

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

## アメリカではきれいな歯は出世の条件になっている

アメリカは歯並びなどきれいな歯が重要視されており「美しい歯」が出世条件になっているほどです。親から子供へのギフトとして矯正治療を施す文化があります。生涯で2度矯正治療を受けるという方も少なくありません。日本はまだアメリカほどではありませんが、国民のお口に対する意識は上がっています。子供の頃から矯正治療を受ける割合も増えており、ホワイトニングの施術を受ける割合も性別問わず増加

傾向にあります。歯並びや歯の色などの見た目だけではなく、虫歯や歯周病などの疾患を予防することも非常に大切です。虫歯や歯周病に罹ってから治療を受ける方がまだまだ多いですが、虫歯や歯周病になる前に予防していくことで将来1本でも多くの健康な歯を残せるようになります。きれいで健康な口腔環境を維持するためにも、気になること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。

院長のひとりごと

## 亜鉛不足の子どもが増えている…

### 亜鉛はメンタルや情緒にも重要な役割がある

日本人は亜鉛が不足している人が多いといわれています。

亜鉛には、免疫を強化する働きがあります。亜鉛が不足すると、味覚障害や嗅覚障害が起きやすく、メンタルや情緒にも影響しやすいのです。実際に心の悩みがある人の血液検査を行うと、亜鉛不足の結果が出る 경우가よくあります。

亜鉛不足は大人だけでなく子どもにも増えていることが心配な点です。すりごまには、亜鉛もカルシウムも豊富に含まれているためおすすめの食材です。

ただし、ごまアレルギーの方は意外と多いため、心配な場合は検査を受けてみるとういでしょう。



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 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



## タバコによって歯周病が悪化するわけとは？

喫煙者は非喫煙者に比べると歯周病に罹りやすく、進行しやすいことが分かっています。

その原因は、喫煙することで血管を収縮し、歯ぐきの血流量を減少させます。血液循環が悪化して歯ぐきに十分な酸素がいきわたらなくなり、歯周ポケット内で細菌が繁殖してしまうのです。

また、歯茎が炎症を起こすと出血しやすい状態になりますが、喫煙者は血管収縮による血行不良で、出血や腫れの症状が出にくいことが多いといえます。

そのため、自覚症状が出にくくご自身でも歯周病に罹患していることに気付きにくいのです。

そして、歯周病の治療を受けていても、免疫機能が低下するために喫煙者は治りが悪い傾向にあります。

タバコは歯周病だけでなく、肺がんや心筋梗塞などの深刻な病気の原因になることでも知られています。



### スポーツで歯が破折した場合の治療法とは？

関西弁のなん歯くん



スポーツ中に口を怪我してしまうことは多々あります。それぞれの怪我の状態によって治療法は異なります。

歯が少し欠けた程度であれば、歯科用プラスチックで補修が可能です。しかし、歯が大きく欠け神経にまで到達している場合は、神経の処置を行ってから被せ物にする必要があります。歯の根っこ自体が折れてしまった場合は抜歯になってしまう可能性が高まるでしょう。抜歯になると、インプラント・ブリッジ・入れ歯、歯牙移植のいずれかの治療を選択することになります。

スポーツ時にマウスピースを装着することで外傷を防ぐこともできます。スポーツ時の怪我が心配な方は歯科医院で相談してみましよう。

# 歯にいいレシピ

材料(2人前)

・小松菜	200g
・油揚げ	1枚
・めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ4
・水	大さじ3
・砂糖	大さじ1

## 作り方

- ① 小松菜は 3cm 幅に切ります。根本部分は硬いので切り落としましょう。
- ② 油揚げを 1cm 幅に切ります。
- ③ 鍋に水を入れ、茎の硬い部分から先に入れて一煮立ちさせます。
- ④ ③に油揚げとめんつゆ、砂糖を加え、全体に味が馴染むように箸で軽く混ぜます。
- ⑤ ④に①の葉の部分を加えます。しんなりしてきたら火を止めて、お皿に盛り付けて完成です。

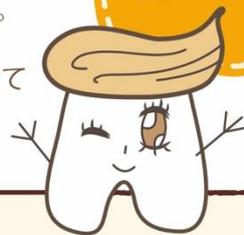
## 簡単にできる 小松菜の煮浸し

短時間で簡単にできる  
小松菜を使ったレシピです。



※写真はイメージです

ワンポイント  
歯・メモ!



## 『サメの歯は無敵』

サメの歯がなぜあんなに鋭いのか知っていますか？

サメの歯は獲物に喰らいついたり擦り減ったりすると、自然と抜け落ちて後ろにある歯が前に出てくるのです。何度も抜けては生えてを繰り返し約 2・3 日で歯を交換をし、鋭い歯の状態を常にキープしているといわれています。なんと一生に 2 万本以上の歯を使うのだとか。

人間は乳歯から永久歯に生え変わりますが、サメのように何度も何度も生え変わることはありません。何度も新しい歯に生え変わるサメが少し羨ましいですね。



誕生石

あなたは何日?

# 誕生石と有名人の誕生日紹介



1月の誕生石



ガーネット

## 有名人の誕生日

1日 堂本 光一 (どうもと こういち)	12日 イモト アヤコ	23日 永瀬 廉 (ながせ れん)
2日 宮崎 聡子 (みやざき さとこ)	13日 倅田 來未 (こうだ くみ)	24日 阿部 真央 (あべ まお)
3日 小堺 一機 (こさかい かずき)	14日 豊田 エリー (とよた えりー)	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 村上 信五 (むらかみ しんご)
5日 飯豊 まりえ (いいとよ まりえ)	16日 ダンディ坂野 (さかの)	27日 雛形 あきこ (ひながた あきこ)
6日 Reina (れいな)	17日 平井 堅 (ひらい けん)	28日 星野 源 (ほしの げん)
7日 ニコラス・ケイジ	18日 片桐 はいり (かたぎり はいり)	29日 濱口 優 (はまぐち まさる)
8日 田村 亮 (たむら りょう)	19日 松岡 はな (まつおか はな)	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 田中 裕二 (たなか ゆうじ)	21日 黒木 啓司 (くろき けいじ)	
11日 深津 絵里 (ふかつ えり)	22日 中田 英寿 (なかた ひでとし)	



＼ こどもの歯のおはなし /

## 「虫歯がある子供と、虫歯がない子供の差が激しい…」



昔に比べて虫歯がある子供の割合は減少傾向にあります。

しかし、子供の歯の健康の格差は広がっているといわれています。中には、重度の虫歯が10本以上ありうまく食事ができなくなっている「口腔崩壊」を起こしている子供の情報が報告されるようになっているのです。

歯科治療が必要である状態でも歯科医院に通院していない子供は少なくありません。

全国保険医団体連合会の2020年の調査では、学校健診で歯科への受診が必要と診断されたにもかかわらず未受診だった児童生徒は62.3%に上っています。

不規則な食生活や歯科を受診できないなどの問題を抱えた子供も少なくないとみられており、早急に対策が必要となりそうです。



### 歯 ハ Ha クイズ!



### 歯を失う原因の第1位はどっち?

1 虫歯

2 歯周病

歯周病は歯を支えている歯槽骨という骨が溶けてしまう病気です。

歯周病は30代以降有病率が増えてきて、3人に2人の割合で歯周組織に所見が見られます。

初期では自覚症状がほとんどないため、気付かないまま進行しているケースが多いといえます。



正解は②

# 今ドキ! 気になる歯の情報!



## 「口臭の原因はさまざま!原因に合った治療が必要」

口臭を気にしている方も多いですが、口臭の原因は多数あります。

★生理的口臭：起床時や空腹時に口の中の細菌が一時的に増殖し発生するもの。健康な人でも発生しますが、歯磨きやうがいなどで改善できます。

★外因的口臭：ニンニクやキムチなど匂いが強い食品を食べたり飲んだりすることで発生するもの。時間の経過とともに減少します。

★心因的口臭：口臭を気にするあまり、自分だけが口臭があると思い込んでしまうもの。

★病的口臭：歯周病や虫歯など口の中の病気によって発生するもの。口の中だけでなく、糖尿病や肝臓病など全身疾患が原因で発生するものもあります。薬の副作用によって唾液の分泌が減少し、ドライマウスとなって発生するケースも少なくありません。

根本的な原因を治さなければ改善できないこともあるため、口臭でお悩みの方は歯科医師に相談しましょう。

## 知っ得! 歯のコラム

### マウスピース矯正とワイヤー矯正どっちがいいの?

矯正治療を検討している方は、矯正治療方法で悩まれる方も多いでしょう。最近人気のマウスピース矯正は、矯正装置が目立ちにくい点がメリットといえます。

一方で、マウスピース矯正の場合、装置の装着時間を自分で管理しなければいけなかったり、マウスピースを装着したまま食事ができなかつたりなどの注意点もあります。

ワイヤー矯正の場合は、より多くの症例で対応できる点がメリットでしょう。

しかし装置の違和感が強かったり、歯磨きが難しくなったりするデメリットもあります。

症例によっても適している治療法が異なるケースもあるため、一概にどちらの治療法が良いとはいえないのです。

ご自身のライフスタイルによっても最適な治療法は異なるため、治療方法でお悩みの方は歯科医院で相談してみましょう。



## 今日から実践 ホームケア

### 「朝ごはんを食べる前にうがいをしよう」

朝起きて、朝食を食べてから歯磨きをするという方も少なくありません。

しかし、起床時は口の中の細菌が繁殖しているため、朝食を食べる前にも歯磨きやうがいをするほうがいいのです。

夜寝ている間はほとんど唾液が分泌されないため、お口の中が乾燥し細菌が繁殖してしまいます。

朝起きてそのまま飲食してしまうと、繁殖した細菌を体の中に取り入れることになってしまうのです。

「朝は時間がない」という方も起床時がうがいだけでもいいのでしてみてください。

習慣化させると、うがいや歯磨きをしなければ気持ち悪さを実感できるようになりますよ。



## スマイルビューティー

### 「姿勢が悪いと 歯並びが乱れる?!」

姿勢はお口の健康にも深く関連します。  
姿勢が悪いと歯並びが悪くなることもあるのです。

例えば、猫背など頭が前に出ているような姿勢は、頭の重みから顔が下向きになります。そうなるとう呼吸がしづらいために口呼吸につながってしまうケースがとても多いです。

口呼吸は口周りの筋肉が衰え、出っ歯や開咬などの原因になります。

そのほかにも、悪い姿勢は肩こりや頭痛なども引き起こしやすくなるため注意が必要です。

日頃から、正しい姿勢を意識するようにしましょう！



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 仕上げ磨きはいつまですべきですか？

**A** 永久歯の生え変わりが完了するまでは仕上げ磨きを行うことが理想です。

中・高学年になるとお子様自身でもしっかり磨けるようになるため、夜寝る前だけでもいいでしょう。

仕上げ磨きは汚れを落とすだけでなく、口の中に異常がないかチェックするためにも重要です。

## Q 妊娠中です。歯磨きをすると気持ち悪くなってしまいます。虫歯が心配です。

**A** 妊娠中はホルモンバランスの変化から、虫歯や歯周病になりやすい口腔環境になります。

とはいえ、悪阻中の歯磨きは辛いものです。歯ブラシを使用するのが難しい場合は、

洗口液を用いてこまめにうがいしましょう。そして、悪阻が落ち着いてきたら歯科医院で定期検診を受診することをおすすめします。

### 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