秘解消にも役立つレシピ

<http://www.ichijiku.co.jp/recipe/>

■ ばくばく献立くん

アレルギー除去食や低エネルギー食を紹介

<http://www.kondatekun.com/>



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

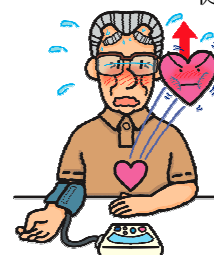
■ **何が原因？**
 血圧というのは心臓から血管を通じて血液を送り出す圧力のことをいい、心臓が収縮して血液を押し出した瞬間が一番強く圧力がかかり、これが最高血圧。そ



す。しかも、親が高血圧なら、その子供は60歳時点で高血圧になる確率は100%と言われています。早い段階で高血圧を防ぐ生活習慣へシフトしていくことが大切です。

70歳以上で70%、50歳以上では40%、30-40歳台でも20%が高血圧と呼ばれるほど多い病気なので、たいしたことはないと思っていらいしやるかもしれないですが、高血圧はサイレントキラーと呼ばれ、気付いたら血管がボロボロになってしまふ諸悪の根源のような病気なのです。高めの血圧を放っておくと心臓病や脳出血のような様々な病気のリスクが高まります。その血圧の数値が上昇するに従い、健康リスクも**3倍以上**になることもあまり知られていません。

平成18年国民健康・栄養調査結果で50歳の約半分が「**高血圧**」という結果がでたことをご存知ですか。



して、収縮した後に心臓がひろがる時に圧力が一番低くなり、これが最低血圧といわれています。最高血圧と最低血圧のどちらが高くても、高血圧です。

日本高血圧学会のガイドライン2009によれば、**140-90mmHg 以上を高血圧**としています。**正常値は130-85以下。理想値は120-80**となります。

高血圧が起こる要因は、さまざまではつきりとした原因がわかっているものは全体の1割で腎臓、副腎や下垂体などに病気が原因です。他のはつきりしない原因に遺伝や環境因子（肥満・喫煙・ストレスなど）が考えられています。

■ どんな症状がでるの？

高血圧はほとんど自覚症状がなく、そういうえば頭痛や肩こりがひどくなったという症状を感じていた人もいますが、高血圧特有の症状でないで、定期的に血圧を測っていないと急に別の病気が発覚することになりかねません。

■ 高血圧になりやすいかチェック

- ☐ 濃い味つけのものが好き
- ☐ 野菜や果物はあまり食べない
- ☐ 運動をあまりしない
- ☐ 家族に高血圧の人がいる
- ☐ ストレスがたまりやすい
- ☐ お酒をたくさん飲む
- ☐ たばこを吸う
- ☐ 血糖値が高いといわれたことがある

炒めものや揚げもの、肉の脂身など、あぶらっぽい食べものが好き
 チェックの数が多いほど、高血圧になりやすいので、注意が必要です。

◇ 循環器病の最大の危険因子の一つであるたばこをやめる。
 ◇ 便秘のときのいきみは血圧を上げるので、便秘解消に努める。
 ◇ 脂質異常症を伴うと動脈硬化が進みやすいため、肉の脂身やバター卵類などコレステロールや飽和脂肪酸の多い食事は控える。
 ずっと健康で楽しい生活送りましょう♪

■ 予防するには

- ◇ 軽度の高血圧であれば、生活習慣を正すだけで改善されます。**塩分を減らすこと、肥満を解消すること、適度な運動を習慣にすることが重要です。**それ以外に予防に繋がるのが下記にあげるものです。一つでも減らす事です。
- ◇ できるだけ規則正しい生活を送る。とくに十分な睡眠をとると、夜に血圧を下げて、心臓や血管の負担を減らす。
- ◇ 動悸、息切れがする。
- ◇ 胸の痛みを感じるようになった。
- ◇ めまいや耳鳴りがする。
- ◇ むくみが出るようになった。
- ◇ 手足にシビレを感じる。
- ◇ 頭痛、肩こりが強くなった。
- ◇ 朝、起き上がるときにふわふわした感覚がある。
- ◇ キーンと云う耳鳴りがする。

