

6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

入れ歯洗浄剤を使用していない方が多い

入れ歯使用者の中には、入れ歯洗浄剤を使用していない方が多くいらっしゃいます。2014年にグラクソ・スミスクライン・コンシューマー・ヘルスケア・ジャパンが行った調査によると、部分入れ歯使用者のうち70%が入れ歯洗浄剤を使用していませんでした。総入れ歯の方は入れ歯洗浄剤を使用している割合が多いようです。

入れ歯洗浄剤の代わりに歯磨き粉で入れ歯を磨く方もいらっしゃいます。歯磨き粉に含まれる研磨剤で入れ歯が傷つき、汚れが付着しやすくなる原因になることもあるためおすすめできません。

入れ歯洗浄剤には汚れや歯垢の除去や口臭予防効果がありますので、虫歯や歯周病を防ぐためにも、適切なケアとして取り入れるようにしましょう。

院長のひとりごと

お茶やヨーグルトは花粉症の症状を和らげる効果がある

お茶やヨーグルトで花粉症を治せるわけではありませんが、花粉症の症状を和らげる効果は期待できます。

科学的に証明されているのは、緑茶の茶葉に含まれるメチル化カテキンの効果です。メチル化カテキンは抗アレルギー物質で、「べにふうき」と呼ばれる品種の茶葉に多く含まれます。

スギ花粉症状のある人がべにふうき緑茶を飲む実験をした結果、花粉症の症状が軽くなった人が多かったようです。

また、L-55 株という乳酸菌には、動物実験でアレルギー症状の緩和が認められています。

人においてはまだ研究中ですが、L-55 株を含むヨーグルトの飲用実験でスギ花粉症に対する緩和効果が出ています。



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

いんなみ歯科



TEL : 0794-87-0099



喫煙者は歯周病のリスクが高まるため注意

喫煙者は歯周病が進行しやすく、治療しても治りが遅いことをご存知でしょうか？

まず、歯周病の症状に歯茎からの出血や歯茎の腫れなどがあります。

しかし、喫煙者の場合はこのような症状が出にくいため、歯周病に罹患していることに気づきにくい特徴があります。

そのため、治療が遅れて歯周病が進行してしまうのです。

また、タバコに含まれているニコチンは免疫力を低下させるため、歯周病の治療を受けたとしても十分な治療効果を得られず治りが遅い特徴があります。

禁煙すると、このような歯周病リスクを軽減できることがわかっています。歯周病にかかるリスクは4割も減少できるようです。

急な禁煙が難しい方は少しずつでも喫煙の量を減らすようにしましょう。



C2 の虫歯の治療

関西弁のなん歯くん



C2 とは虫歯がエナメル質の内側にある象牙質にまで進行している状態です。

しみるなどの痛みを感じやすくなります。

C2 まで進んだ虫歯治療は、虫歯部分を取り除いた後、歯科用プラスチックで詰める処置を行います。

ただし、歯科用プラスチックでは強度を保てないような範囲の広い虫歯の場合は、型取りをして詰め物や被せ物を作製する治療が必要です。

歯は削れば削るほど脆くなってしまうため、虫歯が進行しないよう早めに治療を受けるようにしましょう。

歯にいいレシピ

材料(2人前)

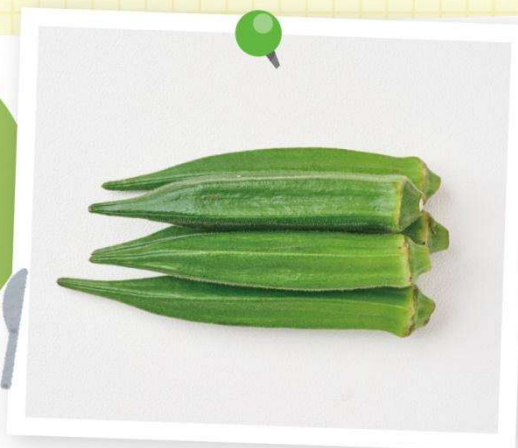
- | | |
|--------|------|
| ・ オクラ | 8本 |
| ・ 塩 | 小さじ1 |
| ・ 塩昆布 | 10g |
| ・ めんつゆ | 小さじ1 |
| (3倍濃縮) | |

オクラの塩昆布和え

誰でも簡単にできるレシピです。

材料も少なく、お酒のおつまみにもなりますよ♪

旬の素材を使った料理で
おいしく!!

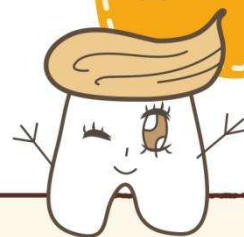


※写真はイメージです

作り方

- ①オクラはガクを取り塩をふって板ずりします。
- ②お湯を沸騰した鍋に①を入れて1分程度茹でます。湯切りしたら3等分に斜めに切ります。
- ③ボウルに②と塩昆布、めんつゆを入れてよく混ぜ合わせます。器に盛り付けて完成です。

ワンポイント
歯・メモ!



痰を出しやすくする方法

喉の筋肉が衰えて嚥下機能が低下すると痰が溜まりやすくなります。
加齢とともに、咳払いで痰を吐き出せなくなってきた方もいることでしょう。

咳払いで痰を吐き出せなくなった場合は、痰が溜まっている喉の下側に手のひらを押し当てて、咳をするタイミングで圧迫します。

圧迫することで気道の空気の流れが速くなり、痰を出しやすくなります。



誕生石と有名人の誕生日紹介



ムーンストーン

有名人の誕生日

1日 夏川結衣 (なつかわ ゆい)	11日 山口もえ (やまぐち)	21日 松本伊代 (まつもと いよ)
2日 乾貴士 (いぬい たかし)	12日 釈由美子 (しゃく ゆみこ)	22日 加藤ローサ (かとう)
3日 長澤まさみ (ながさわ)	13日 青山ひかる (あおやま)	23日 芦田愛菜 (あしだ まな)
4日 アンジェリーナ・ジョリー	14日 中川大志 (なかがわ たいし)	24日 LiSA (りさ)
5日 長谷川潤 (はせがわ じゅん)	15日 上田桃子 (うへだ ももこ)	25日 沢田研二 (さわだ けんじ)
6日 斎藤佑樹 (さいとう ゆうき)	16日 山本晋也 (やまもと しんや)	26日 アリアナ・グランデ
7日 矢部みほ (やべ)	17日 鈴木福 (すずき ふく)	27日 本田翼 (ほんだ つばさ)
8日 カニエ・ウェスト	18日 岡本玲 (おかもと れい)	28日 水野美紀 (みずの みき)
9日 国仲凉子 (くになか りょうこ)	19日 広瀬すず (ひろせ)	29日 橋下徹 (はしもと とおる)
10日 いとうあさこ	20日 桜田なな (さくらだ)	30日 中尾明慶 (なかお あきよし)

\ こどもの歯のおはなし /

「よく噛んで食べる習慣をつけましょう」



よく噛んで食べることは多くのメリットがあります。

- ・ 唾液が分泌される
- ・ 食べ過ぎを防止
- ・ 消化が良くなる
- ・ 脳の働きを活発にする
- ・ 顎の成長を促す

子どもは食べ物を消化するのに時間がかかりますが、しっかりと食べ物を噛み砕いていれば、体に負担がかかることなく消化・吸収ができるようになります。

また、よく噛んで食べることは歯並びにも影響するのです。

噛む力が弱いと顎の発達が不十分で歯並びや噛み合わせが乱れることもあります。

歯並びや噛み合わせが悪くならないようにするためにも、子どもの頃からよく噛んで顎の発達を促しましょう。



歯 ハ Ha クイズ!



歯は根っこが完成してから生えてくる?



生えたての歯の根っこは完全に出来上がっていません。

個人差はありますが、歯根が完成するまでに2～3年かかります。



歯んちようめ

正解は②

今ドキ! 気になる歯の情報!



「インビザラインってどんな矯正?」

インビザライン矯正とは、マウスピース矯正の1つです。1日22時間以上マウスピースを装着することで歯に矯正力を加えて歯を少しずつ動かします。

インビザライン矯正はワイヤー矯正とは異なり、自分で装置の着脱が可能であるため、装置をより長く装着する努力が必要です。

透明のマウスピースを使用するため、装置が目立ちにくく、見た目が気になる人におすすめの矯正治療法です。

インビザライン矯正を検討されている方は、まずはインビザラインを取り扱っている歯科医院で治療が可能か相談してみるとよいでしょう。

ただし、マウスピースの装着時間を守らなければ、計画通りに歯を動かさないため十分な治療効果を得ることができません。

知っ得! 歯のコラム

「マウスピース矯正で治療ができないこともある」

矯正装置が目立ちにくいマウスピース矯正はとても人気が高いですが、マウスピース矯正を希望してもマウスピース矯正では治療ができないこともあります。

マウスピース矯正はワイヤー矯正よりも適用症例が限られていて、歯を大きく動かす症例では対応が難しいケースも少なくありません。

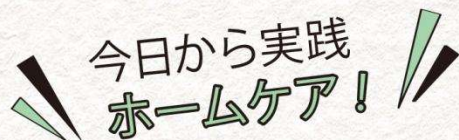


ばあ歯



その場合、ワイヤー矯正での治療、もしくはワイヤー矯正とマウスピース矯正の併用を検討しなければなりません。

マウスピース矯正では治療ができない場合も、装置が目立ちにくいワイヤー矯正もありますので、装置の見た目が気になる方は歯科医師に相談してみましょう。



「ブラッシング後のうがい方法」

歯磨きでかき出した汚れはうがいでしっかりと取り除かなければなりません。

ブクブクうがいにもコツがありますので、今回は歯磨き後の上手なうがい方法をご紹介します。

【上手なぶくぶくうがい】

①お水を口に含み、左右の頬を膨らませて3回ずつぶくぶくうがいをして吐き出します。

②上唇と上の歯の間を膨らませるようにして3回ぶくぶくうがいをします。

③同様に下唇と下の歯の間を膨らませるようにして3回ぶくぶくうがいをして水を吐き出します。

④最後にお口全体で3回ぶくぶくうがいをして水を吐き出します。

スマイルビューティー

「発声練習で舌を鍛えよう」



「最近舌を噛みやすくなった」

「滑舌が悪くなった」

と感じる方は、舌の筋力の衰えが原因である可能性があります。

舌の筋肉は加齢とともに衰えやすく、口呼吸の原因になることもあります。

舌の筋肉が衰えると、特に「さしすせそ」がうまく発声できなくなりがちです。

さしすせその発声が苦手と感じる方は、舌を出したり引っ込めたりする運動や、舌を上下左右に動かしてストレッチを行う方法で舌を鍛えましょう。



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 上だけの矯正治療はできますか？

A 矯正治療は歯並びだけでなく噛み合わせの改善も必要であるため、基本的には上の歯を矯正するのであれば下の歯の矯正も必要です。
ただし、噛み合わせに影響しない軽度の乱

れであれば部分矯正で上の一部の歯のみを治療することもできます。
まずは部分矯正に対応している歯科医院で相談してみましょう。

Q 虫歯になりやすい人はワイヤー矯正よりマウスピース矯正の方がいいですか？

A マウスピース矯正は装置が取り外せるため、お口のケアを行いやすいですが、虫歯にならないわけではありません。
マウスピースを装着する前に十分にお口のケアをしていないと細菌が繁殖して虫歯の原因

となります。
そのため、ワイヤー矯正であってもマウスピース矯正であっても丁寧なお口のケアは欠かせません。

■ 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