

1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

### 長寿のためには噛み合わせが重要

日本臨床矯正歯科医会は長寿のためには「かみ合わせ（咬合）が大切だ」と強調しています。前歯は食べ物をとらえてかみ切る役割があり、奥歯はすりつぶす役割があります。奥歯をひどい虫歯などで抜歯するケースもありますが、例えば、上の奥歯がなくなると、「相手」がいなくなった下の歯が伸び出し、かみ合わせがうまくいかなくなってしまうのです。加齢により、

さらに不具合が多くなります。いつまでも美味しく食事をしようと思えば、噛み合わせを重視したお口の管理をしなければいけません。日本臨床矯正歯科医会は「子どもの頃から矯正していれば、生涯にわたり歯の治療に要するコストは小さくなる」とも指摘しています。

### 院長のひとりごと

### 腸活にお米は効果的！腸内環境を見直し

ダイエットや老化防止、健康のために腸活が注目されています。

腸活といえば乳酸菌や発酵食品のことが頭に浮かぶ方が多いと思います。

実は、お米も腸活に効果的な食材なのです。

腸内環境を整える基本となるのは、でんぷんと食物繊維ですが、お米にはでんぷんも食物繊維も含まれています。

腸内の善玉菌を元気にして腸内環境を整える働きがあり、お通じを整えて、冷えの改善にも役立ちますよ。

玄米や雑穀米は、ビタミン・ミネラルなどの栄養素が多いですが、食物繊維も多いので、人によっては逆にお腹が張ってしまう場合もあります。まずは白米から、体を慣らすといいでしょう。



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



## 「スマホが顔面に落下して歯が折れるケース急増中」

寝転びながらスマホを見ていて、「顔面にスマホが落ちてしまい痛い思いをした…」という経験がある方も少なくありません。

中には唇を切ったり、前歯が折れてしまったりするケースもあります。

寝転びながらスマホを見ていると、滑って落ちてしまうときに咄嗟に避けられない人が大半でしょう。

スマホを見ながら寝てしまい、スマホを落とした時に歯が割れて抜歯になってしまった症例もあるようです。ただでさえ抜歯となるのはショックなのに、まさか寝ながらスマホで健康な歯を失って

しまうなんて、とても悲しいですよね。

歯が少し欠けた程度であれば簡単な治療で修復が可能ですが、歯に強く当たってしまうと神経の治療が必要になるケースもあります。

根っこの方まで割れてしまうと抜歯が必要になってしまうケースもあるのです。

つついベッドにスマホを持ち込みがちですが、寝ながらスマホは大変危険です。

大事な歯が傷つかないよう気をつけてください。



### スポーツデンティストの仕事

関西弁のなん歯くん



スポーツデンティストという仕事をご存知ですか？スポーツデンティストとは、日本体育協会、日本歯科医師会が認定しているメディカルコンディショニング資格を保有する歯科医師のことです。定められた条件をクリアすることで認定されます。スポーツデンティストの仕事には、スポーツ選手やアスリートなどの負傷予防や外傷の診断、スポーツ医学の研究や教育、布教活動などがあります。アスリートやスポーツ選手のお口のチェックや虫歯、歯周病など一般的な歯科疾患、応急処置や治療などをサポートしています。スポーツ外傷による歯の破損や顎骨の骨折などの応急処置や治療なども行います。スポーツ選手にとってスポーツデンティストはとても大切な存在といえます。



# 歯にいいレシピ

## 材料(2人前)

・小松菜	130g
・卵	2個
・マヨネーズ	大さじ1
・ニンニク	1斤
★料理酒	大さじ1
★鶏ガラスープの素	小さじ1
・ごま油	大さじ1
・白いりごま	適量

## 小松菜と卵の中華炒め

冬の小松菜は寒さに耐えようと栄養分を蓄えるため、青臭さが少なく甘いです。この時期に特に美味しく食べられる小松菜のレシピを紹介します♪

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小松菜は根元を切り落とし、4cm幅に切ります。
- ②ニンニクはみじん切りにします。
- ③ボウルに卵を割り入れてマヨネーズを加えて溶きます。
- ④フライパンにごま油とニンニクを入れて強火で30秒ほど加熱。③を入れてかき混ぜて、卵が半熟状になったら一度取り出します。
- ⑤同じフライパンに①を入れてしんなりするまで中火で炒めます。★と④も加えて炒め、全体に味がなじんだら火からおろし、器に盛り付けて完成です。

ワンポイント  
歯・メモ!



おてん歯-Boy

## 乳歯が抜けたらどうする?

日本では、乳歯が抜けたら下の歯の場合は屋根裏に投げ、上の歯の場合は縁の下に投げるという風習がありました。下の永久歯は「屋根に向かって生えますように」、上の永久歯は「縁の下の方に向かって生えますように」という永久歯の健康を願ったおまじないです。最近では抜けた歯を記念に専用の箱に入れて保存している方も多いです。アメリカやイギリス、オーストラリアなどでは、抜けた乳歯を枕元に置いておくと、歯の妖精が抜けた歯と交換にコインや贈り物を届けてくれるといわれています。歯の妖精が持ち帰った歯は夜空の星となって子供たちを明るく照らし続けてくれるそうです。





# 誕生石と有名人の誕生日紹介



ガーネット



## 有名人の誕生日



1日 ジミー大西 (ジミーおおにし)	12日 イモトアヤコ	23日 ムロツヨシ
2日 速水けんたろう (はやみけんたろう)	13日 倅田 來未 (こうだ くみ)	24日 木下 ほうか (きのした ほうか)
3日 小堺 一機 (こさかい かずき)	14日 玉木 宏 (たまき ひろし)	25日 千原 せいじ (ちはら せいじ)
4日 竹内 力 (たけうち りき)	15日 吉岡 里帆 (よしおかりほ)	26日 所ジョージ (ところ ジョージ)
5日 飯豊まりえ (いいとよまりえ)	16日 南野 拓実 (みなみの たくみ)	27日 上白石 萌音 (かみしらいし もね)
6日 木村 優子 (きむら ゆうこ)	17日 りょう	28日 星野 源 (ほしの げん)
7日 ニコラス・ケイジ	18日 上野 まな (うえの まな)	29日 平野 紫耀 (ひらの しょう)
8日 山田 杏奈 (やまだ あんな)	19日 宇多田 ヒカル (うただ ヒカル)	30日 たかし
9日 井上 真央 (いのうえ まお)	20日 矢口 真里 (やぐち まり)	31日 真矢 みき (まや みき)
10日 大原 櫻子 (おおはら さくらこ)	21日 高田 純次 (たかだ じゅんじ)	
11日 西村 まどか (にしむら まどか)	22日 中田 英寿 (なかた ひでとし)	



＼ こどもの歯のおはなし /

## 「上唇小帯が切れてしまった時はどうすればいい？」



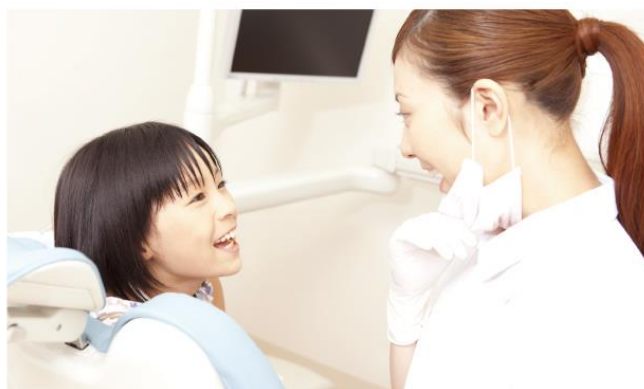
子供が転んだ時に口元をぶつけ、上唇小帯（じょうしんしょうたい）が切れてしまうことがよくあります。特に小さいお子さんによく見られます。

上唇小帯とは、上の前歯の中央にある筋のことです。上唇小帯が切れることはよくあることですが、切れると結構な出血があり、親御さんは不安になってしまいます。口の中は唾液があるため、出血が多いように見えがちですが、圧迫しておくことでほとんどの場合止血します。

腫れなどなければ自然に治癒しますし、上唇小帯は切れてしまっても問題ありませんのでそれほど焦らなくて大丈夫です。

ただ、なかなか出血が止まらなかったり、歯を

打った可能性があったり、歯茎まで怪我をしてしまっている場合は早めに歯科医院を受診したほうがいいでしょう。



### クイズ!



### 乳歯はいつから作られる？

- 1 お母さんのお腹の中にいるとき
- 2 生まれてから
- 3 小学生になってから
- 4 中学生になってから



歯んちょう

乳歯の元になる歯胚は、お母さんのお腹の中にいる時から作られます。少しずつ作られていき、硬い石のように石灰化していきます。

正解は 1



# 今ドキ! 気になる歯の情報



## 口腔ケアががん転移の抑制に効果があるかも

虫歯菌の代表的な細菌にミュータンス菌があります。北海道大学大学院歯学研究院、血管生物分子病理学の樋田京子教授らの研究では、ミュータンス菌ががんの転移を促進することが検証されています。樋田教授は「ひどい虫歯や歯周炎があると、虫歯菌が虫歯から血管内に入り込んで全身を巡り、さまざまな臓器に炎症を起こします」と説明しています。樋田教授らはこれまでの研究から、血管の炎症ががんの血行性転移を促すことを明らかにしており、ミュータンス菌が血管

の炎症やがんの血行性転移に及ぼす影響を検討したのです。その結果、血管内に侵入したミュータンス菌は、血管内壁を覆う血管内皮細胞で炎症を誘発し、血管内を流れるがん細胞を血管内皮に接着させやすくすること、ミュータンス菌による血管炎症で血管の透過性を高め、血管壁に接着したがん細胞が臓器側に通過しやすくなることが分かりました。

がん患者の口腔ケアを徹底することで、がん転移の抑制にも効果があるかもしれません。

## 知っ得! 歯のコラム

### 口腔内トラブルと肺炎の関係

お口の健康は全身の健康に直結するといわれています。今回は肺炎との関連性についてお話しします。

唾液や飲食物を飲み込むと通常は食道に入りますが、うまく飲み込めずに器官に入ってしまうことがあります。

特に高齢者の方は飲み込む機能が衰えて誤嚥を引き起こすことが多いです。



ばあ歯



歯周病にかかっている方の場合は、細菌が肺や器官に入ってしまうので、抵抗力が弱っていると気管支炎や肺炎を引き起こすことがあります。

こういったリスクを減らすためには、何歳になっても日頃からお口のケアがとても重要なのです。



今日から実践  
ホームケア!

## 無意識に歯ぎしりや食いしばりしていない？



歯ぎしりや食いしばりをするのは、寝ている時、あるいは何かに夢中になっている事が多いです。無意識に行ってしまうので、自分自身では自覚していない方が大半です。人間の噛む力は、40～60kgくらい。食事の時は自然と加減しながら1/2～1/4程度の力で噛んでいます。しかし、無意識の歯ぎしりや食いしばりは、加減なく力が入ってしまうのです。歯ぎしりや食いしばりは顎

関節症だけでなく、歯のすり減り、歯の破折、知覚過敏の促進、歯周病の進行加速などの悪影響があります。日中であれば、意識することで防ぐこともできますが、寝ている間は歯ぎしりや食いしばりを防ぐのは難しいです。

歯や顎のダメージを軽減させるためにも、症状が強い方はマウスピースを装着して保護したほうがいいでしょう。



スマイルビューティー

## 正しい舌の位置を知っている？

舌にも正しい位置があるのをご存知ですか？  
無意識に口を閉じた時の舌の正しい位置は、舌の先端が上前歯の裏側の付け根の上で、舌全体は上顎にくっついている状態です。

ご自身の舌の位置が普段どうなっているか確認してみましょう。

舌の筋力が十分ないと、舌が下がってしまう「低位舌」という状態になってしまいます。

低位舌だと嚥下の度に前歯を舌で押ししてしまうことで歯並びに悪影響を与えることも…。

そのほかにも、口呼吸になったり、滑舌が悪くなったりとさまざまな問題につながってしまうのです。



そうならないためにも、正しい舌の位置を普段から心がけることが大切です。



ベル歯くん

# 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 矯正治療ができるのは何歳まで？

A 矯正治療を受けられるのは何歳までという決まりはありません。

70代で矯正治療を受けた方もいらっしゃいます。

ただし、歯周病と診断された場合は歯周病治療を優先することもありますし、重度の

歯周病の場合は歯を支えきれなくなってしまうため矯正治療ができない可能性もあります。

矯正治療でお悩みの方は年齢で諦める前に一度歯科医院で相談してみましよう。

## Q 虫歯があるけど、歯医者が怖くて行けないです。

A 「歯医者は怖い」と思われる方が多いですが、最近の歯科医院は痛みを配慮した治療が可能になっているので、ひと昔の歯科医院ほど怖くありません。虫歯を放置しておく、より大掛かりな治療が必要に

なってしまうので早めに治療を受けた方がいいでしょう。また、患者さんの話をしっかり聞いて十分な説明をしてくれる歯科医院も増えていますので、ご自身に合った歯科医院を探してみるのもいいですね。

### 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