

3月発行



# ハッピートゥース



ギャル歯ちゃん

ハッピートゥース オリジナルキャラクター

NEWS

## 茨城県に子供が喜んで通う歯医者があった！理由は犬

歯科医院に苦手意識がある子供は少なくありませんが、茨城県に「子供が喜んで通う」小児歯科があるのです。この歯科医院では、なんと犬が子供たちをサポートします。子供が犬を抱えた状態で治療を受けることもあるそうです。

こちらの歯科医師は、セラピー犬のことを知り、20年前から犬のいる小児歯科をスタートしました。

今では5匹の犬たちが当番制で担当している

のだとか。衛生面のことで保健所からのチェックも入ったそうですが、「問題ない」との回答があったようです。こちらの歯科医師自身が愛玩動物飼養管理士1級を取得しており、犬たちも大人しく、子供を傷つけたことが1度もないとのこと。居心地がいい環境で、治療が終わってもなかなか帰りたがらない子供もいるようです。

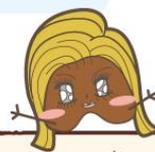
院長のひとりごと

## 花粉症とドライアイの併発で症状が悪化

2023年10月に順天堂大学が行った研究で、花粉症がある人のうち約半数はドライアイ症状を併発していたこと、ドライアイ症状が重症であるほど花粉症の症状も重症化していることが明らかになりました。

併発していた人の特徴を解析すると、女性、低BMI、治療中の高血圧、血液疾患・膠原病・心疾患・肝疾患・呼吸器疾患の既往歴、アトピー性皮膚炎、トマトアレルギー、精神疾患、ペットの飼育、花粉症時期のコンタクトレンズの装用中断、コンタクトレンズの装用、喫煙、6時間未満の睡眠がリスク因子として特定されています。

生活習慣の改善でリスク因子を減らすことで、併発を予防できるかもしれません。



ヤマン歯ちゃん

## 今月の特集

- ・1P…ニュース
- ・1P…院長のひとりごと
- ・2P…スポーツと歯の関係
- ・3P…歯にいいレシピ
- ・3P…ワンポイント歯・メモ
- ・4P…誕生石と有名人の誕生日
- ・5P…こどもの歯のおはなし
- ・5P…歯ハハクイズ
- ・6P…今ドキ！気になる歯の情報
- ・6P…知っ得！歯のコラム
- ・7P…今日から実践ホームケア！
- ・7P…スマイルビューティー
- ・8P…歯のお悩みQ&A

いんなみ歯科



TEL : 0794-87-0099



## 悪い姿勢は歯にも影響がある

悪い姿勢でいると、肥満の原因になったり、体を支える筋力が弱まったりと、身体の多方面に悪影響が出てきます。

腰痛や肩こりなども引き起こしやすいですよ…。そして、身体だけでなく口内にも影響を及ぼすことがあります。

猫背になっていると口呼吸になりがちで、口呼吸は口腔内の唾液の量を減少させてしまいます。

自浄作用を阻害することで虫歯や歯周病のリスクが高まってしまいます。

それだけでなく、悪い姿勢は噛み合わせを狂わせてしまうため、歯軋りや食いしばり、顎関節症な

どの症状が出てきてしまうことも。

「姿勢だけでそんなことが起こる?!」と信じ難い人もいるかもしれませんが、足を組んだり頬杖をついたり、猫背の姿勢が続いたりすることは、想像以上に歯にも不自然な力を加えてしまっているのです。

正しい姿勢をキープすることは身体だけでなく、お口の健康にもつながります。



### 遠藤航がマウスピースを装着する理由

関西弁のなん歯くん



シュトゥットガルトからリヴァプールに移籍したサッカー選手の遠藤航。イギリスメディアでは遠藤航が試合中にマウスピースをしていることに大きな注目を集めていました。遠藤航はマウスピースを装着する理由について「スカイスポーツ」で以下のように回答しています。「ドイツにいた時に日本人の歯科医に出会い、彼はマウスピースがパフォーマンスにおいて違いになると教えてくれました。歯を守るためにマウスピースを付けていますし、マウスピースを付けることでファイターのように見えます。ピッチに立つ前にマウスピースを付けることで、戦うモードに入れるんですよ」歯を守るだけでなく、メンタルの切り替えにも好影響をもたらしているようです。

# 歯にいいレシピ

材料(2人前)

・キウイ	1個
★調製豆乳	150ml
★無糖ヨーグルト	100g
★はちみつ	大さじ 1.5

(飾り)

・キウイ	1個
・ココナッツロング	29
・はちみつ	4分の1

## キウイスムージー

ビタミンCなどの栄養がたくさん含まれているキウイ。朝からサッパリしたスムージーはいかがでしょう？

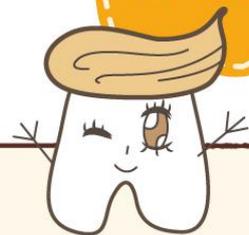
旬の素材を使った料理で  
おいしく!!



### 作り方

- ①キウイの皮を剥き、1cm幅に切ります。ラップに包んで冷凍庫で2時間以上固めます。 ※写真はイメージです
- ②トッピング用のキウイの皮を剥き、5mm幅の半月切りにします。
- ③コップの縁にはちみつを塗ります。バットにココナッツロングを広げ、コップを逆さまにしてつけます。
- ④コップの内側に②を貼り付けます。
- ⑤フードプロセッサーに①と★を入れて滑らかになるまで攪拌します。
- ⑥④に注いでストローを刺して完成です。

ワンポイント  
歯・メモ!



## サメの歯は何度も生え変わる

サメの歯の形や本数は、サメの種類によって異なります。

中には3000本もの歯を持つサメもいるとか。

サメの歯は獲物に喰らいついたり擦り減ったりすると、自然と抜け落ち、後ろに並んでいる歯が前に出てくるのです。サメの歯は人間と違って、何度も抜けては生えてを繰り返します。約2~3日で歯の交換をし、常に鋭い歯の状態を維持しており、一生に2万本以上の歯を使うといわれています。

サメの歯が抜けやすい原因は、人間と違って歯槽骨や歯根膜がないから。

サメの進化の過程で、皮膚(ウロコ)の一部が発達してできたからでは?と考えられています。



# 誕生石と有名人の誕生日紹介



アクアマリン

## 有名人の誕生日

1日 ジャスティン・ビーバー	12日 高橋 文哉 (たかはし ふみや)	23日 優里 (ゆうり)
2日 優木 まおみ (ゆうき まおみ)	13日 中島 健人 (なかじま けんと)	24日 綾瀬 はるか (あやせ はるか)
3日 宮迫 博之 (みやさこ ひろゆき)	14日 五木 ひろし (いつき ひろし)	25日 織田 信成 (おだ のぶなり)
4日 佐野 史郎 (さの しろう)	15日 とにかく明るい安村	26日 後藤 久美子 (ごとう くみこ)
5日 松山 ケンイチ (まつやま けんいち)	16日 木村 多江 (きむら たえ)	27日 内田 篤人 (うちだ あつと)
6日 あいみょん	17日 香川 真司 (かがわ しんじ)	28日 レディー・ガガ
7日 オール阪神 (おーるはんしん)	18日 西野 カナ (にし のかな)	29日 鈴木 亮平 (すずき りょうへい)
8日 水木 しげる (みずき しげる)	19日 稲森 いずみ (いなもり いずみ)	30日 ローラ
9日 木梨 憲武 (きなし のりたけ)	20日 後藤 淳平 (ごとう じゅんぺい)	31日 戸田 菜穂 (とだ なほ)
10日 魔裟斗 (まさと)	21日 佐藤 健 (さとう たける)	
11日 大沢 たかお (おおさわ たかお)	22日 永野 恵 (ながの めぐみ)	



＼ こどもの歯のおはなし /

## 「乳歯がグラグラなのに なかなか抜けない…」



6歳前後から歯の生え替わりが始まります。乳歯がグラグラしてきた時に、初めてだとすごく違和感を感じたり抜けるのが怖かったりと不安を抱えがちです。

「気持ち悪いので早く抜きたい」と考える子供もいるでしょう。

もういつ抜けてもおかしくないくらいグラグラで、生え変わり適齢期であれば自分で抜いてもまず問題ありません。

ただ、まだ少しだけグラついている段階で無理に抜こうとしてしまうと、歯根が歯茎の中で折れてしまう可能性もあります。

一番安心できるのは歯科医院で抜く方法です。

抜くのに最適な時期なのか確認してから安全に抜いてもらいましょう。

また、乳歯がなかなか抜けず永久歯が後ろから生えてきたというパターンも少なくありません。この場合も歯科医院で状態を確認してもらった方がいいでしょう。



### 歯 ハ Ha クイズ!



### 奥歯で噛む力はどれくらい？

1 10kg くらい

2 自分の体重 くらい

3 自動車 くらい

奥歯で噛む力は自分の体重くらいです。スポーツなどで鍛えている人は、歯を食いしばることが多く、噛む力が自分の体重以上になることがあります。



歯んちょう

正解は 2

# 今ドキ! 気になる歯の情報!



## 安静時の口の中の状態どうなってる?

安静にしている時(口を閉じている時)、上下の歯はどうなっていますか?

正常な状態は、口は閉じていても上下の歯は接触していません。この隙間を安静時空隙と言います。約2mmの隙間があるのが理想の状態です。

もし、安静時(口を閉じている時)に上下の歯が接触している状態(安静時空隙が0の状態)であれば、普段無意識のうちに食いしばっているかもしれません。持続的に上下の歯を接触させていると、顎関節症または悪化する確率が2倍に増加するといわれています。

普段安静時に上下の歯が接触しているという方は、意識して接触しないよう心がけるようにした方がいいでしょう。

また、舌も正しい位置であることが大切です。舌の位置が不適切な場所にあることによって、安静時空隙を保てない場合もあります。舌の正しい位置は舌先が上の前歯の後ろのスポットに触れており、舌全体が上顎にくっついている状態です。

今一度ご自身の安静時の口の中の状態を確認してみましょう。

## 知得! 歯のコラム

### 「歯ブラシの交換時期ってどれくらい?」

歯ブラシの交換はどれくらいの間隔で行っていますか?

歯ブラシの寿命は1ヶ月ほどといわれています。しかし、1日に磨く回数、磨く力加減によっても歯ブラシの寿命は異なってきます。

強い力で磨きがちな人はすぐに毛先が広がってしまいますよね。毛先が広がっ



ばあ歯



てしまった歯ブラシは歯垢除去率が大幅に落ちてしまいます。歯ブラシを後ろから見たときに毛先がヘッドからはみ出ているようであれば1ヶ月経っていなくても交換しましょう。

1ヶ月以上使用していて毛先が広がっていなかったとしても、歯ブラシに細菌が増殖してしまいますので1ヶ月で交換するようにしましょう。

今日から実践  
ホームケア!

## 「高濃度ビタミンC点滴で歯周病予防が可能!？」

ビタミンCは歯周組織の健康維持に重要であり、歯周病予防にもつながります。

口腔がんの予防効果もあるとされています。

経口摂取は1日1000mgくらいが限度であり、これ以上摂取しても血中濃度は上がりません。

ビタミンCは小腸から吸収されますが、酸化しやすいという性質があるため、身体の隅々に行き届くまでに効果が減少してしまうのです。

しかし、点滴であれば、ビタミンCを直接血管内

に注入するため、ビタミンCを酸化させずに血液中のビタミンC濃度を急激に上げることができ、短時間で全身に行き届きます。

G6PD欠損症、ビタミンCアレルギー、透析中の腎不全の方や心不全の方など、高濃度ビタミンC点滴を受けられない方もいますので、施術を受ける前には医師とよく相談しましょう。

スマイルビューティー

## 歯科医院でも美容点滴が受けられる時代に

美容医療として注目を浴びている美容点滴。「高濃度ビタミンC」をはじめ、歯科領域でも効果的な美容点滴がいくつかあり、治療に導入している歯科医院も増えてきました。

「グルタチオン点滴」では、歯肉や口唇の色素沈着の改善、金属アレルギー治療の促進などに効果があり、美肌効果も期待できます。

「プラセンタ注射」は、アンチエイジング効果だけでなく歯肉の炎症を緩和する効果があります。

美容点滴治療は保険が適用されず自由診療となりますので、気になる方は導入している歯科医院で相談してみましよう。



# 歯のお悩み Q & A

このコーナーでは、歯についてのお悩みについて、お答えしていきます！  
「こういう場合はどうしたらいいの？」というとき、参考にしてみてください。



## Q 小さい子供でも歯石は付くのでしょうか？

**A** つきます。歯石は大人だけでなく歯が生えたばかりの乳児でも付くことがあります。

特に歯石が付着しやすいのは下の前歯の裏側です。歯垢の場合は柔らかいので歯ブラシで除去できますが、歯石は硬く

歯ブラシでは取れません。

歯石になる前に正しいブラッシングを行うことが大切です。歯石が付着しているとザラザラしており、さらに歯垢が付きやすくなってしまいますので、早めに歯科医院で除去してもらいましょう。

## Q 口呼吸をしているのは良くないですか？

**A** 口呼吸をすることによって口の中が乾きやすくなるので、細菌が繁殖しやすい環境となり虫歯や歯周病のリスクが高くなります。

唾液による自浄作用の働きも少なくなって

しまいます。

口呼吸の原因もさまざまですので、一度歯科医院で相談してみましよう。

### 発行者

いんなみ歯科  
兵庫県三木市志染町青山3-16-20  
TEL : 0794-87-0099

ご予約は、今すぐお電話！  
「予約お願いします」と、  
お気軽にお電話くださいね。  
いつでもあなたをお待ちしています。

0794-87-0099