

7月発行



ハッピートウス



ギャル歯ちゃん

ハッピートウス オリジナルキャラクター

NEWS

親知らずの抜歯の難易度を AI が評価

大阪大歯学部付属病院は 1 月から、近隣地域の歯科診療所と連携し、親知らず抜歯手術の難易度評価を人工知能 (AI) で支援するシステムの運用を始めました。親知らずの根の先が神経と接触していると、抜歯後にまひが残ってしまうリスクが高まります。2D の X 線写真では根の先と神経の位置関係を正確に把握することは難しく、コンピューター断層撮影 (CT) が必要です。

そこで、阪大の鷗澤成一教授らの研究チームは 2D の写真と CT 画像を大量に AI に学習させ、2D の写真から根の先と神経の位置関係を推定するシステムを開発しました。患者に同意を得たうえで、専用のアプリに写真をアップロードすると、30 秒ほどで「接触している可能性が高い」「接触していない可能性が高い」「推定不能」という 3 通りの結果が出ます。手術の難易度を判断し、専門医に依頼するかどうかの参考になるシステムです。

院長のひとごと

熱中症対策におすすめの飲み物

【経口補水液】水、ナトリウムやカリウムなどの電解質が最適なバランスで配合されています。体液の浸透圧に近い設計になっており、腸からの水分と電解質の吸収が非常に効率的に行われます。脱水状態にある場合に特におすすめです。

【麦茶】ノンカフェインのため利尿作用が少なく、摂取した水分が体内に長く留まりやすいという利点があります。

【スポーツドリンク】大量に発汗した場合は、0.2%程度の塩分を含むスポーツドリンク等の飲料を補給することが効果的です。ただし、日常的な摂取は糖分、塩分の取りすぎになりますので注意が必要です。



ヤマン歯ちゃん

今月の特集

- ・ 1P…ニュース
- ・ 1P…院長のひとごと
- ・ 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



日本初の歯科医療専用車両がお披露目

最新のデジタル技術を紹介するイベントが 2 月に沖縄県名護市で開かれましたが、そこで日本で初めてとなる歯科医療の専用車両もお披露目されました。

イベントは、最新のデジタル技術を体験してもらおうと、県の内外の企業がブースを設置。

大阪に本社を置く歯科医療サービスのオーガイホールディングスは、虫歯の治療や検診が出来る機材を備えた専用車をお披露目しました。3D プリンターを使って歯科技工士が入れ歯を作るなど、その日のうちに入れ歯の装着が可能です。

県内では虫歯のある子どもの割合が全国平均よりも高いことや、離島やへき地では歯科医院に通うことが難しいといった課題があります。オーガイホールディングスは、日本で初めてとなる歯科医療の専用車を活用して、離島を含む県内全域で歯科検診や治療を受けられる機会を広げたいとしています。



こんな時どんな治療をする？ 入れ歯とブリッジの違いは？

関西弁のなん歯くん



入れ歯とは、歯がない部分に装着する取り外しが可能な装置です。

全ての歯がない場合に用いられる「総入れ歯」と、部分的な欠損に用いられる「部分入れ歯」に分けられます。

一方で、ブリッジとは欠損部の前後の歯を土台として、連結した被せ物を装着する治療です。歯科用セメントで接着するため、固定され、取り外しはできません。

しっかりと噛めるのはブリッジですが、ブリッジは前後の健康な歯を削らなければならないというデメリットもあります。

患者さんのご希望によっても適した治療法は異なりますので、歯を失った際の治療法でお悩みの方は一度歯科医院で相談してみましょう。

歯に良いレシピ

材料（6 個分）

・桃の缶詰	1 個
★無糖ヨーグルト	400g
★牛乳	200ml
★砂糖	50g
・粉ゼラチン	10g
・水	大さじ 2

桃のヨーグルトプリン

暑い日に食べたい簡単デザート♪



※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 粉ゼラチンを水でふやかしておきます。
- ② 桃の缶詰の汁は鍋に入れて、桃は器に入れます。
- ③ 桃をざく切りにします。
- ④ ②の汁を中火で加熱し、沸騰する直前で火を止めます。そこにふやかしたゼラチンを入れて混ぜます。
- ⑤ ボウルに★を混ぜ合わせ、粗熱をとった④を加えて混ぜます。
- ⑥ 器に切った桃を均等に入れ、⑤を入れます。
- ⑦ ⑥を冷蔵庫で 3 時間程度冷やしたら完成です。

ワンポイント
歯・メモ!

昔はどんな歯磨き粉を使っていた？

日本では、江戸時代、房州（今の千葉県）からとれる房州砂（ぼうしゅうずな）を原料に、ハッカなどの香料を混ぜて歯みがき粉として使っていました。地方によってはその土地ごとに産出する白い砂や、白い石を削り落とした粉末を使ったり、他にも米ぬかや若葉を焼いて使ったりしていたそうです。

明治時代に入り、今あるような歯みがき剤の形のものが市販されるようになったといわれています。今の LION の前進「小林富次郎商店」が歯磨き市場に着目し始め、独自の研究を開始したとされるのが明治 28 年。その後すぐ、粉歯みがきが発売されました。ライオンと名前を変えた後、明治 44 年には日本で初めてチューブ入りの練り歯みがきを発売しています。



誕生石と有名人の誕生日紹介



ルビー



有名人の誕生日

1日 明石家さんま (あかしや)	12日 ケビン	23日 村上淳 (むらかみ じゅん)
2日 三宅健 (みやけ けん)	13日 鈴木えりか (すずき)	24日 水川あさみ (みずかわ)
3日 賀来賢人 (かく けんと)	14日 椎名桔平 (しいな きつぺい)	25日 山下美月 (やました みづき)
4日 あびる優 (ゆう)	15日 すみれ	26日 ノッチ
5日 大谷翔平 (おおたに しょうへい)	16日 児嶋一哉 (こじま かずや)	27日 吉木りさ (よしき)
6日 石田たくみ (いしだ)	17日 大竹しのぶ (おおたけ)	28日 谷まりあ (たに)
7日 生田衣梨奈 (いくた えりな)	18日 Matt (マット)	29日 村重杏奈 (むらしげ あんな)
8日 三谷幸喜 (みたに こうき)	19日 藤木直人 (ふじき なおひと)	30日 SEIKIN (セイキン)
9日 佐藤ノア (さとう)	20日 はなわ	31日 栗原恵 (くりはら めぐみ)
10日 前田敦子 (まえだ あつこ)	21日 藤川球児 (ふじかわ きゅうじ)	
11日 坂口健太郎 (さかぐち けんたろう)	22日 セレーナ・ゴメス	



こどもの歯のおはなし

子どもの口呼吸を予防しよう



子どもがポカンと口をあいているケースはよくみられます。単なる癖が原因ではない場合、原因を解決しない限り口呼吸を治すのが難しいでしょう。

考えられる原因は以下の通りです。

- ・ 歯並びが悪い
- ・ 唇を閉じる力がない
- ・ 舌の位置が低い
- ・ 鼻づまり
- ・ 姿勢が悪い

まずは上記のなかに当てはまる原因があるか確認してみましょう。原因によっては治療が必要な場合もあります。

気になる点がある場合は、歯科医院を受診し、口呼吸について相談してみるとよいでしょう。

また、子ども自身が口を閉じる習慣をつけることも大切です。声かけなどでサポートしてみましょう。



歯 ハ Ha クイズ!



歯垢はしっかりうがいすれば落とすことができる?



A できる

B できない



正解：B
歯垢は歯の表面にこびりついているので、歯磨きが必要です。

今ドキ! 気になる歯の情報!



正しい歯磨きの仕方

【歯ブラシの持ち方】

歯ブラシは鉛筆を持つようにペングリップで持ちましょう。歯ブラシを握りしめてしまうと、思った以上に力が入り、歯茎が傷ついたり歯茎が退縮したりする原因となることがあります。

【力加減】

プラークを取り除くのに、強い力は必要ありません。歯ブラシの毛先が広がりすぎない程度の力加減で1～2 歯ずつ磨きましょう。

【当て方】

歯周病予防の磨き方は、歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目に当てて磨くことが大切です。ただし、一人ひとり歯並びやお口の状態は異なります。よりご自身に適した歯磨きの仕方を知りたい場合は、歯科医院でブラッシング指導を受けてみましょう。

知っ得! 歯のコラム

起床時に口の中が ネバつく原因とは?

お口のネバつきは、主に唾液の減少と細菌の増加で起こります。お口の中には何億もの細菌が潜んでいます。通常は唾液が汚れを洗い流し、細菌の増えすぎを防いでくれています。ところが、唾液が少なくなると細菌が繁殖し、歯垢や舌苔となってネバネバした不快感として現れるのです。特に寝ている間は唾



液量がぐっと減るため、起床時の粘つきが強くなります。

ネバつきを改善するためには、口腔ケアやこまめな水分補給、口呼吸の意識などが大切です。ガムを噛んだり唾液腺マッサージで唾液の分泌を促すのもおすすめです。

今日から実践 ホームケア！

歯間ブラシやフロスはいつ使う？

歯間ブラシやフロスは歯磨きを行うたびに使用するのが理想ですが、毎回歯磨きに時間をかけられないという方もいるでしょう。

その場合は、夜の歯磨きだけでもいいのでフロスや歯間ブラシを用いて丁寧に汚れを取り除いてください。

睡眠中は唾液の分泌が減少して細菌が繁殖しやすくなるため、夜寝る前の歯磨きが最も大切です。

朝や昼間に歯磨きの時間を十分にとれないという方も寝る前の歯磨きは時間をかけて丁寧に行いましょう。

スマイルビューティー

スマイル美人になるためには口周りのケアが重要

【①基本の歯磨き】

きれいで清潔感のある口元を保つためには、歯磨きが欠かせません。歯ブラシだけでは十分に歯垢を取り除けないため、フロスや歯間ブラシなどの補助清掃用具も取り入れてツヤ感のある歯を目指しましょう。

【②舌の位置を正して小顔効果に期待】

日本人の7～8割の人は舌の位置が下がっているといわれています。舌が下がることで口呼吸の原因となったり、歯並びに影響したりすることもあります。舌の位置を正すと、唾液の分泌量が増加して免疫力UPや、フェイスラインの引き締まり、たるみの予防効果も期待できます。



【③歯ぎしり・食いしばりに注意】

集中していたり、ストレスがあったりすると無意識のうちに食いしばりや歯ぎしりをしてしまいます。凄まじい力が加わるため、歯や顎に大きな負担がかかりやすくなり、悪化すると顎関節症を引き起こす恐れもあります。



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 歯のクリーニングはどれくらいの頻度で通えばいいですか？

A お口の中の状態や汚れの付着具合によって異なります。一般的に 3～6 ヶ月に 1 回の頻度で行われることが多いですが、虫歯や歯周病リスクが高い方は短いスパンで通院

したほうがよいケースもあります。かかりつけの歯科医院で通院頻度について相談してみましよう。

Q 歯周病は絶対にかかる病気でしょうか？

A 必ず歯周病になるわけではありません。歯周病は日々のケアや歯科医院でのクリーニングによって予防できるケースがほとん

どです。歯周病を予防するためにも定期検診を受診しましょう。

■ 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