

# SMILING BEAUTY

## 口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第65号

### 招待演者

Dr. Jose Navarro	Spain
Dr. Mitsias Miltiades	Greece
Dr. Bianco Giuseppe	Italy
Dr. Jaime Jimenez	Spain
Dr. Omid Termechi	USA
Dr. Sergio Buda	Italy
Dr. Nelson Nogueira	Portugal
Dr. Alfonso Caiazzo	Germany
Dr. Helena Francisco	Portugal
Dr Carames	Portugal
Dr. Joseph Bang	USA
Dr. Fukuoka and Dr. Tamaki	Japan
Dr. Cho	USA
Dr. Roque Oliveira	Portugal
Dr. Nuno Oliveira	Portugal

最後は参加証の授与式・H.O.教授との記念撮影などを行つて解散。今日はホテル内での食事が多くて、残念ながら前回行つた教授のご実家(だそうです)の焼き肉やさんには行けませんでした。

金浦空港でお土産を物色した後、最後は行きつけ?の焼き肉やさんでギリギリまで飲んで食べて過ごしました。美味しかつたです。金浦空港を



安田先生



サティフィーケート授与式  
向かって左より 福岡先生、  
金教授 私、玉木先生



韓国行きの飛行機の機内で  
見ることができる富士山。往  
路は左側の席に座るのがお  
勧め。

みなさん、こんにちは。毎日いかがでござこしでしようか。加藤歯科医院の加藤義浩です。

ました。  
個人化

個人的な感想ですが、日本の先生方のほうが実際の治療に即した有意義な発

午後8時の飛行機で帰途につきました。自宅に帰りついたのは最終電車の1本前でした。今回で4回目となりましたが毎回盛りだくさんで大変なセミナーですが、本当に実りの多い研修会でした。

≤ 1 ≥



# もっと・ちょっと・きっと 役に立つ歯のおはなし

輝く白い歯を

手に入れる方法教えます



見た目向上に歯が重要?

ライオンが今年20～30代の女性40

0人を対象に第一印象について意識調

査を行なったところ、印象が良いと思う

のはどういう人がとの間に外見・容姿

の良さに関連した回答を押さえ、「笑顔

が素敵な人」がダントツで挙げられています。

「笑顔の印象を決める顔のパ

ーツはどこだと思いますか?」とたずね

たところ、「口元」が73%でもっとも多

く、加えて多くの人が白い歯になりたい

と回答しています。しかし、調査では「歯

をキレイにするために、特別なケアをして

いますか?」という質問にたい

して「82%の方が『していない』

特別なケアはお金がかかる、面倒だ、どうしたらよいかわから

ない」と回答しています。



る歯磨き粉です。市販の歯磨き粉でもむ

し歯予防、歯周病予防、歯石予防など特

定な効果を狙った歯磨き粉が増えてい

ます。その中でホワイオニング効果が入

ったものは、歯の汚れを落として、歯本

来の白さを保つようになっています。日

常のケアとして使うのにお勧めです。

また、セルフケアキット、歯の消しゴム

## 方法①やるならトコト

ンきれいに

歯科医院で行える白い

歯を作る方法にはホワイトニングとPMT

ホワイトニングは、専用の薬剤を使用

## 方法②自分でやりたい

ホワイトニングやPMT

Cと違って、劇的な効果があ

るわけではありませんが、コ

ーヒーやタバコなど歯に着

色しやすいものを好まれる方には毎日

ちよこちよこと自宅でケアするのにお

すすめなのが、ホワイオニング効果があ

る歯磨き粉です。市販の歯磨き粉でもむ

し歯予防、歯周病予防、歯石予防など特

定な効果を狙った歯磨き粉が増えてい

ます。その中でホワイオニング効果が入ったものは、歯の汚れを落として、歯本来の白さを保つようになっています。日常のケアとして使うのにお勧めです。また、セルフケアキット、歯の消しゴム

Tooth Cleaning の略で、歯のプロである歯科医や歯科衛生士がさまざまな機械を使って、徹底的に歯の掃除をすることです。専用のチップや回転ブラシを使って1本1本丁寧に

・歯ぐきと歯の境目



・歯のこまかい溝にこびり付いた汚れを、徹底的に落とします。

## 方法③もっと簡単に身近なもので

白くて健康な歯を保つには

歯磨きがかかるせませんが、健

康で美しい歯を作るのに効果的

的な食べ物を日々の取り入れ

ていくのも一つの手です。

まずは、リンゴ。「1日にリンゴ1個で医者いらず」は古いイギリスのことわざですが、その理由は、リンゴの繊維質

は強いクリーニング作用があり、食べ

いる間に歯を磨いているような働きを

するのだそうです。

続いて、チーズ。チーズは食後、胃粘

膜を保護するだけでなく、歯も守ります。

チーズ好きは虫歯に苦しむことはない

んだとか。チーズは歯のエナメル質を丈夫にし、バクテリアの酸を中和してくれ

るからです。



ム「シロティ」と歯の消しゴムペイスト「ビーポリッシュ」は、消しゴムのように黄ばみや着色汚れが気になる所を、キュウッと、磨きあげることで汚れを落とすものです。セルフケアで落とせる着色とプロケアでないと落ちない着色があります。シロティ&ビーポリッシュで落ちない頑固な着色は歯医者さんに相談しましょう。

# 秋 祭り

秋の祭り

## ほろ祭

9月 16日(日)

古尾谷八幡神社で行われる氏神に対する氏子入りの儀式。「ほろ」とは、紅白紙で作る花を付けた36本の竹ひごを、背負いかごに挿し飾り付けたもの。ほろを背負う子供のことをホロショイッコという。子供はそれを背負ってユサユサ揺らしながら独特な足取りで進む。

会場：古尾谷八幡神社

住所：埼玉県川越市古谷本郷

## 吉祥寺秋祭り

9月 8日(土)～9月 9日(日)

今年は40回記念大会ということもあり、8日は静岡県下田市から太鼓台が2台参加し、駅前平和通りには梯子乗りも出陣します。

会場：吉祥寺駅周辺

まだまだ暑い日が続いていますが、秋の祭りもまだまだ熱い！  
個性的なお祭りで夏休みボケも解消しましょう♪

## こうのす花火大会

9月 29日(土)18:30～

正三尺玉二発、二尺玉同時打ち上げ、尺玉300連発を含む珠玉のプログラム。魂のラストスター・マインである「鳳凰乱舞」は必見です。

会場：鴻巣・糠田運動場、荒川河川敷

## アークヒルズ秋祭り

9月 14日(金)～16日(日) 11:00～20:00

(14日は21:00まで)

赤坂氷川神社の例大祭に合わせて恒例の秋祭りを開催。グルメ屋台や縁日の出店ほか、音楽イベントや大盛り上がりの盆踊りなどもお楽しみいただけます。

会場：アーク・カラヤン広場

住所：東京都港区赤坂1丁目13



夏休みは楽しめましたか。今年はオリンピックもあったので、暑い夏がさらに暑かつたのではないか。出費の多い夏を終えて、節約モードになつているかもしれません。そこで今回は、それでもなかなか抑えられない甘い誘惑、お菓子のアウトレットを紹介します。

**ヨネザワ製菓埼玉工場**：アウトレットシュークリームが有名。三芳町自体にいろいろな工場直売がありますが、ここではいろいろなシュークリームが買えます。(埼玉県入間郡三芳町竹間沢349 Tel: 0120-54-4038 営業時間：10時半～19時 定休日：なし)

**木村屋總本店三芳工場さくらBakery**：ヨネザワ製菓の近くにあるキムラヤパンの工場に併設されているパン屋さん。生産過剰品や規格外品をメインに工場オリジナル製品も買えます。(埼玉県入間郡三芳町大字竹間沢381 Tel: 049-258-1490 営業時間：10時～15時 定休日：年始)

**アウトレット十勝三芳店**：豆大福やどらやきの「十勝大福本舗」のアウトレット。あんこ系の和菓子の豊富さは一番。一つが50円～60円と破格なのも魅力です。(埼玉県入間郡三芳町北永井590-1 Tel: 049-258-6888 営業時間：11時～15時 定休日：時半 定休日：年始)

**スイートガーデン埼玉工場直販の店**：「タカラブネ」「スイートガーデン」「スイートオーブン」を展開する和洋菓子の製造販売工場でケーキの切れ端や詰め合わせもありまます。(埼玉県大里郡寄居町赤浜640 Tel: 048-582-1231 営業時間：10時半～16時半 定休日：土・日)

**東ハト関東工場直売店**：キャラメルコーンで有名な東ハトの工場直売店。数や種類は

まちまちですが、1個単位の少ない数からでも買うことができます。(埼玉県入間郡三芳町大字上富1332 Tel: 049-258-3131 営業時間：13時～17時 定休日：月、水、木、土、日曜日(火、金のみ営業)～

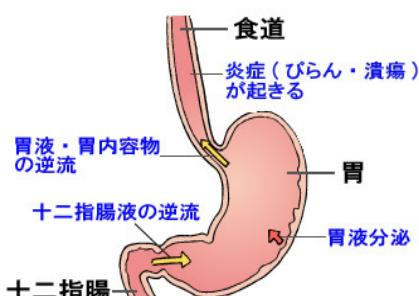
**銀座コージーコーナー 埼玉工場直売店**：通常商品のほかに規格外となつた商品をお買得価格で販売しています。ただし、種類や量、1人が買える個数はその日によって異なります。川越直売店もあります。(埼玉県鶴ヶ島市高倉1149-4 Tel: 049-287-2048 営業時間：15時～ 定休日：火曜・木曜・週末(月水金のみ営業)～

チーズ、お菓子、飲み物等がバラ売りもありますが、箱買いだとさらにお得に購入できます。(キャッセ羽生内 第2物産館内 羽生市三田ヶ谷1725番地 Tel: 048-565-4715 営業時間：10時半～16時半 定休日：月曜日)



# 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



■ どうやつて起つるの?

健康なら食道と胃のつなぎ目(噴門部)にある筋肉で、食べた物を飲み込む時には、ゆるんで食道から胃に食べ物が落ちる。しかし、それ以外の時は、食道をしめ、胃の内容物が逆流しないようにしていま

で消化される途中の食物が食道に逆流して、そこにとどまるために、食道が炎症を起こし、胸やけや胸の痛みなどさまざまの症状が生じる病気です。



■ 逆流性食道炎は強い酸性の胃液や、胃で紹介されていて、名前を聞いたことがあります。ある人もいらっしゃるかもしれません。しかし、未治療の方も多く、進行して食道がんになることもあります。早期発見と治療が必要なのです。

■ 食生活や生活習慣の変化によって、今まで日本人がかかりにくかった病気が最近かかりやすくなっています。生活習慣病と言われるものの多くがそうですが、今回はその中でも最近若者にも増えている「逆流性食道炎」についてです。最近では鉄腕アトムのコマーシャル

がでます。逆流性食道炎の原因となる胃液や胃の内容物の逆流は、下記に挙げられる方に多く症状がでます。

■ 何が原因?

① 脂肪の多い食事を摂る人

日本人の食生活はますます欧米化が進み、肉や脂肪分の摂取が多くなっていますが、こうした食事では胃が刺激されやすく胃酸の分泌も活発になります。

② 腰を曲がつた人

背中が曲がり、前かがみの姿勢でいると、おなかが圧迫されるために、胃が押されるので、胃酸が逆流しやすくなります。

③ 肥満の人

おなかの脂肪が増えると胃が押しあげられ、胃酸の逆流が起つります。

さらに、食道裂孔から胃が押し出されて、食道裂孔ヘルニアになります。

こうなると、食道の逆流防止機能もうまく働かせん。

④ ストレスの多い人

年齢とともに、食道裂孔が緩んで広がります。

やせくなり、下部食道括約筋(LES)の機能低下も加わって食道の機能も衰え、胃酸が逆流しやすくなります。

⑤ 高齢者

胃粘膜を荒らすピロリ菌。胃酸は胃粘膜

■ 予防するには

■ どんな症状がでるの?

逆流性食道炎は食事や姿勢などの生活習慣も密接にかかわっています。右図のチェックリストにあてはまる人は、自分で判断せずに早めに医師の診察を受けてみましょう。

刺激性の強い食事はNG。消化器に優しい食事やライフスタイルの見直しを心がけ、アルコールやカフェイン、香辛料などを控えた方が良いでしょう。

参考: エーザイ・アステラス・武田薬品

## 自己チェックテスト

- 「むねやけ」が一ヶ月以上続く。
- 「むねやけ」だけでなく、胃もたれ、胸の痛み、のどがおかしいなどの症状がある。
- 酸っぱい胃液がこみあげてくることがある。
- ものを飲み込むとき、つかえる感じがある。
- 胸にしみるような痛みがある。
- 食べ過ぎたとき、脂肪の多い食事や香辛料のきいた食事をとったときに、「むねやけ」がひどくなる。
- 高齢である。
- 背中が曲がっている。
- 胃の手術を受けたことがある。