

11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

N E W S

## 唾液は発がん物質の毒性を弱める効果がある

食品に含まれる添加物や農薬には多くの発がん物質が含まれています。これらが体内に入ることで多量の活性酸素が発生します。活性酸素は生体で最も大切な遺伝子を傷つけ、がんなどの病気を引き起こしたり、アレルギーを発症したりする原因となります。

さまざまな発がん物質に唾液を混ぜるという実験を行なったところ、発がん物質の毒性が人の唾液に30秒間つけるだけでほとんど消失したという驚く結果となりました。唾液中に含まれるペルオ

キシダーゼとカタラーゼという酵素が発がん物質の毒性を消し、さらに有害な活性酸素を除去する働きがあることも明らかになりました。

つまり、唾液の分泌を促すことはがん予防にもつながるのです。

加齢とともに唾液の分泌量は減少する傾向にあるため、唾液腺マッサージや、よく噛むことを意識するといいでしょう。



ヤマン歯ちゃん

院長のひとりごと

## 日本人は座る時間が長すぎる

日本人の成人は1日のうち7時間座っており、オーストラリアの研究機関によると世界20カ国の中で日本人が最も座っている時間が長いことが明らかになりました。長時間座っている状態は、心疾患や糖尿病のリスクが高まるため、健康に悪影響であることが分かっています。立つことで血流が良くなりますが、座り続けていると血液の循環が悪くなり、心臓や筋肉へ負担がかかりやすくなります。仕事などの合間に立つことを意識してみましょう。姿勢を変えることでも筋肉の緊張を和らげるため、ストレッチなども取り入れると良いでしょう。

## 今月の特集

- 1P…ニュース
- 1P…院長のひとりごと
- 2P…歯にまつわるエトセトラ
- 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…スマイルレビューター
- 8P…歯のお悩み Q&A

いんなみ歯科



TEL : 0794-897-0099



## 歯を失ったまま放置するリスクとは

歯を失った場合、見た目や機能面を回復するために適切な治療を受けなければなりません。歯を失った場合の治療法には、入れ歯やブリッジ、インプラントの選択肢があります。

これらの治療を受けずに歯が抜けたまま放置していくとどうなるのでしょうか？

歯はあいたスペースに動いてしまうため、歯を失った部分の左右の歯が傾いてきます。また、噛み合う歯も延びてきてしまいます。その結果、歯並びと噛み合わせが悪くなり、残っている歯に負担がかかるようになってしまいます。

そのほかにも、咀嚼機能が低下して、胃腸に負担がかかったり、発音に支障が出ることもあるでしょう。1本でも歯を失うと、全体のバランスが崩れてしまうため、放置せず適切な治療を受けなければなりません。

入れ歯、ブリッジ、インプラントにはそれぞれメリットとデメリットがありますので、治療法の選択で悩まれている方は歯科医師に相談してみるとよいでしょう。



こんな時どんな治療をする？  
前歯が欠けてしまった場合の治療



前歯はスポーツや事故などで欠けてしまうことがよくあります。この際の治療法は、欠けた程度によって異なります。

少しだけ欠けた程度であれば、角を丸めるように整えるだけの処置で済むこともあります。見た目に影響する程度の欠けであれば、破折片を接着して修復したり、歯科用プラスチックで修復したりすることも可能です。

しかし、大きく欠けたり、ズキズキした痛みを生じる場合は、神経の処置が必要であるケースもあります。その場合は、根管治療を行なった後で被せ物を装着します。

歯根まで破折しているケースもありますので、歯を負傷した場合は、早めに歯科医院を受診し、適切な処置を受けるようにしましょう。

# 歯に良いレシピ

## 材料 (2人前)

・ブロッコリー	200g
・ワインナー	4本
・卵	1個
・鶏ガラスープの素	小さじ1/2
★しょうゆ	小さじ1/2
★塩	少々
★黒胡椒	少々
・サラダ油	大さじ1

## ブロッコリーとワインナーの炒め物

炒めるだけで完成する簡単な一品♪  
お弁当にもおすすめです。

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 ブロッコリーは小房に分け、ワインナーは5mm幅に斜めに切れます。
- ② フライパンに油をひき、中火で熱してワインナーを炒めます。
- ③ 油が馴染んだらブロッコリーを入れて中火で炒め、鶏ガラスープの素を加えて炒めます。
- ④ 全体に味が馴染んだら、★を加えて炒め、フライパンの端に寄せます。
- ⑤ フライパンのあいたスペースに溶き卵を入れて中火で炒め、卵が半熟状になったら全体を炒めて火から下ろします。
- ⑥ お皿に盛り付けて完成です。

## 骨隆起ってなに?

骨隆起（こつりゅうき）とは、歯茎部分にできる骨の膨らみです。舌の下側にみられることが多く、骨がゴツゴツした症状に驚かれる方も多いでしょう。基本的に骨隆起は顎の骨が変形したものであるため、体に害はありません。

骨隆起が起きる原因は明確にはなっていませんが、噛む力の刺激が関係すると考えられています。歯ぎしりや食いしばりなどの強く噛む癖がある方に起こりやすく、骨隆起の程度によっては「入れ歯が当たって痛い」などの症状が出ることがあるでしょう。気になる症状がある方は早めに歯科医院で診察を受けましょう。

ワンポイント  
歯・メモ!



## 誕生石

あなたは何日?

## 誕生石と有名人の誕生日紹介

11

月の誕生石



トパーズ



シトリン



## 有名人の誕生日

1日 伊藤大海 (いとう ひろみ)	11日 レオナルド・ディカプリオ	21日 池脇千鶴 (いけわき ちづる)
2日 石田彰 (いしだ あきら)	12日 谷口めぐ (たにぐち)	22日 DaiGo (だいご)
3日 中村隼人 (なかむら はやと)	13日 大西ライオン (おおにし)	23日 田中みな実 (たなか みなみ)
4日 山本未來 (やまもと みらい)	14日 蜂谷由梨奈 (はちや ゆりな)	24日 池内博之 (いけうち ひろゆき)
5日 渡辺翔太 (わたなべ しょうた)	15日 池田ゆうな (いけだ)	25日 福本莉子 (ふくもと りこ)
6日 伊原剛志 (いはら つよし)	16日 紗栄子 (さえこ)	26日 Ryo (りょう)
7日 長瀬智也 (ながせ ともや)	17日 城島茂 (じょうしま しげる)	27日 ラブリ
8日 高橋メアリージュン (たかはし)	18日 千葉涼平 (ちば りょうへい)	28日 河北麻友子 (かわきた まゆこ)
9日 えなりかずき	19日 メグ・ライアン	29日 尾崎豊 (おざき ゆたか)
10日 大屋夏南 (おおや かな)	20日 佐藤すみれ (さとう)	30日 水谷加奈 (みずたに かな)





＼ こどもの歯のおはなし ／

## 「感覚過敏があるお子さまの歯磨き」



感覚過敏があるお子さまは歯磨きを嫌がるケースが少なくありません。理由はさまざまです「口の中に異物が入るのが気持ち悪い」「歯磨き粉が嫌」「同じ姿勢を維持するのが苦手」などが考えられます。

毎日の歯磨きがうまくいかないと、お子さんだけでなく保護者の方も辛い気持ちになってしまいますよね。お互いにとって歯磨きが嫌な時間とならないよう、無理に進めないことが大切です。

まずは、お子さんが苦手とすることは何かを確認してみましょう。何が嫌なのかを把握することで対策がとれます。

そして、完璧な歯磨きを求める方も多いですが、それで歯磨きが嫌いになってしまふと、今後の歯磨き

がずっと大変にならてしまうため、最初は完璧でなくても大丈夫です！まずは、お子さんのペースに合わせて少しずつ慣れるように進めるとよいでしょう。そして、できることはその都度褒めるようにしてください。褒められることによってお子さんの自信につながり、歯磨きが得意という認識に変わります。



歯ハHa  
クイズ！



世界一歯が多い生き物は？



正解：カタツムリ

カタツムリは歯舌と呼ばれる小さな歯が10000本以上あり、何度も生え変わります。

# 今ドキ！気になる歯の情報！



## 「歯周内科治療って何？」

歯周内科治療とは、薬を服用することによって口の中の細菌を除去する治療です。口腔内には、歯周病の原因となる細菌やカビが存在し、これらの細菌やカビによって歯茎が炎症を起こして、歯を支えている骨が溶けてしまいます。

歯石や歯垢の除去、適切なブラッシングが一般的な歯周病治療になりますが、歯周ポケットが深かったり、見えない部分に菌が潜んでいたりすると歯周病菌を完全に取り除くことは難しくなるのです。

歯周内科治療では、原因となる歯周病菌を調べ、それぞれの菌に合わせた抗生物質を服用して歯周病菌を減らしていきます。内服薬と合わせて、抗菌作用のある歯磨き粉も使用し、毎日の歯磨きでも積極的に歯周病菌を取り除いていきます。根本的な原因となる歯周病菌を減らすことで口腔内の改善を目指す治療法です。

知っ得！

歯のコラム

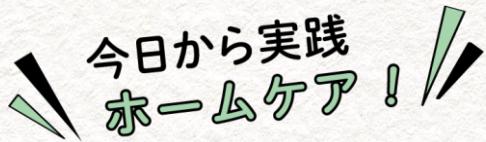
### 「歯周病は定期的なメンテナンスが必須」

歯周病は治療終了後も定期的なメンテナンスが欠かせません。歯周病の原因となる歯周病菌は、一度口の中に入ると完全に除去することはできないため、定期的に歯科医院での専門的なケアを受ける必要があります。



このメンテナンスを怠ってしまうと、気が付かないうちに歯周病が再度進行してしまうこともあります。歯周病は自覚症状がないまま進行することが多いため、気づいた時には重度まで進行してしまうことも少なくありません。

定期的に歯周病の状態のチェックや、適切なケアを受けておくことで健康的なお口の状態を維持できるようになります。



## 「よく噛むことの大切さを理解しよう」

よく噛むことで以下のようなメリットを得られます。

- ・肥満防止
- ・唾液の分泌を促す
- ・脳が活性化される

よく噛むことで満腹感を得られるようになるため、食べ過ぎを防げます。満腹中枢からの刺激は交感神経を活性化させて内臓脂肪の燃焼が促進します。そのため、よく噛んで食事をすることで無理のない太りにくい体づくりが可能です。

また、よく噛むことで唾液の分泌が促進されます。

唾液がたくさん分泌されると、食べかすを洗い流してくれる唾液の自浄作用の効果も高まり、虫歯や歯周病予防につながります。味覚も敏感になるため、味がよく分かるようになるでしょう。

そして、噛むことで脳の血流が活発になり活性化されます。集中力が向上したり、認知症の予防になったりします。

### スマイルビューティー

## 「噛み合わせを整えることはアンチエイジングにもなる」

正しい噛み合わせは、正しい姿勢を保つことにもつながります。

顎の位置がズレていると、頭の位置もズレやすく、骨格バランスが崩れる原因となります。骨格バランスが崩れると、肩こりや腰痛などの症状が起き、老化が進行してしまうのです。

一方で、噛み合わせのバランスが整っていると、正しい姿勢を保ちやすく、肩こりや腰痛などの不調も起こりにくいでしよう。

若々しい健康的な体をキープしやすくなります。左右バランス良く噛めているか確認してみましょう。食事の際も、左右でバランスよく噛むこと

を心がけ、一口につき30回以上咀嚼することを意識してみましょう。



# 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 子どもが歯磨きの時間じっとしていられません。  
どうすればよいですか？**

**A** タイマーをセットして、あとどれくらいで歯磨きが終わるのか見通し立てることで、お子さまが歯磨きの時間を理解し、我慢できるようになります。もちろん、短時間ではすべての歯を磨けないこともあるでしょ

う。無理にすべてを磨ききろうとせず、休憩を挟みながら部分的に磨くのもおすすめです。

**Q 子どもが歯ブラシを噛んでしまいます。**

**A** 乳幼児の場合は、反射的に歯ブラシを噛んでしまうことがあります。成長とともに歯ブラシを噛むことは少なくなりますので、きつく叱らないようにしましょう。

ただし、毛先が広がった歯ブラシでは歯垢をしっかり除去できません。仕上げ磨き用のブラシを別で用意し、仕上げ磨きの時は保護者の方が歯ブラシを管理して噛まないようにすればよいでしょう。

## 発行者

いんなみ歯科

兵庫県三木市志染町青山 3-16-20

TEL : 0794-897-0099

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。

0794-897-0099