

4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

被災地に歯科医師が派遣された理由とは？

2024年1月1日に発生した能登半島地震。地震発生から2週間ほど経過した被災地の避難所では、新型コロナやインフルエンザなどの患者の増加が確認されていました。

厚生労働省は JDAT（日本災害歯科支援チーム）を派遣。JDAT は歯科医師と歯科衛生士で構成されたチーム。口内を拭くシートや洗口液などを避難所に運び、水が限られる環境でも清潔に保つ方法を伝えています。

口内の衛生状態が悪化すると、肺炎やインフルエンザなどの呼吸器感染症に罹りやすくなるため、予防のために口腔ケアの支援の輪が広がりました。災害時に口腔ケアは後回しになりがちですが、阪神淡路大震災の関連死で最も多かったのが、肺炎でした。

特に誤嚥性肺炎を起こしやすい高齢者の口内の衛生管理は命を守ることに繋がるのです。

院長のひとりごと

春はメンタルが乱れやすい

春は気候だけでなく、人間関係や環境などの変化も多い季節です。

気温高低差に伴う体温調節や、新生活での心の疲れなど、さまざまな変化に順応することができず、メンタル面を支える自律神経が乱れがちになってしまいます。

自分では気付かないうちにストレスが溜まっていることもあります。不調を感じたら一度立ち止まってみましょう。

手足を伸ばすストレッチを行ったり、生活リズムを見直してみたりするといいでしょう。

しっかり栄養をとって、休日は何もせずのんびりする時間を確保することも大切です。



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…子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



TEL : 0794-87-0099



災害時の口腔ケアの仕方

災害時は水が不足しがちです。

水が少ない中で、どのように口腔ケアをすればいいのでしょうか？

まず、歯磨き粉は口に残ると乾燥を誘発しやすいです。

そのため、十分な水を確保できない（十分に口をゆすげない）場合は、歯磨き粉を使用しない方がいいでしょう。

そして、口をゆすぐ時は一度に多くの水を口に含むよりも、少量ずつ複数回に分けてゆすぐ方が口内の汚れを効率よく吐き出せます。

もしも歯ブラシがない場合は、濡らしたティッシ

ュやガーゼを指に巻き付けて、歯の表面を擦るように磨きます。

また、唾液には自浄作用がありますので、唾液マッサージを行って唾液の分泌を促すのも効果的です。

デンタルリンスなどの洗口液は、水でゆすぐよりも口腔内の衛生管理に効果がありますので、防災グッズとして歯ブラシと一緒に用意しておくといいでしょう。



Jリーガー小林悠選手が マウスピースを使用するようになったきっかけ

関西弁のなん歯くん



小林悠選手は人一倍体のことに気をつけていましたが、2016年頃筋肉系のトラブルが続いたようです。そんな時にチームのトレーナーから「歯並びやかみ合わせが原因でケガをすることがあるから、マウスピースを試してみたら」とアドバイスもらったのがきっかけでマウスピースを使用するようになりました。

マウスピースを使用してから力を入れられるようになったからか筋肉系のケガはかなり減ったそうです。

今ではマウスピースがないと不安になるほど愛用しているのだそうですよ。

歯にいいレシピ

材料(2人前)

・新玉ねぎ	1個
・ピザ用チーズ	40g
・オリーブオイル	大さじ1
・塩	少々
・黒胡椒	少々

新玉ねぎチーズ焼き

とても簡単にできてお酒のおつまみにもなる一品です。
新玉ねぎの甘みを味わってください♪

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新玉ねぎの上部2cmを切り落とし、8等分のくし切りにします。
- ②アルミホイルを敷いた天板にのせ、塩と黒胡椒をふり、オリーブオイル、ピザ用チーズの順にかけます。
- ③オーブントースターで新玉ねぎに火が通るまで8分ほど焼きます。
- ④お皿に盛りつけて完成です。

ワンポイント
歯・メモ!

昔の人類の歯はどうなっていた?

当然ではありますが、昔から人類は虫歯や歯周病と付き合い続けてきたようです。化石人骨からも虫歯や歯周病が発見されています。歯周病が酷かった人はほとんどの歯が抜け落ちていたようです。

縄文時代の人骨からは、成人男女のほとんどが健康な歯をわざわざ抜いた形跡があったのだとか。

その他にも、前歯4本にフォークのような切れ込みが入った人骨も発見されています。石器で歯を削ったとみられていますが、とても痛かったでしょうね…。



誕生日石と有名人の誕生日紹介



4月の誕生日石



ダイヤモンド

有名人の誕生日

1日 丸山 礼 (まるやま れい)	11日 森高 千里 (もりたか ちさと)	21日 HIKAKIN
2日 堀田 真由 (ほったま ゆ)	12日 吉澤 ひとみ (よしざわ ひとみ)	22日 中田 翔 (なかた しょう)
3日 高橋 海人 (たかはし かいと)	13日 上沼 恵美子 (かみぬま えみこ)	23日 ジジ・ハディド
4日 あき 竹城 (あき たけじょう)	14日 杏 (あん)	24日 山本 梓 (やまもと あずさ)
5日 坂東 英二 (ばんどう えいじ)	15日 JOY(じょい)	25日 みやぞん
6日 宮沢 りえ (みやざわ りえ)	16日 小芝 風花 (こしば ふうか)	26日 品川 祐 (しながわ ひろし)
7日 玉山 鉄二 (たまやま てつじ)	17日 和田 明日香 (わだ あすか)	27日 松野 明美 (まつの あけみ)
8日 沢尻 エリカ (さわじり えりか)	18日 伊藤 裕子 (いとう ゆうこ)	28日 ゆい P(ゆいぴー)
9日 山下 智久 (やました ともひさ)	19日 坂下 千里子 (さかした ちりこ)	29日 舟山 久美子 (ふなやま くみこ)
10日 さだまさし	20日 ミランダ・カー	30日 鈴木 圭介 (すずき けいすけ)

＼ こどもの歯のおはなし ／

「歯がなくなってしまった… 乳歯なら大丈夫？」



怪我や虫歯など何らかの原因で乳歯を失ってしまった場合、乳歯だからそのままにしていっていいのでしょうか。答えは、そのまま放置せず、適切な処置が必要です。

永久歯の生え変わり時期よりも早くに乳歯を失ってしまった場合、永久歯が生えてくるスペースを確保してあげないと隣の歯が移動して永久歯が正しい位置に出てこれなくなってしまう。

治療には、クラウンループ、ディスタルシューと呼ばれる保隙装置を使用します。多数の乳歯を失うことになってしまった場合は、入れ歯のような装置を使用することもあります。

また、装置を入れた後も定期検診で永久歯の状態

を確認することが大切です。

後々永久歯に生え変わる乳歯であっても、トラブルが起きた場合はそのまま放置せず早めに歯科医院を受診してください。



歯 ハ Ha クイズ!



歯ブラシの選び方で正しいのは？

1 かわいい歯ブラシ

2 前歯2本分の大きさの歯ブラシ

3 持ちやすい歯ブラシ

自分の成長に合わせた歯ブラシを選ぶことが大切です。



正解は 2・3

今ドキ! 気になる歯の情報!



歯磨き粉がいない歯ブラシ!?

MISOKA という日本製の歯ブラシは水だけで歯のツルツル感を得られるという特徴があり、グッドデザイン賞やドイツのレッド・ドット・デザイン賞などを受賞しています。

この歯ブラシの毛先にはナノシオンドリームという最新の加工技術が使われているようです。

ナノサイズのマグネシウム、カルシウム、ナトリウムなどを歯ブラシの毛にコーティングする技術です。大阪大学の研究によると、MISOKA は水だけで歯垢沈着抑制、再石灰化促進の効果があることが実証されています。

歯の汚れを除去するだけでなく、汚れから歯を守る効果もある歯ブラシということです。

1本 1,100円と歯ブラシにしては高額ですが、歯磨き粉なしの水だけで歯のツルツル感を味わってみたい方は一度試してみてもいいかもしれません。トラベル用も販売されているので、外出用にするのも便利です。

知っ得! 歯のコラム

「ゴールドは歯に優しい材質」

自由診療で注目されがちなのはセラミックですが、実はゴールドも歯に優しい材質なのです。

ゴールドは目立ちやすいという欠点があります。また金属アレルギーを心配される方もいるでしょう。

ゴールドは酸化せず銀イオンが流れ出ないという特徴があります。

そのため金属アレルギーを発症する可能性は低いのです。

その他にも、強度があり、噛み合わせに馴染みやすく、歯にフィットしやすいなどの特徴もあります。見た目は気になりますが、セラミックに勝っている点もあるのでよ♪

ばあ歯



今日から実践
ホームケア!

「ホワイトニングのジェルを通販で買うリスクとは!？」

今はホワイトニング製品が個人輸入で簡単に手に入ります。「歯医者で買うより安いから」「歯医者のもより濃度が高くて白くなりやすいから」といった理由で使用している方もいるでしょう。

歯科医院のホワイトニングには過酸化水素や過酸化尿素が使用されています。これらの成分が含まれたホワイトニング製品は日本の薬事法で販売が禁止されているのです。

使用するにあたって危険があるため、日本

では歯科医師の指導のもと使用が許可されています。

特に海外の高濃度の製品は日本人の歯に合わない可能性もあるため注意が必要です。

知覚過敏の症状が強く出たり、粘膜につくと炎症を起こしたりする可能性もあります。

こういったトラブルを回避するためにも、歯科医院でホワイトニングを行った方が安全です。

スマイルビューティー

歯にいい 食べ物って何？

歯を強くする食べ物は、カルシウム・ビタミンA・ビタミンCを含む食品です。魚介類や海藻類、乳製品はカルシウムを多く含んでいますね。ビタミンAはエナメル質を強化してくれます。人参や海苔などに含まれています。

そしてビタミンCは象牙質の形成を支えます。その他にも、日本茶にはカテキンが含まれており、虫歯予防に効果的です。繊維質の多い食べ物は唾液の分泌を促進してくれたり、顎の発達につながります。

これらを食べると虫歯や歯周病にならないというわけではありませんが、お口の健康のために積極的に摂取したいものです。



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 母乳は虫歯になる？

A 母乳やミルクには乳糖が含まれています。

この乳糖は虫歯になりにくいですが、絶対に虫歯にならないわけではありません。

歯にプラークが付いている状態は虫歯になりやすいです。

歯が生えてきたら歯磨きをする習慣をつけましょう。

かかりつけの歯科医院で歯磨きの仕方を指導してもらおうといいでしょう。

Q 入れ歯を使わなくても残っている歯で噛めるので入れ歯を使用していません。大丈夫ですか？

A 歯がない状態をそのまま放置しておくのは良くありません。噛み合わせや歯並びが悪くなったり、噛み合う相手の歯が伸びてきてしまったりとさまざまな悪影響があります。健康な歯にも負担が

かかることとなります。長期間入れ歯を使用していないと、その入れ歯は使えなくなっている可能性もあります。

一度歯科医院で診てもらいましょう。

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