

SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第 64 号

暑い日が続きますね。お元気ですか？
節電の夏ではありますが、夏バテ、熱中症には十分お気を付けくださいね。

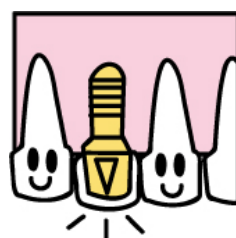
過日、NHKの「クローズアップ現代」や「あさイチ」などの情報番組でインプラントに関する報道がありました。内容ばかりと衝撃的でした。

はじめにインプラントに取り組んでいるものからすれば、本当に怒りすら覚える内容でした。誠に残念です。番組の作り手、伝え手が、インプラントを悪者にしようといった意識が伝わってきました。

テレビ、ましてやNHKがあんな放送をすれば、知らない人たちは萎縮します。患者さんの中にもだいたい影響を与えてしまったようです。まさか、と思っていたのですが、既に当院でインプラント治療を行っている患者さんでも、インプラントに対する不安が芽生えてしまったようです。今まで信頼を得て、治療に向きだつたのに、非常に残念な話です。

もちろんインプラント治療は、100%完璧な治療法ではありませんが、治療は日進月歩しています。当院でも進歩してゆくインプラント医療の技術を、どんどん取り込んで、診療を向上させていきます。

突然ですが、私は平成元年に大学を卒業して、歯科医師になりました。卒業後は、母校の口腔外科の医局に残りました。大学の口腔外科は、開業医さんのご紹介



患者さんでもついています。抜歯から、骨折、外傷、奇形感染症や腫瘍までさまざまな口腔疾患の患者さんの治療を担当します。ある程度客観的に、歯科治療を総覧することができるとも、部署でもありません。そのとき感じたことは、歯科医師（開業医）には、実はレベルに差があるな、ということ。おそろくは、皆さんのご想像以上です。中にはとんでもない治療をしてしまい、困って当科に紹介してくる先生もいました。

それはインプラントに関してもいえることです。資格上は歯科医師なら治療ができます。でも、きちんとできるかは別です。治療技術の格差はかなりあるのです。

私は、先月は大分で、今月は韓国でインプラント関連の研修会へ参加しています。そして、来月9月には大阪で日本口腔インプラント学会の総会に参加予定です。私自身、インプラント治療を行なって二十四年以上経ちましたが、まだまだ勉強中です。日々学んでゆく、それが楽しみでもあります。

以前にも取り上げましたが、昨年国民生活センターがインプラント治療の事故が急増しているとなりました。その対策を日本歯科医師会と日本歯科医学学会に求める旨の記者会見を開き、それが大きく報道されました。

日本歯科医師会は、インプラントが普及しているとは言え、開業医の普遍的な治療方法には至っておらず、学術研修にインプラントをテーマとして取り上げ、インプラントが有効な手段であることを知っています。しかしこのような報道が続けば、歯科医療そのものの信頼を失いかねない事態となります。

日本歯科医師会としても、それらを踏まえ、報道関係にインプラント治療に関する見解を出す予定です。今、学会がガイドラインを含めた対策を協議している段階です。一日でも早くインプラント治療の偏見が消え、患者様に安全で安心して治療を受けてもらえるように、日々精進して技術を上げるとともに、きちんと理解していただくよう努めます。



日本口腔インプラント学会
専門医



ピエドセミナーin韓国 2012
研修修了書



当院で
インプラント治療
を受けられた方々





もっと・ちよつと・きつと

役に立つ歯のおはなし

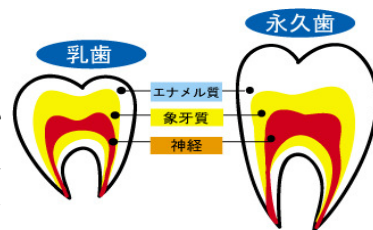
間違った歯磨き・歯ぎしりで

歯がすり減る

硬い歯がすり減るって？



歯の表面はとても硬いエナメル質で覆われていますが、噛んだり、こすり合わせるだけでもすり減っていきます。特に乳歯がすり減っているのは、永久歯に生え替わる時期（4～5歳頃）にきちんと噛みごたえがあるものをしっかりと噛んで、よい食生活を送っているために、そしてよく力が順調に育っている証拠なのです。



歯が自然にすり減る？

歯がすり減ることを咬耗（こうもう）といいます。歯の役割は、食べ物を切り裂き、噛み砕き、すり潰すことです。長い間に歯は少しずつすり減っていきます。すり減った面は平たくすべすべになります。そして、次第にエナメル質から象牙質にまで達することがあります。注意しなければいけないのが、ストレスによる睡眠中などの歯ぎしりや、歯並びが悪いなどがあると、強くこすり合うだけで歯がすり減っていくことです。虫

歯でエナメル質が溶けてしまうのと同様に歯が大きくすり減ってしまふと元には戻りません。歯がもろくなるだけでなく、歯がしみてきたりします。

注意したい

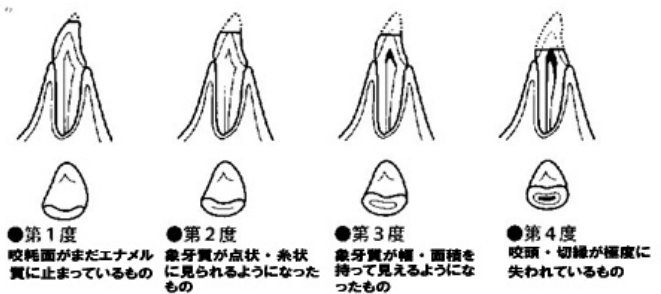
3つの原因

① 病的な原因

ストレスがあつて、睡眠中に無意識に前後左右に強くすり合わせたり（歯ぎしり）、強く噛み締めたり（くいしばり）、カチカチと噛み合わせたり（タッピング）するクセがあると、歯がすり減ります。これを**ブラキシズム（咬合神経症）**といいます。ブラキシズムがあると、歯に過重の負担がかかり、歯の破折、歯槽骨の吸収や歯肉の退縮、顎関節症を起こす原因となります。また、そしてよく筋の異常緊張による疲労性疼痛、偏頭痛、肩こりなどが起こることがあります。

② 職業的な原因

職業によって、病的なすり減りが起こることがあります。美容師、大工、ガラス吹き工、管楽器奏者などに職業的な歯のすり減りがみられます。

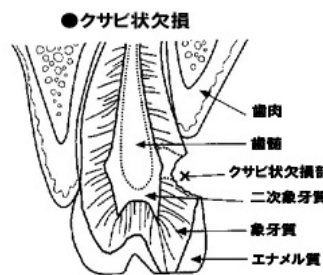


③ 歯磨きが原因

いずれも仕事の最中に歯をつかっています。また鉛筆の端を噛むクセのある人にも前歯がすり減っていることがあります。



歯の磨きすぎでも歯がすり減ります。歯磨き粉を使って、硬い歯ブラシで「横磨き」を続けていると、隣り合う数本の歯根がクサビ状にすり減ります。エナメル質は硬いのでゆっくりとすり減りますが、歯根が露出してセメント質が出てくると急速にすり減ります。すり減ったエナメル質や象牙質の部分はできるだけ早くレジン（プラスチックの充填剤）や金属で充填して元の形に治します。



予防方法

軽度のものであれば、薬を塗ったり、噛み合わせを改善することができ、進行が進むとマウスピースを作って予防したり、レジンなどですり減った部分を補強することが必要になります。まずは、歯磨きの仕方見直してみよう。

参照：歯のしくみのケア

世界の子どもたちが抜けたらどうする？



ジャマイカ

歯がぬけると、その晩ゴロゴロウシという名前の怖い牛が、くさをジャラジャラならしながら私と抜けた歯をさらいにく

るの。だから私は抜けた歯を缶にいれて、一生懸命振るの。そうすれば、あんまりうるさくてゴロゴロウシが私のそばに来られないから。



イエローナイフ・デネ(カナダ)

おかあさんとおばあさんがぬけた歯をもって行って、木の穴や枝や葉っぱの間にいれます。

それから家族みんなでその木のまわりでおどります。新しい歯がその木みたいにまっすぐ伸びるように。



パキスタン

抜けた歯は綿でくるんでおいて、夕方になったら川に行ってお歯を投げ込むんだ。

そうするといことがあるんだよ。もし近くに川がなかったら、畑や庭に投げてもいいんだけど。

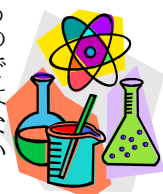


エジプト

抜けた歯は綿かちりがみで包んで外に持って行って、おひさまにむかってこう言うんだ。

「おひさま、おひさま、ぴかぴかのおひさま。水牛の歯をあげるから、花嫁の歯を下さいな。」それからおひさまの真ん中目がけて、歯をほうりなげる。

簡単に読める生活



夏休みになり、お父さん、お母さんの中にはどこに子供たちを連れていくか、自由研究はどうするかで悩んでいる人もいらっしゃるのではないのでしょうか。毎日お金がかかる場所には連れていけないけれど、節電の夏、なるべくなら外へ連れ出したいですよね。そこで今回は自由研究にも役立つ無料の施設を紹介します。

まずは、子供じゃなくても知りたい直下型地震で生き抜くための知識と防災が学べる「そなエリア東京」です。お台場にあるこの体験学習施設では、マグニチュード7.3の直下型地震の発生から避難までをクイズ形式で進み、72時間生き抜く知恵を学ぶツアーとミニシアターがあります。(ゆりかもめ有明駅徒歩2分。9時半～16時半、月(祝の場合は翌日)休 03:35:29:21:90)

次は、「越谷市科学技術体験センター ミラクル」は科学のおもちゃ箱をイメージした館内で様々な体験施設が楽しめるサイエンススポット。月面歩行の疑似体験ができる「ムーンウォーカー」やサイエンスプレイルームなど、遊ぶ楽しさと学ぶ喜びが1度に味わえるおもしろ展示が満載です。体験イベントも豊富で、別途料金が必要な場合もありますが、自由研究にはもってこいの施設。(JR武蔵野線南越谷駅下車 徒歩10分。9時～17時、祝日を除く毎週月、祝日場合は翌日 04:96:17:17:1)

3つ目は、「造幣東京博物館」でお宝拝見。硬貨や勲章などを製造する造幣局東京支局に併設されている博物館で、お金の歴史を学びながら和同開珎や大判・小判などを見学できます。(都電荒川線向原停留所徒歩5分。9時～17時 土・日・祝休 03:39:87:31:53)

4つ目は、羽田空港で飛行機を利用する以外の楽しさを満喫。全日空と日本航空は予約制ではありますが、大きな飛行機を間近で見られる整備工場見学を行っています。空港には他に日本美術を中心に展示している無料の美術館「ディカバリミュージアム」も。旅行へ出る予定がなくても、楽しめる空港です。(JAL航空教室機体整備工場 東京モノレール新整備場駅徒歩2分。03:57:56:11:55 ANA機体メンテナンスセンター 東京モノレール新整備場駅徒歩15分。03:57:56:50:94)

最後は「上尾市自然学習館と天文台」で自然や文化を学習、観察、体験できます。太陽や天体の観測をしたり、上尾丸山公園のグリーンアドベンチャーコースを巡りながら木の名前クイズをしたり、無料のイベントが随時行われています。(JR上尾駅西口から市内循環バス「ぐるっとくん」で自然学習館入口下車すぐ。9時～17時 年末年始のみ休 04:87:80:10:30)

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

最近、寝られない。その理由は暑さだけではないかもしれません。



「うつ」の初期症状にも不眠があるのです。「うつ」という

と極度の落ち込みや無気力状態というのが誰もが思い浮かべる症状ですが、これらはうつの症状が相当進んだ状態で、初期症状では

- ・食欲低下
- ・不眠

・倦怠感

などで自覚症状がわかりにくく、本人も周囲の人も気づかないまま進むことも多いのです。

厚生省によると、2008年にはうつ病患者が百万人を越えたことが報告されています。あなた自身がうつ病であっても不思議ではない数字なのです。

■ 何が原因？

現代では職場や家庭、地域などで生じたトラブルや悩み事がストレスとなって、イライラしたり、眠れなくなったり、あるいは胃が痛くなったりした経験は誰にでもあると思います。このように心身に悪影響を及ぼすストレスを放っておくと、やがて心や体がむしばまれ、うつ病の症状を発症します。



それ以外に外的要因もありますが、うつ病を発症しやすい人には傾向があります。根がまじめで粘り強く、責任感のある人。また、社交的な反面、気が弱いところもある人。うつ病になりやすい性

格や考え方を持っているからといって、必ずうつ病になるわけではありません。

■ どんな症状がでるの？

うつ病になると、**精神的な症状と身体的な症状**が出てきます。

左の自己チェックリストで自分に症状が当てはまるか確認してみましょう。
0点：今は問題ないようです。ストレスが多い社会の中、症状がなくてもチェックテストでこまめに自分と向き合ってみましょう。

1〜3点：メンタルケアの注意信号がでているようです。まずは生活の中で優先位をつけてみてください。例えば仕事、家事、子供の学校、親せき、友人は一時的にお休みしてみましよう。そして、100%ではなく70%くらいの出来を、目指してみましよう。それでも案外生活

自己チェックテスト

- ☐ 何もやる気が起こらない
- ☐ ダイエットもしていないのに体重が減っていく
- ☐ 眠れない、朝早く目が覚めてしまう
- ☐ 死んでしまいたいと思うことがある
- ☐ 理由もなく涙がとまらない
- ☐ 何をしても罪悪感や自分を責める気持ちが強い
- ☐ 良いことが起きても喜べない。喜怒哀楽がなくなる
- ☐ 周囲の人に「大丈夫？」と心配される
- ☐ 動作が遅くなる、口数が少なくなった
- ☐ 今までの趣味に興味がもてなくなってしまった
- ☐ 毎日がつまらない
- ☐ 交友関係が減っている
- ☐ 家族の行動など過剰に疑いの目をもってしまう
- ☐ ヒステリーに八つ当たりして落ち込むことがある。常にイライラしている
- ☐ 夕食のメニューや外出時の服装など、決めることができない
- ☐ 集中力・注意力がなくなった
- ☐ 状況をすぐに人のせいにしたくなる
- ☐ 自分のことを理解してもらえていないという不安・不満が強い
- ☐ 無視をされていると感じる

に支障はでないものです。
4点以上：あれもこれも、がんばりすぎてオーバーヒートしているのではないですか。早めに対処すればするほど、早く「ゴキゲン」に戻れますし、必ず対策の方法があるはずです。自己チェックでの回復は困難ですので、少しでも早く専門医を受診しましょう。

■ 予防するには

うつ病には脳内の**セロトニン**が大きく影響している、ということがわかっています。そのため、このセロトニンを普段から分泌しやすくしておくことがうつ病の予防に有効だと考えられています。まずは、体を動かす。気分を切り替える。魚を食べる。頑張りすぎない生き方で楽しい毎を送りましょう。

参照…ヤフーヘルスケア