

SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第 62 号

こんにちは。加藤 義浩です。うつと
うしい日々が続いていますが、あなたは
お変わりありませんか？

今年の連休は、千葉の鴨川に行つてきました。毎年、この時期に訪れているのですが、昨年は地震と原発事故の関係で自粛していましたので、今年は1年ぶりの鴨川でした。

初日は鴨川シーワールドに家族で行きました。でも、当日はあいにくの雨。しかも風も強く、子供たちに「もう帰ろうよ」と言われてしまう始末。でも、マナティーやシャチのショーは本当にすばらしかったです。私のお目当ては実はクラゲ。いつか飼育してみたいものです。



ると、サーファーの人たちがサーフィンを楽しんでいました。

子供たちは、波打ち際に出て、丸網で一生懸命に魚を取ろうとしていました。

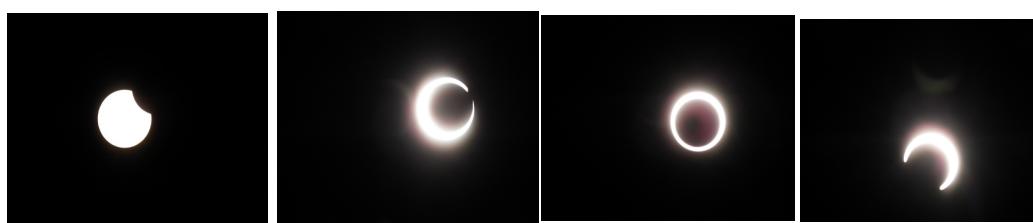
でも、その波打ち際には、子供たちに捕まってくれるようなお魚は居ないだろうなどと、そんな子供の姿を写真に撮りながら眺めていたら、ちよっと大きめな波が・・・。子供たちは頭から海水をかぶる、その上転がつてしまい砂まみれ。まあ、良い体験になつたことでしょう。

夜は地元漁港の定食屋さんへ。地場のお魚盛り、凄く美味しかつたです。ヒラメのお刺身も最高でした。エンガワをいっぱいつけて下さつっていました。また行きたいですね。





結果から言いますと
ませんでした。どう
らかと言いますと
カメラのほうが難
しかつたです。マニ
ュアルの撮影に慣
れていなかつたの
が、一番の原因かし
思ひますが、当てに
していなかつたビデ
オカメラのほう
が、思つていていた以
上に映つていました
せつかくなので
撮影した日食の写
真を載せますね。今
度は2030年6月1日
に北海道で見られる
が、18年後になる
ので、本当に今回晴
れて観察できてよ
かつたですね。



毎年恒例の「おのの健康祭り」。今年は伊奈で開催します。健康診断や相談でんこもりです。

ぜひ御参加ください。私も会場の検診コーナーにおりま
詳しく述べ 北足立歯科医師会
<http://www2.tba.t-com.ne.jp/dentist/>
まで。参加無料です。
詳しく述べ3ページをパ覗ください。

い。私も会場の検診コーナーにおりました。詳しくは 北足立歯科医師会

<http://www2.tbat.com.net.jp/dentist/>

発行元 加藤歯科医院 埼玉インプラントセンター 埼玉県鴻巣市滝馬室 1393-1
TEL・FAX048-543-6600 <http://www1.ocn.ne.jp/~katodent/>

<1>



もっと・ちょっと・きっと 役に立つ歯のおはなし

歯と最先端技術



恩恵にあずかれる日も間近？

日々ニュースで新たな治療法や技術が発表され、今まで治療不可能だったりユウマチなども薬でほとんど治療できるようになり、技術の発展は目覚しいものがあります。

歯科の分野でも、このニードルレーザーで紹介しているような骨組織誘導再生法などインプラント治療で効果を發揮している最先端技術がまだまだいろいろあります。

今回は、まだ紹介していない歯科や歯に係わる最先端治療と技術をご紹介します。

本物の歯で入れ歯



サメと違い人間の永久歯は抜けたら二度と元に戻りません。だから虫歯や歯周病で歯が抜けてしまうのを予防したり、インプラントなどで補填するしか道はありませんでした。

しかし、高齢化や事故で歯を失った人が、「本物の歯の入れ歯」の移植を受け、自分の歯が再生することが可能になりました。

夢の治療の実現を期待させる基礎技術が、東京理科大と東北大、東京医科歯科大の研究チームによつてマウスで初めて開発され、昨年末に発表されました。マウス胎児から歯のもとの細胞を探し、歯の原型「歯胚（しがい）」の段

歯根再生の治療法

遺伝子疾患の 「マルファン症候群」

遺伝子疾患の「マルファン症候群」で弱くなった歯根を再生させる新たな治療法を昨年10月に東京理科大が発表しました。マルファン症候群は5千人に1人が罹っていると言われる遺伝子の病気で、遺伝子変異によって骨や血管が弱くなり、大動脈瘤や歯周病を発症します。今まででは人工血管や入れ歯に置き換えたり、組織が弱くなるのを遅らせる予防薬を服用するだけで、弱くなつた組織を再生する方法はありませんでした。

東京理科大の研究チームは歯根と周りの骨を繋ぐ組織、歯根膜ができるときによく作られる「ADAMTSL6 β 」というタンパク質に注目し、少なくなつていた歯根膜の組織が再生し、組織を崩壊する物質を抑える働きがあるのを発見しました。これにより、将来的には大動脈瘤では飲み薬

歯科で糖尿病発見

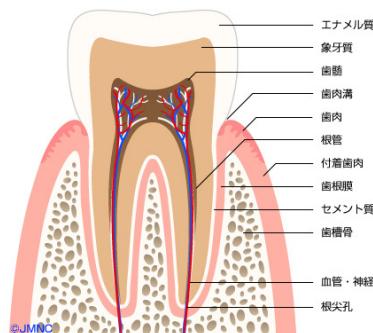
未診断の糖尿病や 糖尿病前症の発見

The diagram illustrates a cross-section of a tooth with various anatomical labels:

- エナメル質 (Enamel)
- 象牙質 (Dentin)
- 歯髄 (Pulp)
- 歯肉溝 (Gingival sulcus)
- 歯肉 (Gingiva)
- 根管 (Root canal)
- 付着歯肉 (Attached gingiva)
- 歯根膜 (Periodontal ligament)
- セメント質 (Cementum)
- 歯槽骨 (Alveolar bone)
- 血管・神経 (Blood vessels and nerves)

The text on the left describes the progression of periodontal disease and the treatment of choice:

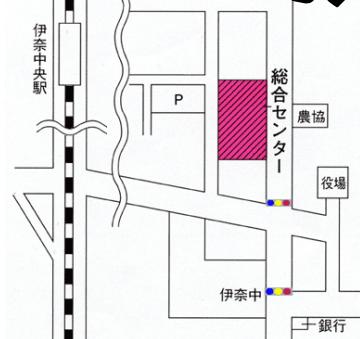
で症状が悪化するのを遅らせる、また歯周病のような口の病気では直接塗り込むことで予防効果を発揮する薬剤として開発することも可能になるとしよう。



お口の健康まつり 2012 in 伊奈

日時：平成 24 年 6 月 3 日 午後 12:30 時 ~ 午後 16:00 時
 場所：伊奈町総合センター 伊奈町小室 5161

- 12:30~オープニングセレモニー 合唱
- 歯科健診・歯科相談
- 口腔衛生指導
- 無料フッ素塗布（先着 300 名様）
- むし歯危険度測定（先着 250 名様）
- 咀嚼力測定（先着 300 名様）
- 石膏指模型型作製（先着 200 名様）
- 伊奈町小・中学校展示発表
- むし歯予防図画・ポスター・標語コンクール
- 風船 ヨーヨーフリ
- 親子で作ろう！かみかみおやつ（先着 30 組様）
- スタンプラリー&こどもくじ
- パンフレット配布&歯ブラシの無料プレゼント 他



さば缶チャーハン

材料(2人分)



ご飯・茶椀大盛り 2杯

さば水煮缶・身のみ 1/2 缶

レタス・小 1/4 個(50g)

「ほんだし」小さじ1

こしょう 少々 しょうゆ 大さじ1

味の素 大さじ2

① レタスは食べやすい大きさにちぎる。

② フライパンに「健康サララ」を熱し、さば缶をほぐし炒める。ほぐれたらご飯を加え、炒め合わせる。

③ ①のレタス、「ほんだし」、こしょうを加え混ぜ合わせ、鍋肌からし ようゆを回し入れる。

ツナ缶ユッケ

材料 (2人分)



ツナ油漬缶 1缶

キャベツ・大 1枚(80g)

卵黄 2 個分 マヨネーズ 大さじ2

A (牛乳 小さじ2 ごま油 小さじ1

しょうゆ 小さじ1)

万能ねぎの小口切り 少々

① キャベツはせん切りにする。

② 器に①のキャベツ、汁気をきったツナ缶、卵黄の順に重ねて盛り、上から万能ねぎを散らす。マヨネーズ、Aを合わせてかけ、全体を混ぜ合わせていただく。

*お好みでポン酢しょうゆを加えてもおいしく召し上がれます。

もうすぐまた節電の夏が始まりますね。東電では、電気料金の値上げも始まり、家計を直接圧迫してくることになります。そこで、今回は災害対策で家に常備していることが多くなった缶詰を使った節電レシピをご紹介します。時間も電気も節約になるので一石二鳥ですよ。



帆立のエスカベッシュ

材料 帆立水煮 2 缶 玉ねぎ 1/2 個 セロリ 1/2 本

レモン 1/2 個 トマト 1 個 パセリ 1 本

フレンチドレッシング

作り方

①玉ねぎは薄切り、セロリはすじをとり 3cm 長さの薄切り、トマトは 2cm の角切り、レモンの薄切りを 4 つに切って、ドレッシングにつける。

②帆立貝柱は、粗くほぐして(1)のドレッシングにつけ、パセリを散らす。

やきとり缶で親子丼

材料 やきとり缶 1 缶 玉ねぎ 1/4 個

たまご 1 個 めんつゆ 大 1~2 ごはんお好み

作り方

①玉ねぎはやや細めのくし切りにする。

②玉ねぎの器にやきとり缶詰、めんつゆ（大さじ1）、水（大さじ1）を入れる。電子レンジで 3 分温める。

③溶き卵をまわし入れて、電子レンジで 30 秒温める。ご飯の上に③を乗せたら完成。

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

① プリン体が諸悪の根源
一番の原因是高脂肪・高タンパクの食生活ですが、主な原因を詳しく見ていきましょう。

痛風がビールの飲み過ぎ、美味しいものの食べ過ぎ、など「贅沢病」のイメージが強いので、痛みを訴えてても同情してもらえないなんて話も聞かれますが、今では痛風は単なる「贅沢病」ではなくなりつつあります。現代の日本においては、一般の30代～40代の男性を中心として発症している身近な病気なのです。

それが「風が吹いても痛い」事から名付けられた痛風です。尿酸の結晶が関節などに溜まり、激しい痛みを伴う炎症発作が起きます。どれほど痛みかあまり実感がないと思います。特に痛風患者の99%が男性というので、女性には馴染みがない話かもしれません。

痛風は尿酸値が上がることで発症する病気なのですが、女性はもともと男性の3分の2の尿酸値しかありません。これは女性ホルモンの関係なので、健康な女性であれば痛風にかかる確率はほとんどないのです。



■ 何が原因?

意外な事に野球選手やボクサーでも痛風に罹っている人が多いのですが、その理由は激しい運動です。運動は体によいものですが、体力を消耗するような激しい運動はかえって尿酸値を上昇させてしまいます。運動で汗をかくと体内の水分量が減少し、血液が濃縮される事で尿酸値が高くなってしまうのです。

③ ストレスも大敵!

痛風患者を見てみると、活動的で責任感の強いタイプなどストレスを受けやすい立場の人ほど痛風にかかりやすいというデータがあります。ストレスを感じるとアドレナリンの分泌が増え、血管の収縮が起り、尿量が減少するそうです。尿量が減ることで、尿酸もうまく排出されず体内に残ってしまうのです。

④ 病気や薬のせい

先天性の代謝異常や腎不全、造血器疾患の方や利尿剤・喘息の薬を服用されている方も血液中の尿酸が増える要因があるそうです。

参考

・公的財團法人痛風財團

ある日突然、足の親指の付け根の関節が赤く腫れて痛みだし、大の大人が笑えないほどの痛さに襲われる。発作的な症状なので、1週間から10日ほどで治まって、しばらく経つとまた同じような症状がでてくる。



② 激しい運動も危険!

最近プリン体オフのビールが発売されていますが、それはプリン体が尿酸を上げ、高尿酸血症を起こす要因となるからです。体内でもプリン体は作られますがあが、プリン体の多いもの（エビ・レバー・かつおなど）を好んで食べていることでも問題なのです。



■ 予防するには



尿酸値が高い人の8割が、肥満、高血糖などの生活習慣病をもつていると報告されています。ほかの病気と合併するとも言われているので、まずは生活習慣病と同じく、下記の点を注意しましょう。

・ バランスのよい食事をとる。

肉や内臓類を連続して食べない・和食が好きな人は塩分の高い食品に要注意する・野菜や海草を毎食食べる

- ・ 積極的に水分を摂取すること。
- ・ 軽い運動を行うこと。
- ・ アルコール飲料を控えること。
- ・ 精神的ストレスをうまく緩和すること。

■ どんな症状がでるの?