

6月発行



ハッピートウス



ギャル歯ちゃん

ハッピートウス オリジナルキャラクター

NEWS

歯科技工士の減少は日本以外でも深刻化

歯科技工士の高齢化と引退が進んでいます。日本だけでなくアメリカやイギリスなどでも歯科技工士不足が深刻化しています。さらに歯科技工士の新規登録者数も減少しているため、アメリカでは歯科技工士養成プログラム自体が閉鎖に追い込まれている状況です。

日本国内では特に千葉県内で歯科技工士の減少が深刻化しており、「かつてに比べて入

れ歯の製作期間が延びている。今後は更に時間がかかるようになる可能性もある。」という危機感が募っています。

現状の対策として「歯科技工士を増やすには、若者にとって『なりたい職業』にすることが重要。国には公定価格を上げると同時に、臨床に関わる業務の幅を広げ、歯科技工士が医療人としてのやりがいを持てるようにしてほしい」との意見が挙がっています。

院長のひとりごと

昔と現代では疲れの質が違う

昔の人は、体をよく動かす中で【酸化物質】や【アンモニア】が一時的にたまるのが疲れの原因となっていました。しかし、毎日歩いて体を使っていたため、乳酸をエネルギーにリサイクルする力も高く、寝ればスッキリ元気になれたのです。

一方で、現代の人は座りっぱなしの時間が長いため、乳酸を燃料として使えないまま体に残しがちの状態です。そこに炎症物質やサビ(酸化ストレス)が重なり、「休んでもだるい」状態が続いてしまいます。実は乳酸は“疲労物質”ではなく、脳や心臓の大事なエネルギー源。しかも動く乳酸が再利用される過程で、余分な疲労物質と一緒に掃除してくれます。だから現代人の疲労回復は「とにかく動くこと」。乳酸を味方につけて、体の中のお掃除をすることが大切です。



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…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…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



若年層の舌がんが増えている

若年層の舌がんが増加傾向にあります。国立がんセンターによると、2021年に全国で舌がんを含む口腔がんと診断されたのは2万2781例。50年前の1975年（2100人）と比べると約10倍に増加しています。

舌がんになりやすい人の特徴には、以下の5つがあります。

- ①飲酒・喫煙の習慣
- ②不潔な口内環境
- ③狭い歯並び
- ④常に歯が舌に当たっている
- ⑤同じ場所に口内炎がしやすい

近年の場合、若者の舌がんにおける原因歯がハッキリと特定できるケースが、東京歯科大学の口腔外科チームが2020年に発表した論文では9割にも上っているようです。

歯の尖った部分で舌を刺激し続けた結果、舌がんを発症してしまうことがあります。噛まないために歯並びが小さく狭くなったことが、若い方の舌がん増加につながっていると推測されています。

不安なことがある方は放置せずに早めに専門の口腔外科を受診しましょう。

News

こんな時どんな治療をする？ ブリッジとはどんな治療？

関西弁のなん歯くん



ブリッジとは、歯を喪失した部分を補うために連結した被せ物を装着する治療のことです。保険診療でも治療が可能で、固定式であるため違和感が少ない特徴があります。また、被せ物の素材にこだわることで審美性に優れた治療も可能です。（自由診療）

ただし、ブリッジにはデメリットもあります。連結した人工歯を装着するために、土台となる歯を削らなければならないこと。清掃が難しくなること。土台となる歯に負担がかかりやすいこと。これらのメリット・デメリットをよく理解して治療を受けることが大切です。歯を喪失した際の治療法には、ブリッジ以外にも入れ歯やインプラント、歯の移植もありますので、治療法に悩まれている方は、かかりつけの歯科医師に相談するとよいでしょう。

歯に良いレシピ

材料（4人前）

・豚バラ（薄切り）	8枚
★塩	少々
★黒胡椒	少々
・オクラ	8本
・片栗粉	大さじ1
*料理酒	大さじ1
*みりん	大さじ1
*しょうゆ	大さじ1
*はちみつ	大さじ1

オクラの豚巻き照り焼き

夕食のメニューにぴったりの一品♪



※写真はイメージです

旬の素材を使った料理で
おいしく!!

作り方

- ① おくらのヘタを切り落とします。
- ② 豚バラに★を振り①をのせて巻き、片栗粉をまぶします。
- ③ フライパンに油をひいて中火で熱し、②を入れて焼きます。全体に焼き色がついたら*を加えて煮絡めます。
- ④ 豚バラに火が通り、全体に味が馴染んだら火からおろして器に盛り付けて完成です。

ワンポイント
歯・メモ!

地球上で最も噛む力が強い生物とは？

歯をグッと噛み締めると大きな力が加わりますが、人間の咬合力はおおよそ70kg前後と言われています。もちろん個人差があり、スポーツ選手などは総じて噛む力も強いといわれています。犬は100kgを超え、ライオンともなると400kgにも上るそうです。歴史上を振り返ってみると、肉食恐竜の王者的存在といえるティラノサウルスは、あごの化石から判断すると約3トンにも及ぶとか。さらに最近、北極圏のスバールバル諸島で化石が発見された海に棲む恐竜は、あごの骨の大きさなどから判断すると45トンもの咬合力を持っていたといわれています。





誕生石と有名人の誕生日紹介



ムーンストーン

有名人の誕生日

1日 マリリン・モンロー	11日 りょう	21日 高城れに (たかぎ)
2日 又吉直樹 (またよし なおき)	12日 宮本浩次 (みやもと ひろじ)	22日 阿部寛 (あべ ひろし)
3日 三浦翔平 (みうら しょうへい)	13日 加賀美セイラ (かがみ)	23日 川西拓実 (かわにし たくみ)
4日 アンジェリーナ・ジョリー	14日 ドナルド・トランプ	24日 花岡なつみ (はなおか)
5日 長谷川潤 (はせがわ じゅん)	15日 上田桃子 (うえだ ももこ)	25日 藤ヶ谷太輔 (ふじがや たいすけ)
6日 堺正章 (さかい まさあき)	16日 ほんこん	26日 アリアナ・グランデ
7日 岸部四郎 (きしべ しろう)	17日 波瑠 (はる)	27日 ラウル
8日 TERU (てる)	18日 三吉彩花 (みよし あやか)	28日 イーロン・マスク
9日 ジョニー・デップ	19日 広瀬すず (ひろせ)	29日 橋下徹 (はしもととおる)
10日 寺田心 (てらだ こころ)	20日 相武紗季 (あいぶ さき)	30日 伊藤健太郎 (いとう けんたろう)

＼ こどもの歯のおはなし ／

「子供の歯磨き中の事故に 気をつけよう」



子どもが歯磨きをしている最中に転んだりぶつかったりして、歯ブラシが喉に刺さり、大きな事故になることがあります。2016年4月～2021年3月末までの5年間に、6歳以下の子どもが歯みがき中に歯ブラシをくわえたまま転倒してのどをつき、けがをしたという報告が120件寄せられていました。歯ブラシ事故によるけがのうち、通院や入院が必要となったケースは63%にのぼります。事故が発生すると、その影響で歯のけがや口腔内の損傷だけでなく、頸動脈血管損傷や咽頭部の傷など、命にかかわるような重大な結果を招くこともあります。

歯磨き時の事故を防ぐためにも、

- ①座って歯磨きをする
 - ②喉つき防止の歯ブラシを使用する
 - ③歯磨き時以外に歯ブラシを持たせない
- などの対策をすることが大切です。



歯 ハ Ha クイズ!



歯垢（プラーク）の正体は
どっち？

A 食べかす

B 細菌



正解：B
歯垢（プラーク）は細菌の塊です。

今ドキ! 気になる歯の情報!



「10 人に 1 人が永久歯の先天性欠如」

永久歯の数は 28 本、親知らずを含むと最大 32 本ありますが、何かしらの原因で歯の種となる歯胚が作られなかったために、永久歯の数が足りない状態で生まれてくる方もいます。このように生まれつき永久歯の数が足りないことを永久歯の先天性欠如といいます。先天性欠如の原因は明らかになっていませんが、遺伝や母親の妊娠中（歯の発育期）における栄養欠如、薬物の副作用などが原因ではないかと考えられています。

早期に発見できれば治療法の選択肢が増えるため、子どもの頃からの定期検診が重要です。

矯正治療や補綴治療の治療法がありますが、乳歯が抜ける前であれば乳歯をできる限り長持ちさせる予防処置を行うことも多くあります。日本臨床矯正歯科医会も、7 歳ぐらいまでにパノラマレントゲン写真を撮って永久歯がちゃんとあるかどうかを確認してもらうことを推奨しています。

知っ得! 歯のコラム

「低出生体重児のお口の特徴」

2500g 以下で生まれた赤ちゃんのことを低出生体重児といいます。以下のようなお口の特徴がみられることがあります。

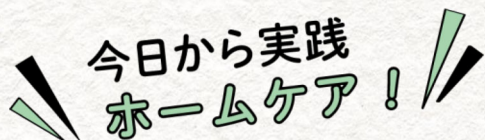
- ①乳歯の生える時期が遅かったり生える順番が異なったりする
- ②乳歯のエナメル質形成不全が多い
- ③乳歯の癒合歯（2 本以上の歯がくっついて生えてくること）が多い
- ④お口が小さい



ばあ歯

永久歯には影響が少ないといわれているため神経質になる必要はありませんが、お口が小さいと歯並びが悪くなる可能性が考えられます。

上記のような特徴がみられてもみられなくても、虫歯や歯周病を予防し、健全な歯並び・噛み合わせを確保するためには、定期検診を受診して適切な処置を受けることが大切です。



「歯間ブラシを使ってみよう」

丁寧に歯磨きをしていても、歯ブラシだけでは歯垢除去率は60%程度となってしまうことが分かっています。歯ブラシ以外にも歯間ブラシやフロス(糸ようじ)も使用することで歯垢除去率は85~95%まで上がります。

歯間ブラシやフロスは難しそうというイメージがあるかもしれませんが、慣れたら簡単です。まずは歯間ブラシを練習してみましょう。

歯間に沿わせて数回出し入れするように前後に歯間ブラシを動かすだけで歯と歯の間の汚れを除去できます。

ただし、歯間ブラシはサイズ選びが大切です。無理に誤ったサイズを使用すると歯茎を傷つける恐れもあるため、まずは歯科医院でご自身に合ったサイズを確認することをおすすめします。

スマイルビューティー

歯科医院で定期的にクリーニングを受けよう

清潔感のある口元とは、きれいな歯並びや丁寧に歯磨きができている口元、白い歯などがあります。

歯並びを整えるためには、専門的な治療が必要ですが、口腔ケアや歯の白さは歯のクリーニングによって維持できる可能性が高いといえます。歯科医院のクリーニングは、専用の機械を使用して、磨き残しが多い歯と歯の間や歯の裏側など細かな汚れもきれいにできます。

さらに着色汚れも除去できるため、自然な歯の白さを取り戻すことも可能です。3ヶ月~半年に1回のペースでクリーニングを受けることが

推奨されており、口の中のケアと同時に、虫歯・歯周病のチェックもできるためお口の健康のためにもおすすめです。



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 子どもの歯ぎしりが心配です。

A 子どもの歯ぎしりの多くは、噛み合わせの変化に順応するために行われる生理現象であるため、ほとんどの場合心配いりません。しかし、極端に歯が削れたり、睡眠の質が

低下したりする場合は歯科医院で相談したほうがよいでしょう。

Q 顎関節症は自然に治りますか？

A 軽度の場合や、一時的なストレスによって発症した場合は、生活習慣の見直しなどで緩和することがあります。しかし、症例によっては慢性化することもあるため、顎関

節症の症状がみられる場合は早めに歯科医院を受診しましょう。

■ 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