

5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

今後は男性歯科衛生士の活躍が期待できる

女性の歯科衛生士が多いため、女性しかいないと思われがちですが、歯科衛生士は性別問わず誰でも資格取得を目指せる職業です。そのため女性だけでなく、男性も歯科衛生士として働くことができます。現在の男性歯科衛生士は0.4%と非常に低い割合ですが、年々男性歯科衛生士の人数は増えています。

近年は高齢化が進んでおり、高齢者の介助などで力仕事が必要となるシーンも今後増えてくる

でしょう。そのため、これから男性歯科衛生士が重宝されることが想定できます。

また、患者さんによっては「女性だと緊張するので男性がいい」という方もいらっしゃるようです。「同性のほうがリラックスできる」という意見も多いため、今後男性の歯科衛生士が増えることを期待したいものです。

院長のひとりごと

朝食はヨーグルトがおすすめ

毎日元気に過ごすためには栄養バランスを考えた食事が欠かせません。

朝食にはヨーグルトがおすすめです。

起床後は胃腸が空っぽの状態になっているので、ヨーグルトを食べることで乳酸菌が腸に届きやすくなり腸内環境が改善されます。

また、体の免疫機能の7割は腸にあるといわれています。

そのため、免疫力アップも期待できるのです。

さらに、精神の安定に関わる脳内の神経伝達物質セロトニンも腸で作られるので、うつ病などの対策にもなるのです。

健康な体を維持したい方は朝食にヨーグルトを食べるようにしてみてもいいでしょうか？



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



もしもの場合に備えておこう

災害関連死という言葉聞いたことがありますか？地震や津波などが直接的な原因ではなく、災害による怪我や、避難生活による健康状態の悪化などが原因で亡くなることを意味します。肺炎や気管支炎などの呼吸器疾患と、脳卒中などの循環器疾患が多いことが分かっています。

災害が起きた際に断水が長期間続くことになれば、口腔ケアを十分にできないことが想定されます。口腔ケアが不十分だと口の中で細菌が繁殖し、誤嚥性肺炎などのリスクが高まってしまうのです。

もしもの時に備えて、非常用バッグに口腔ケア用

品も入れておくといいでしょう。

また、口腔ケアを行うための水を十分に確保できない場合、唾液の分泌を促して乾燥を防ぎ、細菌の繁殖を抑えるよう心がけましょう。唾液を分泌するためには唾液腺マッサージが効果的です。耳下腺・顎下腺・舌下腺の3つの唾液腺を刺激することで唾液がよく出るようになります。日頃から唾液腺マッサージに挑戦しておきましょう。



こんな時どんな治療をする？ 「初期虫歯の治療」

関西弁のなん歯くん



初期虫歯とは、専門用語で CO～C1 と呼ばれ、虫歯になる一歩手前や虫歯になって間もない頃の状態を意味します。

CO は虫歯になる一歩手前の状態であり、歯の表面が溶け始めエナメル質が白濁している状態です。CO を放置し C1 や C2 に移行してしまうと歯に穴があきます。

CO は歯を削る必要がないため、フッ素塗布やブラッシング指導の治療で経過を観察します。

C1 はすでに虫歯になっている状態であるため、虫歯部分を削って歯科用プラスチックで詰める治療が必要です。ただし、C1 の場合も早期発見できれば CO と同じ処置で再石灰化による改善が期待できるケースもあります。

歯にいいレシピ

材料(2人前)

・ 春キャベツ(2009)	1/4 個
・ 水	大さじ 1
★しょうゆ	大さじ 1
★白だし	小さじ 1.5
★みりん	小さじ 1
★砂糖	小さじ 2
★すりごま	大さじ 1
★ごま油	小さじ 2

春キャベツの胡麻和え

思わずたくさんキャベツを食べてしまうレシピです。
簡単にできて美味しいですよ♪

旬の素材を使った料理で
おいしく!!

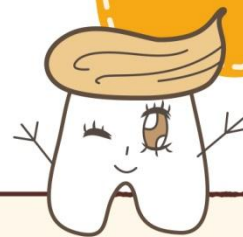


※写真はイメージです

作り方

- ①みりんを加熱してアルコールを飛ばします。その後、粗熱をとります。
- ②春キャベツは 5mm 幅に切ります。
- ③耐熱ボウルに②と水を入れてラップをかけ、600w の電子レンジで2分ほど加熱します。
- ④キッチンペーパーで水気を拭き取ります。
- ⑤ボウルに★を入れて混ぜ合わせ④を加えてよく絡めます。
- ⑥お皿に盛り付けて完成です。

ワンポイント
歯・メモ!



顔のたるみを予防できる舌の運動

顔のたるみは老けて見えやすいため、予防したいものです。今回は顔のたるみを改善できる舌回し体操を紹介します。①姿勢を正し、肩が動かないように目を大きく開きます。口はしっかり閉じて外側の歯茎をなぞるように時計回りに舌を回しましょう。最初は 2 秒で 1 周のスピードで行ってみてください。20 回を目安に挑戦しましょう。②同様に逆回りで舌を動かします。一連の動きを 1 日に 3 回毎食後に行うと効果的です。この動きは口周りの筋肉から顔全体の筋肉まで動かすことができます。無理をせず少しずつ回数を増やしていくといいでしょう。



誕生石と有名人の誕生日紹介



エメラルド

有名人の誕生日

1日 Cocomi	12日 大久保佳代子 (おおくぼ かよこ)	23日 夏菜 (なつな)
2日 秋元康 (あきもと やすし)	13日 滝沢カレン (たきざわ)	24日 武田祐介 (たけだ ゆうすけ)
3日 花咲れあ (はなさき)	14日 日村勇紀 (ひむら ゆうき)	25日 パピコ
4日 たむらけんじ	15日 藤原竜也 (ふじわら たつや)	26日 伊東美咲 (いとう みさき)
5日 モト冬樹 (ふゆき)	16日 横尾渉 (よこお わたる)	27日 神谷健太 (かみや けんた)
6日 八木勇征 (やぎ ゆうせい)	17日 朝比奈ほのか (あさひな)	28日 村上ショージ (むらかみ)
7日 窪塚洋介 (くぼづか ようすけ)	18日 大迫勇也 (おおさこ ゆうや)	29日 ヒカル
8日 さくらももこ	19日 神木隆之介 (かみき りゅうのすけ)	30日 福士蒼汰 (ふくし そうた)
9日 横山裕 (よこやま ゆう)	20日 永井大 (ながい まさる)	31日 ともしげ
10日 志田未来 (しだ みらい)	21日 岡本健一 (おかもと けんいち)	
11日 松井大輔 (まつい だいすけ)	22日 田中麗奈 (たなか れな)	

＼ こどもの歯のおはなし ／

「乳歯が抜けるとき 根っこがない!？」

永久歯に生え変わる際に乳歯が抜けますが、抜けた乳歯を見て「根っこがない」と驚かれる方もいらっしゃると思います。

永久歯が形成されて生え変わりの時期に近づくと、乳歯の根っこは吸収されて短くなります。

そのため、抜け落ちる頃には根っこがなくなっているのです。

「乳歯が抜けたのに、歯茎に白い歯が残っている」と心配される親御さんも多いですが、多くの場合、その白い歯は新しく生えてくる永久歯です。

ただし、乳歯の根っこが歯茎に一部残ってしまうケースもゼロではありません。

残ってしまっても自然と歯茎から押し出されること



がほとんどですが、痛みや炎症が起きる場合は早めに歯科医院を受診しレントゲン撮影で確認するといいいでしょう。



歯 ハ Ha クイズ!



口臭が発生しやすいのは
いつでしょう?



チョコレートを食べた後



寝る前



空腹時



歯んちょう



正解は③

今ドキ! 気になる歯の情報!



「痛くない治療ってどんな治療？」

最近では患者さまの苦痛や不安を軽減させるため、「痛くない治療」を取り入れている歯科医院が増えてきました。

この「痛くない治療」とは、麻酔の使用、レーザー治療、歯へのダメージを最小限に抑えた治療などのことをいいます。

全く痛くないわけではありませんが、極力痛みを抑えられるため、恐怖心が強い方でも治療を受けやすくなります。

まだまだ「歯科治療は痛い」というイメージがある方も多いでしょう。

しかし、医療技術も進化していることから昔に比べて大幅に痛みを抑えられるようになっています。

「痛いのが怖いから」と治療を避けていると症状は悪化してしまいます。

まずはかかりつけの歯科医院で痛みを抑えた治療について相談してみるといいでしょう。

知っ得! 歯のコラム

「麻酔も痛くない？」

治療前に麻酔を効かせることができれば治療中に痛みを感じることはありません。

しかし、「治療前の麻酔が苦手」という方もいらっしゃるようです。

この麻酔時の痛みに配慮している歯科医院も多くあります。

麻酔前に表面麻酔を使用し歯茎の感覚を麻痺させてから麻酔を行ったり、電動麻酔器を活用して麻酔液の注入スピードを一定にしたりすることも可能です。



ばあ歯



これらの方法でほぼ痛みを感じることなく麻酔を受けられますが、それでも怖いという方は笑気麻酔や静脈内鎮静法を導入している歯科医院を探してみるといいでしょう。

今日から実践
ホームケア!

「フッ素入りの歯磨き粉で虫歯予防をしよう」

虫歯になりやすい方は、フッ素を活用した虫歯予防に取り組んでみましょう。

毎日フッ化物配合歯磨剤を使用し、さらに定期的に歯科医院でフッ素塗布を受けていると虫歯の発生を大幅に抑えることができたという報告があります。

歯科医院のフッ素塗布だけに頼らず、日々のケアにフッ化物が配合された歯磨き粉を取り入れるといいでしょう。

歯磨き粉によってフッ素濃度は異なりますが、一般的な歯磨き粉のフッ素濃度は、子供用で500～

1000ppm程度、大人用で1000～1500ppm程度です。

虫歯リスクが高い方はフッ素濃度の高いものを選んでください。

スマイルビューティー

「フッ素にはどんな効果がある？」

フッ素には以下の3つの効果があります。

- ・細菌の活動を抑制する
- ・歯質の強化
- ・再石灰化の促進

フッ素には、虫歯菌の活動を弱め、酸が作られるのを抑えてくれる働きがあります。

また、歯を覆うエナメル質を強くして虫歯への抵抗力を高めます。

さらに、酸によって溶け出したカルシウムやリンを補う働きもあるため、初期虫歯になった場合もフッ素で改善できることがあります。



ただし、フッ素は一時的なケアでは十分な効果を発揮できません。

継続することで虫歯予防効果を得られるため、歯科医院でフッ素の活用法を相談しながら取り入れるといいでしょう。



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 歯磨きは1日3回しなければならないですか？

A 1日3回（毎食後）の歯磨きが理想ではありますが、回数よりも丁寧な歯磨きが大切です。雑に3回歯磨きするよりも丁寧に1回歯磨きをしたほうが虫歯や歯周病の予防効果は高いといえます。

特に就寝時は細菌が繁殖しやすいため、寝る前はより丁寧に歯磨きを行うようにしましょう。

Q 虫歯になりやすいです。どのような対策をすればいいですか？

A 虫歯になりやすい方は歯磨きなどの口腔ケアに加えて、食生活の見直しもしてみましょう。
ダラダラ長時間食べたり、間食が多かったりすると虫歯リスクは高まります。

歯磨きもご自身のお口の状態に合わせた磨き方が大切ですので、歯科医院でブラッシング指導を受けてみましょう。

■ 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