

11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

### 口臭があると認知症リスクが高まる!?

歯周病の方はアルツハイマー病のリスクが約2倍に上昇し、残存歯が多い方は認知症リスクが低下するといわれています。東京医科歯科大学の研究グループの調査によると、重度の口臭がある方は、口臭がない方より、認知症リスクが4.4倍高かったといえます。

軽度の歯周病で残存歯の数が多くても、口臭がひどいと認知症リスクが高まる可能性があるというものです。

しかし、この研究では口臭が先なのか認知症が先なのか明確でないといわれています。ただし、口臭を予防することで認知症の予防にもなる可能性はあるでしょう。

### 院長のひとりごと

### 成人男性の肥満が増加傾向!

成人男性の肥満者の割合が3割を超えていることが明らかになりました。

厚生労働省の調査によると、直近10年間で肥満者の割合は増加傾向にあります。2022年「国民健康・栄養調査」によると、20歳以上の肥満者（BMI25以上）の割合が、男性で31.7%、女性は21.0%でした。

野菜の摂取量と1日の歩数平均値も減少しています。新型コロナ感染拡大による生活習慣の変化が大きいでしょう。新型コロナ感染拡大が運動日数などに影響していると考えられています。



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…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



TEL : 0794-87-0099



## 裏側矯正ってどんな治療？

ワイヤー矯正には、表側矯正と裏側矯正（舌側矯正）があります。

表側矯正とは、昔からある一般的な治療法で、歯の表面に装置を装着して歯並びを整えます。

一方で、裏側矯正とは歯の裏側に装置を装着して歯並びを整える治療法です。

裏側矯正は装置がほぼ見えない点がメリットであり矯正治療中の見た目を気にされる方におすすめの治療法でしょう。

しかし、歯の裏側に矯正装置があるということは想像以上に違和感が強く、装置に舌が当たって傷つくことも少なくありません。

慣れるまでサ行やタ行をうまく発音できない方も多くいらっしゃいます。

また、歯の裏側に装置を装着するため治療の難易度も高く、歯科医師の技術と知識がより必要になるといえます。そのため表側矯正より治療費は高くなりやすいのです。

装置の見た目を気にされる方に適した治療法ですが、デメリットもよく理解したうえで治療法を選択するといいでしょう。



### スポーツをしていると口呼吸になりがち？

関西弁のなん歯くん



スポーツをしている人は口呼吸になりがちです。特に激しいスポーツの場合は、子どもも大人も鼻だけでは呼吸が追いつかずに口呼吸になってしまいます。

しかし、口呼吸だとパフォーマンスが低下してしまう恐れがあります。口呼吸になると舌の位置が下がり、頭が前に出てしまいます。頭が前に1cmずれると、背骨には頭の重み約4.5kgがのし掛かることになります。

姿勢が崩れるため、運動パフォーマンスを十分に発揮できない恐れがあります。スポーツをする方は普段から鼻呼吸を心がけてみましょう。

# 歯にいいレシピ

材料(2人前)

ブロッコリー	200g
・お湯	適量
・塩	ふたつまみ
・ゆで卵	2個
★マヨネーズ	大さじ3
★塩	ひとつまみ
・黒胡椒	適量

## 「ブロッコリーのたまマヨサラダ」

ボリュームたっぷりのサラダです♪

旬の素材を使った料理で  
おいしく!!

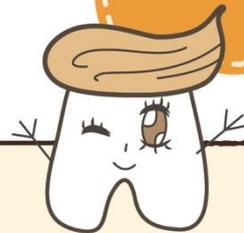


※写真はイメージです

### 作り方

- ①ブロッコリーは茎を切り落とし、一口大に切ります。
- ②鍋に塩を入れたお湯を沸騰させ、ブロッコリーを茹でて火が通ったら水分を切ります。
- ③ボウルにゆで卵を入れてフォークで潰し、★を入れて混ぜます。
- ④まんべんなく混ぜたらブロッコリーを入れて和えます。
- ⑤器に盛り付け、黒胡椒をかけて完成です。

ワンポイント  
歯・メモ!



### 『型取りの材料はかまぼこと同じ?』

かまぼこはスケソウダラのすり身をアルギン酸で固めたものです。実は歯科医院で使用する型取りの材料(印象材)の主成分もアルギン酸なのです。型取りは冷たくて柔らかいものが口の中に入るため、気持ち悪いと感じる方が多いでしょう。呼吸がしづらいために苦手意識がある方も少なくありません。しかし「これがかまぼこと同じ材料なのか」と考えると少し気分が楽になりそうですね。

最近では、デジタル機器を用いた型取りも増えてきました。嘔吐反射が強い方の場合は、通常の影響材での型取りよりスキャナーを使用したほうが楽でしょう。



# 誕生石と有名人の誕生日紹介



トパーズ、シトリン

## 有名人の誕生日

1日 小倉優子 (おぐらゆうこ)	11日 レオナルド・ディカプリオ	21日 指原莉乃 (さしはらりの)
2日 深田恭子 (ふかだきょうこ)	12日 アン・ハサウェイ	22日 スカーレット・ヨハンソン
3日 北村匠海 (きたむらたくみ)	13日 戸塚祥太 (とつかしょうた)	23日 田中みな実 (たなかみなみ)
4日 山本未来 (やまもとみらい)	14日 野村周平 (のむらしゅうへい)	24日 ロペス
5日 渡辺翔太 (わたなべしょうた)	15日 峯岸みなみ (みねがしみなみ)	25日 椎名林檎 (しいなりんご)
6日 エマ・ストーン	16日 新田真剣佑 (あらたまっけんゆう)	26日 フワちゃん
7日 長瀬智也 (ながせともや)	17日 ゆめっち	27日 小室哲哉 (こむろてつや)
8日 坂口憲二 (さがくちけんじ)	18日 佐久間みなみ (さくまみなみ)	28日 野田クリスタル (のだくりすたる)
9日 えなりかずき	19日 松崎しげる (まつざきしげる)	29日 たいせい
10日 川島なお美 (かわしまなおみ)	20日 小池栄子 (こいけえいこ)	30日 満島ひかり (みつしまひかり)

＼ こどもの歯のおはなし ／

## 「子どもの歯科検診はどれくらいの 間隔で通院すべき？」



子どもの歯科検診は 3～4 ヶ月に 1 回くらいの  
間隔で通院するといいいでしょう。そして歯科検診を  
受ける際にフッ素塗布も受けることで虫歯予防の  
効果が高まります。

ただし、虫歯リスクが高いお子さまの場合は  
通院間隔をもう少しつめたり、しっかりと口腔ケア  
の管理ができている場合は半年ほどに間隔を  
延ばしたりすることもあります。一人ひとり適切な  
通院間隔は異なるため、歯科医院で相談すると  
いいでしょう。

子どもの歯科検診では、虫歯の有無を確認する  
だけでなく、歯並びや噛み合わせのチェック、清掃  
状態や歯茎の状態の確認、ブラッシング指導、

クリーニング、フッ素塗布などを行います。お口の  
トラブルを早期に発見し、早めの対策が可能に  
なりますので、気になる症状がなくても定期的  
に歯科検診を受けるようにしましょう。



### 歯 ハ Ha クイズ!



## 歯間ブラシを使用すると 歯と歯の間の間隙は広がる？

1 広がる

2 広がらない

正解は「広がらない」。

歯科ブラシを適切に使用している場合  
は、歯間ブラシで歯の間隙が広がること  
はありません。

無理に使用すると歯茎を傷つける恐れが  
ありますので、適切なサイズと使用法を  
歯科医院で確認しましょう。



歯んちょう

正解は②

# 今ドキ! 気になる歯の情報!



## 「犬や猫の歯周病にも要注意!」

犬や猫も人間と同じく歯周病に罹ることがあります。歯周病は歯垢の中の細菌が歯茎の炎症を引き起こし、進行とともに歯周組織を破壊していく病気です。犬や猫も歯周病を予防するために歯磨きが必要ですが、歯磨きを嫌がるペットは多いでしょう。

歯周病が進行することで免疫が弱まり、日和見感染しやすくなります。また重度の場合は嘔吐と痛いために栄養が摂れず、衰弱してしまうケースもあるのです。細菌が出す毒素が毛細血管を通じて全身にまわり腎臓や心臓に負担がかかることも

あります。このように歯周病は全身の健康状態を悪化させる可能性もあるのです。

歯周病の予防が大事ですが、犬や猫の場合は、思うように歯磨きができないことも多いでしょう。そのため、年に1回はクリーニングを受けるようにしてください。クリーニングでは全身麻酔を行い、超音波の機械を使用します。そのため、治療できない病院もあります。事前に通院する病院を探しておくといいでしょう。

## 知っ得! 歯のコラム

### 「口臭の原因ってなに?」

口臭の主な原因は大きく分類すると、生理的なもの・病的なもの・外因的なものの3つに分けられます。

生理的なものとは、起床時や空腹時など誰にでもある口臭のことです。

病的なものとは、虫歯や歯周病、糖尿病などの全身疾患によるものです。

そして、外因的なものとは、食べ物や喫煙などによって発生する口臭のことです。

口臭を改善するためには、それぞれの原因に適した治療が必要です。

ガムや飴などで口臭をごまかしていても根本的な原因を改善しなければ口臭はなくなりません。

口臭が気になる方は、まずは歯科医院を受診し、口臭の原因を調べましょう。

ばあ歯



今日から実践  
ホームケア!

## 「唇のトレーニングで口呼吸を改善しよう」

口呼吸の方はお口がポカンと開きがちです。これが癖になっていると、口の中が乾燥するため細菌が繁殖しやすくなります。そのため、虫歯や歯周病のリスクが高まるのです。

それだけでなく、唇を閉じる筋力が衰え、出っ歯や開咬などの不正咬合の原因にもなります。口呼吸を改善するためにも唇の筋肉を鍛えるトレーニングに取り組みましょう。

①口を閉じたまま、上唇と下唇と頬全体に空気を入れて膨らませます。

②脱力します。

この動作を1日に何回も繰り返すことで唇の筋肉が鍛えられ、口呼吸改善につながります。無理のない範囲で気付いた時に取り組んでみましょう。

スマイルビューティー

## 「すぐに口臭を改善したい時はどうすればいい？」

口臭を改善したい場合は、その原因に適した治療が必要ですが「今すぐどうにかしたい」という場面もあるでしょう。即効性が高い方法は以下の3つです。

- ・ 歯磨きや舌磨き
- ・ マウスウォッシュ
- ・ お茶(カテキン)

口の中の汚れを除去することで口臭の原因菌を減らすことが可能です。マウスウォッシュは殺菌効果があるものも多いため、歯磨きの後に使用するとより効果的でしょう。そして、お茶に

含まれるカテキンは消臭効果や殺菌作用があります。虫歯予防も期待できる飲み物です。ただし、これらは応急的な対策であり、口臭の原因を改善できるわけではありません。口臭が気になる方は歯科医院を受診しましょう。



ベル歯くん

# 歯のお悩み



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** 甘いものを食べたら痛みがあります。  
虫歯ですか？

**A** 甘いもので痛みを感じる場合、虫歯の可能性と知覚過敏の可能性が考えられます。虫歯であれば象牙質まで進行している可能性が高いため、早めの治療が必要です。知覚過敏の場合も歯科用プラスチックを詰めたり、コーティング剤を塗布したり

する治療法があります。悪化する前に早めに歯科医院を受診し、適切な治療を受けましょう。

**Q** 歯が黒いのは虫歯ですか？

**A** 虫歯で歯が黒くなることもありますし、そのほかの原因も考えられます。虫歯以外であれば着色や歯石、虫歯進行止めの薬の色などがあります。特に着色の場合は見ただけでは虫歯との区別が付きにくい

でしょう。歯科医院で正確な診断が必要です。着色の場合はクリーニングすることで除去できます。虫歯の場合は早めの治療が必要です。一度歯科医院を受診してください。

## 発行者

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