

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

ドライマウスで起こりやすい健康トラブル

ドライマウスは口が乾きやすいという軽度の症状から、食べ物を飲み込みづらい、話しづらいなどの日常生活に支障をきたすほどの症状が出ることもあります。

唾液は一般的に1日1~1.5リットルほど分泌され、消化を助けたり、味覚を感じやすくしたり、食べ物を飲み込みやすくするなどの役割があります。

そのため、ドライマウスになると、口臭の発生、むし歯や歯周病の進行、舌や唇の

ひび割れ、食べ物を飲み込みづらいなどのトラブルが起こる原因となってしまいます。

ドライマウスの原因はさまざまで、加齢のほかにも口呼吸や食生活、飲酒・喫煙、薬の副作用、糖尿病や腎臓病などの病気などが考えられます。原因に合った対策を行う必要がありますので、ドライマウスが気になる方はまずは原因を調べるためにも歯科医院を受診するようにしましょう。

院長のひとりごと

飲酒量が多いと腎機能低下リスクが高まる

大阪府で特定健診を受診した男女約17万人を対象に、飲酒量と腎機能との関連を調べたところ、毎日日本酒2合相当（アルコール40g）以上飲む男性は、将来、腎機能が30%以上低下するリスクが高いことが判明しています。この知見では、飲酒による腎機能への影響が、従来考えられていたよりも低用量の飲酒で現れる可能性を意味しており、腎臓においても飲酒量に関するより慎重なリスク評価が求められます。飲酒量に応じたリスク評価や生活習慣改善の指導などで、効果的な保健指導が行われることが期待されます。



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…歯にまつわるエトセトラ
- 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 Ha 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



「詰め物や被せ物が外れたらどうすればいい？」

「詰め物や被せ物が急に外れた」という経験をしたことがある方も多いでしょう。

「どうせ外れたものは使えないから…」と捨ててしまう方もいらっしゃると思いますが、捨てずに歯科医院に持参してください。

虫歯になっておらず適合にも問題がなければ再度接着できる可能性があります。

しかし、長期間外れた状態を放置してしまうと、虫歯が進行したり歯が欠けてしまったり、歯が移動して歯並びや噛み合わせが悪くなったりと、かえって大きな治療が必要になってしまう恐れがあります。

詰め物や被せ物が外れたら、外れたものを持参して早めに歯科医院を受診するようにしましょう。



News

こんな時どんな治療をする？ 中等度の歯周病

関西弁のなん歯くん



軽度の歯周病は、プラークコントロールと歯科医院での歯石除去（スクレーリング）が基本治療となりますが、中等度まで進行した歯周病の場合は、歯周ポケットが深くなっている状態であるため、基本治療に加えてルートプレーニングが必要です。

ルートプレーニングとは、歯根に感染した組織を取り除き、根面を滑らかにすることを目的とした処置です。

より歯周ポケットが深い部位は、歯茎を切開して歯石や感染組織を取り除く歯周外科治療を行うこともあります。

歯に良いレシピ

材料 (2人前)

・カツオ (刺身用)	200g
・生姜	10g
★酒	50ml
★しょうゆ	大さじ2
★砂糖	大さじ1
★みりん	大さじ1.5
★水	100ml
・お湯	800ml

カツオの角煮

簡単にできちゃう
お酒のおつまみにもなる一品です♪



※写真はイメージです

旬の素材を使った料理で
おいしく!!

作り方

- ① 生姜の皮をむき、千切りにします。カツオは一口大に切ります。
- ② 鍋にお湯を沸かし、カツオを加えて色が変わったら火から下ろして取り出します。
- ③ 鍋に★と生姜を加えて中火で煮詰めます。
- ④ ②を加えて煮汁がとろっとするまで中火で煮詰めます。
- ⑤ 器に盛り付けて完成です。

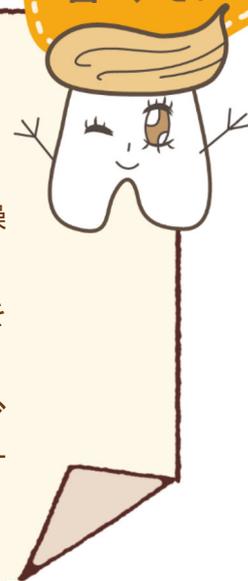
ワンポイント
歯・メモ!

唾液の量が少ないと口内炎になりやすい

唾液にはさまざまな作用があり、粘膜を保護する作用もあります。乾燥や食べ物などによる粘膜の傷つきを予防してくれます。

しかし、唾液の量が少ないと、十分な唾液が行き届かないため、粘膜を保護できず口の中が傷つきやすくなります。

その結果、口内炎ができてしまうことも少なくありません。唾液量がなくて口内炎ができやすい方は、こまめな水分補給や、唾液腺マッサージ、保湿剤の使用などを行うとよいでしょう。





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 加藤茶 (かとう ちゃ)	12日 小田さくら (おだ)	23日 優里 (ゆうり)
2日 川尻蓮 (かわしり れん)	13日 大東俊介 (だいたう しゅんすけ)	24日 たける
3日 宮迫博之 (みやさこ ひろゆき)	14日 ユースケ	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 原かれん (はら)	26日 渡辺麻友 (わたなべ まゆ)
5日 今田美桜 (いまだ みお)	16日 木村多江 (きむら たえ)	27日 ハリー・ベイリー
6日 藤井サチ (ふじい)	17日 玉森裕太 (たまもり ゆうた)	28日 神田うの (かんだ)
7日 福田太郎 (ふくだ たろう)	18日 鳥居みゆき (とりい)	29日 佐藤唯 (さとう ゆい)
8日 山崎裕太 (やまざき ゆうた)	19日 市川実和子 (いちかわ みわこ)	30日 ローラ
9日 千葉雄大 (ちば ゆうだい)	20日 竹中直人 (たけなか なおと)	31日 小川直也 (おがわ なおや)
10日 杉浦太陽 (すぎうら たいよう)	21日 佐藤健 (さとう たける)	
11日 東山奈央 (とうやま なお)	22日 永野恵 (ながの めぐみ)	



こどもの歯のおはなし /

「乳歯の役割とは？」



乳歯の主な役割は以下の4つです。

- ・食べ物を噛む
- ・発音を助ける
- ・顎の発育を助ける
- ・永久歯が正しく生えるよう案内する

永久歯と同様に乳歯は食べ物を噛むという重要な役割があり、消化・吸収を助けます。乳歯の噛み合わせや歯並びは、正しい発音を行うためにも大切です。多くの言葉を覚える時期でもあるため、正しい発音・言葉を習得するため乳歯を大事にしなければなりません。

また、しっかり噛むことで顎の発育を促し、顔の形を整える役割もあります。

そして、永久歯が正しい位置に生えるための目印にもなるため、むし歯などで乳歯を早期に失ってしまうと、永久歯の歯並びが悪くなる可能性があります。



歯 ハ Ha クイズ!



ドイツでは歯科検診をきちんと受けていると治療費が安くなるというのはウソ？本当？



正解：本当
ドイツでは定期検診を受けていると、治療の給付金が増額される。そのため、ドイツでは定期検診を受けるのが常識となっています。

今ドキ! 気になる歯の情報!



犬も歯磨きがとっても大事。毎日の歯磨きを習慣づけよう。

犬も人と同じように歯磨きを怠ると歯周病やむし歯になります。そのため、歯磨きを習慣づけることが大切です。

犬の場合も毎日歯磨きを行うのが理想ですが、毎日が難しい場合は、歯垢が石灰化して歯石になる前に歯磨きを行うようにしましょう。

犬は歯垢が歯石になるのが人より5倍ほど速いといわれています。3~5日程度で歯石となり歯周病が進行してしまうため注意が必要です。

歯磨きを行うおすすめのタイミングは食後がベストですが、歯磨きを嫌がる場合は、体力が消耗している散歩の後や、眠気を催している就寝前がよいでしょう。

歯ブラシを嫌がるケースも少なくありません。歯ブラシが苦手な場合は指サックを活用しましょう。指サックで最初に大きな汚れを取り除き、歯磨きの仕上げに再度指サックで歯の表面を拭いてあげるとぬめりも取れてきれいな仕上がりになります。

知っ得! 歯のコラム

「口周りの筋肉とそれぞれの機能とは」

口周りにはさまざまな筋肉がありますが、主な筋肉とその機能を紹介します。

①大頬骨筋

口角から側頭筋につながる頬に位置する表情筋です。口角と頬を引き上げて表情をつくる働きがあります。この大頬骨筋が衰えると、たるみや口角の下がりの原因となります。

②口輪筋

口周りを囲んでいる筋肉で、口を閉じる、すぼめるなどの動作で使います。口輪筋が衰える



ばあ歯

と、口呼吸やほうれい線の原因となってしまいます。

③オトガイ筋

下唇や下顎を持ち上げる役割があります。オトガイ筋が衰えると二重顎や顎のたるみにつながります。歯ぎしりや食いしばり、出っ歯や開咬などの不正咬合があると、オトガイ筋に過度な負担がかかり顎に梅干しのようなシワができることがあります。

今日から実践
ホームケア！

「表情筋トレーニングに挑戦しよう」

表情筋が衰えると、口角が下がったり、たるんだり、と老けた印象になってしまいます。見た目だけでなく、口呼吸の原因になったり、嚥下機能が低下したり、睡眠時無呼吸症候群のリスクを高めたりと健康にも影響します。口周りの筋肉を十分に使えていないことで、歯並びや噛み合わせが悪くなることもあります。

表情筋に限らず、筋肉は鍛えなければ 20 代をピークに、次第に衰えて硬くなってしまいます。しかし、表情筋トレーニングを行うことで何歳からでも表情筋は鍛えることが可能です。顔のたるみが気になる方、食べ物を飲み込むのが難しくなったと感じる方、健康を維持したい方はぜひ表情筋トレーニングに取り組んでみましょう。

スマイルビューティー

簡単にできる表情筋 トレーニング（頬骨筋）



【1】

- ①5秒かけて口角を上げ笑顔をつくります。
 - ②そのまま5秒間キープします。
 - ③笑顔のまま5秒かけてさらに頬を引き上げます。
 - ④そのまま5秒間キープします。
 - ⑤5秒かけてゆっくりと顔を元の状態に戻します。
- この①～⑤の動作を合計3セット繰り返します。

【2】

- ①口を閉じ、口角を少し上げます。
- ②目と口に力を入れ、頬を目尻へ近づけるイメージでニッと笑い5秒キープします。
- ③パッと力をゆるめます。

①～③を10回繰り返しましょう。

顎関節症の症状がある方などは無理をせず、できる範囲で行いましょう。



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 子どもが歯磨きを自分でしたがるのですが、自分でさせてもいいですか？

A 自我の芽生えとともに歯磨きを自分でしたがるお子さんは増えます。お子さんの積極的な気持ちは大切にあげましょう。ただし、自分でしっかり磨ける時期（永久歯

が生え揃う頃）までは仕上げ磨きが必要です。お子さんが自分で磨いた後に仕上げ磨きを行うようにしましょう。

Q 乳歯が生えてくるのが周りの子よりも遅いです。何かトラブルはありますか？

A 乳歯は生後 6 ヶ月頃から下の前歯から生え始めるのが一般的です。しかし、歯が生える時期は個人差がありますので、遅いケースでは1歳を過ぎた頃から乳歯が生え始めることもあります。多少遅いくらいであ

れば特に問題はありません。ただし、生まれつき生えてこないケースもありますので、心配な場合は歯科医院を受診しましょう。

■ 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