

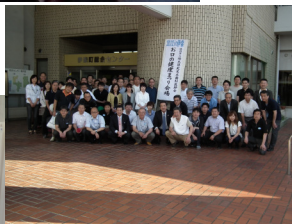
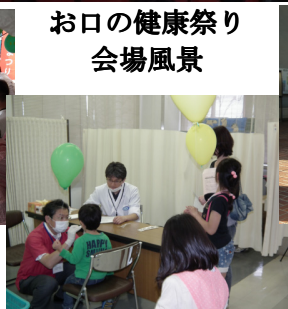
SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第 63 号



お口の健康祭り
会場風景



こんにちは。加藤 義浩です。先月は6月なのに台風と異常気象が続いていますね。あなたは、いかがお過ごしでしょうか。先月告知させていただきました「お口の健康祭り」ですが、皆様のおかげで、大変な盛り上がりでした。このイベントは地域に根付いた歯科広報活動の一環として、10年間続いていますが、毎回来場してくださる方もいて、少しずつでも歯の大切や歯科医院を身近に感じていただければと思っています。当日までは伊奈町とゆう事で、交通の

便もありますし、あまり来場されないのでは、と気をもんでいました。でも70名近くの方が日曜日の午後、4時間の間に来て下さいました。嬉しかったですね。本当に苦勞の甲斐がありました。来場してくださった方々、ありがとうございました。

- ・来場者 657名
- ・歯科検診・相談 171名
- ・フッ素塗布 251名
- ・むし歯危険度測定 200名
- ・石膏指模型作製 170名
- ・咀嚼力判定 250名

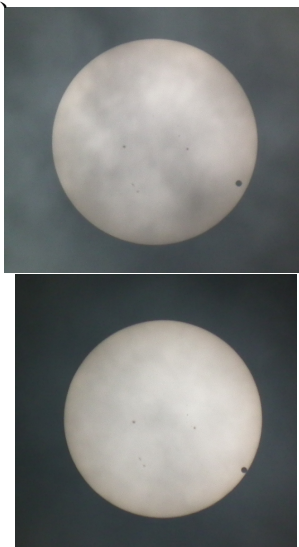
来年は鴻巣市の予定です。自分の健康は自分で守る。もうすぐ人生百年の時代が来るかもしれません。一生自分の歯で食べましょう。

5月に続き、大きな天体ショーがありましたね。皆さんはご覧になりましたか。**金星の太陽面通過**は、大変珍しい現象とのことですね。金環日食や皆既日食のほうが派手な現象ですが、考えてみれば、世界中でそれなりに起きていますよね。その気になれば、生きているうちに見ることはできないかも知れません。

しかし、金星のこの現象は、次に地球上で見られるのは2117年12月11日だそうです。105年先となるのでちょっと見ることは出来なそうですね。そう聞いて、金環日食に続き、楽しみにしていたのですが、前日は結構な雨。当日、朝起きたら外は曇り。それでも一縷の希望をかけて準備を始めました。通過の開始から終了までは6時間あるのですが、開始時点の朝7時ころは、お

空は分厚い雲で覆われていました。その後、ところどころ雲が薄くなるような所はあったのですがお天道様のお顔は見えません。昼休みになっても、雲の切れ目が見えませんでした。あと、20分ほどで終るといった瞬間、まさかの事態が。

奇跡的です。やっと太陽が現れてくれました。その後はまた、雲に覆われてしまったので、太陽を見ることができたのは10分も無い程度、金星が太陽の表面にはつきり見えたのはほんの数分でしょう。本当に奇跡としか言いようがない。今年はほんと、天体ショーの当たり年でした。6月4日の部分月食は、完全に曇りで、見ることはできませんでした。子供たちと一緒に見たかったのですが、こちらは残念でした。写真、少しですけど金星が移動しているのが分りますかね。



医院の植え込みの朝顔が咲き始めました。夏到来ですね。朝顔のネット張り、急がないとですが、少しでも心和む医院づくりを目指して、いっぱい咲いてくれるといいな。医院に訪れた際には見てください。



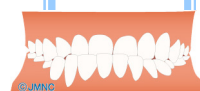


もっと・ちよつと・きつと

役に立つ歯のおはなし

受け口・しゃくれ

いつ治す？



？反対咬合って何？

人には、上のアゴの歯と下のアゴの歯がそれぞれあるわけですが、多くの人たちは上の歯が下の歯に覆い被さるように咬み合わせがなっています。この上下の歯のかみ合わせが逆である場合、反対咬合（下顎前突）という名で呼ばれます。皆さんには「受け口」や「しゃくれ」という名前のほうがイメージしやすいかもしれません。

反対咬合になる原因は、いろいろな理由が考えられます。遺伝によるもの、上下の前歯の傾斜に原因があるもの、骨格の異常が原因の場合などがあります。反対咬合であっても、生命には関係ありませんが、前歯で噛み切れないなど咀嚼率が低く、前歯のみで起こる場合が多いのですが、成長期の子供で奥歯の反対咬合を放っておくと顔が曲がるなどの障害が生じる場合があります。

治るの？治らないの？

悪い歯並びのことを不正咬合といいます。反対咬合のほかに不正咬合には歯がアゴに入りきらないでガチャガチャに生えている叢生、歯と歯の間にスペースが出来てしまっているすきっ歯、正中離開、前歯の咬み合わせが深い過蓋咬合、上下の前歯がちょうど合わさっている切端咬合、奥歯で咬んでも前歯

が当たらない開咬、出っ歯と総称される上顎前突などがあります。

	不正咬合のある人(要治療者)の率(%)								不正咬合のない人の率
	総数	叢生	正中離開	過蓋咬合	切端咬合	開咬	上顎前突	反対咬合	
総数	17.99	6.5	1.32	0.9	2.32	1.24	1.55	4.16	82.01
男	16.33	6.03	1.51	1.1	1.67	1.02	1.3	3.71	83.57
女	19.57	6.96	1.14	0.69	2.98	1.47	1.8	4.51	80.33

では、全国には

反対咬合に悩む幼い患者さんと保護者の方々はどれほどいるのでしょうか。旧厚生省の歯科実態調査報告によると、反対咬合は全体の4%を超える発症率が報告されています。近年、年間出生率はおよそ110万人なので、反対咬合の年間発症数は約45000人になります。

その患者さんに多くの歯科医は「しばらく様子を見ましょう」という話をして、経過観察を勧めてきました。

では、その理由はなんなのでしょう。

第一の理由に、反対咬合は永久歯がはえるとき、

自然に治癒することがあるからです。

しかし、愛知学院大学矯正歯科学教室の報告では経過観察を行なった127名中18名しか永久歯が生え変わった際に自然治癒した人はいなかったそうです。

第二の理由は、低年齢児期の反対咬合に「ふさわしい治療法」がなかったことです。そのため、様子を見るとせざるを得なかったのです。

反対咬合の治療

反対咬合の治療では、3歳児検診が基本的には最初の関門です。そこで自然に治癒できないと判断されたら、乳歯列の時にだけ使用できる安価で簡便な矯正装置（ムーシールド）で改善を図ります。

ムーシールドは就寝時のみの使用で、かみ合わせの安定の意味も含めて、1年間をめに使って頂きます。また、その後は、定期的に健診を継続していくことが重要です。

反対咬合の治療は「適切な時期に、短期間で治療する」のが理想ですが、本人の成長が深くかわっており、矯正治療が長期にわたることもあります。治療を始める時期が遅くなると、反対咬合の程度がひどくなる傾向もありますので、より早期に矯正治療を開始することによって「正しい成長発育ラインに乗せる事」が大事になっていきます。

参照…「ムーシールド」による反対咬合の早期初期治療



埼玉建物探訪



深谷商業高校記念館

(国の登録文化財)

埼玉県深谷市原郷 80、深谷商業高校内

建設：大正 11 年（1922）

木造二階建て、塔屋付、瓦葺

ルネッサンス様式を採り入れた洋風の建物。

建物中央の玄関の上には尖塔が立てられ、威厳と格調を表している。現在、改修工事中



ローヤル洋菓子店

(国の登録有形文化財)

埼玉県本庄市銀座 1-5-16

建設：明治 27 年頃（1894）

煉瓦造二階建て、瓦葺

この建物は、1894 年(明治 27 年)に設立された本庄商業銀行の倉庫として建てられ、繭や生糸を担保として貯蔵しました。まさに生糸の時代を語る生き証人です。その後、1976 年(昭和 51 年)にローヤル洋菓子店が譲り受け、店舗兼製菓工場として活用されています。

最近、建築関係の展覧会や建物を見て回るツアーなどを見かけるようになりました。美術館も建物そのものがアート作品のように建物自体を見学に来る人もいます。

川越は、いまなお古い町並みを保存していて、多くの方が町並み散策を楽しんでいます。他にも埼玉には国の重要文化財に指定されるなど見るだけでも興味深い建物がいろいろあるので、たまには建物探訪にでかけてみてはいかがでしょうか。



誠之堂

(国の重要文化財)

埼玉県深谷市起会 110-1

大寄公民館内

建設：大正 5 年（1916）

煉瓦造平屋建て

この建物は、渋沢栄一(1840-1931)の喜寿を記念して、東京府荏原郡玉川村瀬田(現：東京都世田谷区)の清和園に建てられました。「誠之堂」の名は、渋沢栄一自身により命名され、煙突の下の外壁には、「喜寿」の文字を煉瓦で組み合わせて表現されています。1999 年(平成 11 年)に現在地に移築復元されました。

簡単に節約生活



最近、電車に乗って気づいたのは、スマートフォン（高機能携帯電話）を利用している人の数がかなり増えた事です。今年のグーグルの統計によるともうすでにスマートフォン（本体代が実質 0 円になる電話）も登場にますます拍車がかかるのではないのでしょうか。しかし、スマートフォンの利用料金は、通常の携帯電話よりも通信料がかさむので、家計には痛いところです。競い合っていた携帯各社のプランも価格競争は頭打ち感がありますよね。ファイナンシャルプランナーの方によると、携帯電話やネット料金といった通信料は手取り月収の 5% に抑えるのが望ましいそうです。あなたの通信費は今いくらかでしようか。そこで今回はスマートフォンの通信料を安くする方法をご紹介します。

まずは今、各社が提案しているのがインターネット料金と合わせることで携帯電話の料金を安くするプランです。最近よくテレビコマーシャルで見かける KDDI の「au スマートバリュー」は名前を聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか。今年の 3 月からサービスを始めたこのサービスは同社の固定回線（ネットと電話）とスマートフォンを組み合わせることで、スマートフォン 1 台あたり 1480 円割引になります。しかも、一人分だけでなく、家族全員分適応になるので、4 人分であれば、月に 5920 円。2 年間なら最大 142080 円。適用は 2 年間ですが、家族でちよつとした旅行に行けそうな分は節約できそうですね。もちろん、KDDI だけでなく、ヤフー BB ホワイットプランも、ソフトバンクの携帯と組み合わせると最大月千円割引というサービスを用意しています。

次に、ベッキーさんのコマーシャルで有名になった「Tunej」。相手のキャリアや、時間帯を気にしてかけるのは面倒くさいという方にオススメなスマートフォンの無料通話アプリです。Skype も有名ですが、インターネット網を使った通話になるので、パケットのフラット定額プランに通話分を含められます。通話料が安くなる上に好きなだけ話せるので、一石二鳥です。スマートフォンはどうしであれば通話だけでなく、メールも無料。通常の携帯電話へは掛けられません。節約にはなりますよ。

また、パケット代の節約のため、Wi-Fi 接続が可能である場所ではパケット通信を外して Wi-Fi 接続環境を利用して、インターネットのアクセスやメール受信するとパケット代はかかりません。最近では、マクドナルドなどファーストフード店だけでなく、街中に Wi-Fi スポットが沢山設置されているので、こまめに切り替えて、節約していきましょう。

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

この季節、ファミリーレストランなどで氷をバリバリ食べている人を見かけませんか。

暑いからしようにがないと思っているかもしれませんが、もしかしたら実は**鉄欠乏性貧血**かもしれませんよ。



世の中には、「えっ、それを食べるの？」というようなものを口にする**異食症**という病気があります。異食症とは土や紙、粘土など栄養価のないものを無性に食べたくなる症状のことです。仰天ニュースなんかで取り上げられそうな話です。特に、妊娠中の女性で鉄欠乏性貧血が重くなると起こりやすいそうなのですが、近年は妊娠していない若い女性にも多い症状なのだそうです。土食症や食毛症はストレスが原因という事もあるようですが、今回は、異食症の中でも割合の多い氷をバリバリと食べる「**氷食症**」についてお話をします。

■ 何が原因？

氷食症は、非栄養物質を強迫的に食べたくなる病気である異食症の一種で、近代、冷蔵庫が普及し始めてから生まれた病気です。氷を無性に食べてしまうという事で、一日に製氷皿1皿以上食べるもの、という定義があります。

氷食症の主たる原因は、鉄欠乏性貧血です。赤血球が不足することで脳に十分な酸素が行き届かず、自律神経に狂いが生じて、体温調節がうまく出来なくなる

ことで氷が恋しくなる理由と考えられています。女性は毎月生理が来るので、鉄分を失って貧血になりやすいですよね？ 近年は約2割の女性がこの氷食症を発症しているというので他人事ではないのです！

以前このコラムでも書いたように鉄欠乏性貧血は貧血全体の7割を占めている最も頻度の高い貧血です。氷食症は発見しにくいので、悪化するおそれもあります。しかし、治りやすい貧血でもあるので、薬やサプリメントを服用すれば、6カ月ほどで改善します。ただし、赤血球は120日で寿命が尽きるもので、一時的な鉄分補給では貧血は本当には改善されません。日々の生活の中で適量の鉄分を補給することが必要です。



■ どんな症状がでるの？

基本症状は、氷を強迫的に食べる（食わずにいられない）ことです。氷をたくさん食べてしまうだけならば、おなかを壊さないように気をつければ大丈夫ですが、ほかに持久力の低下、記憶力の低下、寝起き寝つきが悪さ、食欲低下などの鉄欠乏症状や、顔色不良、動悸、息切れなどの貧血症状を伴うことが多くあります。強迫性障害による場合は、他の強迫症状（手洗い、ドアノブ拭きなど）を合併することがあり、周囲が気をつけていないとなかなか気づかない症状となります。

氷をたくさん食べたからといって即貧血というわけではないですが、氷食症

チェックの主な症状な6つに当てはまるようなら、病院で血液検査を受けてみてはいかがでしょうか。

■ 氷食症チェック

- ☐ 無性に氷が食べたくなり、一日に製氷皿ひと皿以上の氷を食べる
- ☐ 眩暈などの貧血症状がある
- ☐ 口の中の温度が高く、冷たいものを欲しやすい
- ☐ 持久力が低下した（疲れやすい）
- ☐ 顔色が優れない
- ☐ 寝起きや寝つきが悪い



氷食症は夏だけでなく、季節問わず出る症状となります。

■ 予防するには

予防は、他の鉄欠乏性貧血とほとんど同じで、貧血症状を改善することが一番です。

- ① 適度な運動をしてヘモグロ빈を増やす
- ② 十分な睡眠をとる
- ③ 大豆やレバー、ほうれん草、ブルーベリーなどの鉄分の多い食品を積極的にとる（成人女性は、一日に15～20mgの鉄分が必要）
- ④ 赤血球を作る葉酸が含まれる牛乳や卵を積極的にとる
- ⑤ 食事で補いきれなかった鉄分は、サプリメントから摂取する
- ⑥ 鉄分の吸収を助けるビタミンCを摂取する

参照…美レンジャー