12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

健康を維持するためには嚥下機能を向上させることが大切

加齢とともに、嚥下機能は低下する傾向にあります。物を飲み込む動作はふだんは意識せずに行っていますが、舌やのどなどが巧みに連動して食道から胃の中へと送り込んでいます。加齢とともに物を飲み込む嚥下機能も低下するため、うまく飲み込めなくなったり、気管や肺へと流れてしまう嚥下障害が起こったりします。嚥下障害になると、栄養を十分に摂取できずに栄養失調になったり、誤嚥性肺炎などの病気にかかりやすくなったりするので、健康を維持するためには、嚥下機能の低下を防ぐことが大切です。

嚥下機能を向上させると以下のようなメリットがあります。

①誤嚥性肺炎や熱発予防
②食事が安全で楽しくなる
③栄養状態の改善
④口腔内の衛生状態の改善
⑤摂食嚥下運動機能の向上

飲み込む力が衰えてきたと感じる方は嚥下運動に挑戦し、嚥下機能の向上を目指しましょう。

ヤマン歯ちゃん

院長のひとりごと

冬は血管や心臓の病気が増える

冬の寒さは血管に大きな負担がかかります。寒い環境は、体が熱を外に逃がさないように血管を収縮させ、その結果血圧が急上昇して脳卒中や心筋梗塞、大動脈解離などの命に関わる病気が増加します。とくに入浴時には「ヒートショック」も注意しなければなりません。これは温度の急激な変化で血圧が乱高下し、血管の異常を引き起こす現象です。年間約１万9,000人が浴室で亡くなっており、ヒートショックに関連しているケースも少なくありません。特にご高齢の方や高血圧、糖尿病などの持病がある方はリスクが高いため、入浴前には脱衣所や浴室を暖めたり水分補給を十分に行ったり、適温のお湯（41度以下）に短時間浸かったりする対策が必要です。

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

骨が足りなくてもインプラントが可能なケースもある

インプラント治療を受けるためには、インプラントを埋入するための十分な骨量が必要です。この骨量が不足しているとインプラントが安定しないため、治療が難しいといえます。ただし、骨量が足りない方でも、問題なくインプラント治療が可能になるケースもあります。それが骨造成という骨を増やす処置です。

違う部位から骨を移植したり、骨補填剤を用いたりします。骨を増やすことでインプラントの安定性を保てるため、インプラント成功率が上がるのです。

ただし、骨造成が適さない方もいます。喫煙習慣がある方や、全身疾患がある方は骨造成が難しいケースもありますので、誰もが受けられる治療ではありません。

また、骨造成に対応している歯科医院も限られていますので、骨量が足りずにインプラント治療ができないと諦めていた方は、骨造成に対応している歯科医院で相談してみるとよいでしょう。

News

こんな時どんな治療をする？

歯を失ったときどうすればいい？

関西弁のなん歯くん

歯を失った時の主な治療法は入れ歯・ブリッジ・インプラントの３つです。

入れ歯は、型取りをして着脱が可能な装置を装着し、歯を失った部分の機能面や審美面を回復する治療法です。

ブリッジは、歯を失った部分の前後の歯を削り、連結した被せ物を装着することで歯がない部分を補う治療法です。

そして、インプラントは、歯がない部分の顎の骨にインプラント体というねじを埋め込み、その上から人工歯を装着する方法です。

どの治療法にもメリット・デメリットがあります。治療法や費用、仕上がりも全く異なりますので、治療法の選択で迷われている方は歯科医師とよく相談したほうがよいでしょう。

歯に良いレシピ

材料（2人前）

・きゅうり	1本
・塩	ひとつまみ
・みかん	100g
★酢	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1/2
★砂糖	大さじ1/2

みかんときゅうりの酢の物

あっという間に完成する簡単な一品です♪

※写真はイメージです

作り方

① きゅうりはヘタを落とし、スライサーで薄く輪切りにスライスします。
② ①をボウルに入れ、塩をひとつまみふり、揉んで水が出るまでしばらく置きます。
③ ボウルに★を入れて混ぜ合わせます。
④ ③に水気を切った②とみかんを入れて混ぜ合わせます。
⑤ お皿に盛り付けて完成です。

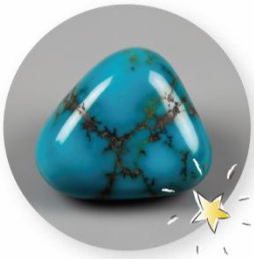
ビタミンCは歯茎の健康を守る

ビタミンCにはコラーゲン生成を助ける役割があります。歯茎は多くのコラーゲン繊維から構成されており、歯と歯茎と歯槽骨を結びつけているのもコラーゲンです。
歯周病によって歯茎のコラーゲン繊維が破壊された場合も、ビタミンCのコラーゲン生成を助ける働きによってコラーゲン繊維の再生を促します。そのため、ビタミンCは歯周病予防にも効果があるといわれています。ビタミンCはお口の健康にとっても必要な栄養素であるため、積極的に摂取するとよいでしょう。

誕生石 あなたは何日？

誕生石と有名人の誕生日紹介

12月の誕生石



ターコイズ

タンザナイト

有名人の誕生日

1日 長谷川理恵（はせがわ りえ）	12日 瀬戸朝香（せと あさか）	23日 小島瑠璃子（こじま るりこ）
2日 森嶋あんり（もりしま）	13日 テイラー・スウィフト	24日 石原さとみ（いしはら）
3日 壇蜜（だんみつ）	14日 Ryoji（りょうじ）	25日 武井咲（たけい えみ）
4日 ギャル曽根（そね）	15日 新木優子（あらき ゆうこ）	26日 小栗旬（おぐり しゅん）
5日 坂ノ上茜（さかのうえ あかね）	16日 桐谷美玲（きりたに みれい）	27日 香川沙耶（かがわ さや）
6日 保田圭（やすだ けい）	17日 福田明日香（ふくだ あすか）	28日 トータス松本（まつもと）
7日 伊藤かずえ（いとう）	18日 ビリー・アイリッシュ	29日 押切もえ（おしきり）
8日 和久井映見（わくい えみ）	19日 反町隆史（そりまち たかし）	30日 しばゆー
9日 ISSA（いっさ）	20日 野田秀樹（のだ ひでき）	31日 まこと
10日 鈴川亜美（すずかわ あみ）	21日 吉川ひなの（よしかわ）	
11日 広瀬アリス（ひろせ）	22日 荒木さやか（あらき）	

＼ こどもの歯のおはなし ／

「口呼吸に注意！虫歯や感染症のリスクが高くなる」

正しい呼吸は鼻呼吸ですが、ふと気付いた時にお口がポカンとあいて、口呼吸になってしまっているお子さんは少なくありません。口呼吸が癖になってしまうと、口を閉じる筋力が衰え、舌の位置が下がり、前歯を唇で押さえ込む力も低下するため、歯並びが乱れてしまいます。出っ歯や開咬などの不正咬合をまねきやすいでしょう。
それだけでなく、口呼吸によって口の中が乾燥し、細菌が繁殖しやすくなってしまいます。虫歯や歯周病などのリスクが高まり、風邪などの感染症にも罹りやすくなるでしょう。

口呼吸を改善するためには、口周りの筋肉を鍛えることと、姿勢を正しくすることが大切です。食事でもよく噛むことを意識するとよいでしょう。

歯ハHa クイズ！

Q 人間の体の中で１番硬いのは歯である。○か×かどちらでしょう？

正解：○
人間の歯は鉄よりも硬いのです。

今ドキ！気になる歯の情報！

「よく噛むことで得られる効果」

よく噛むことは大事といわれていますが、どのような効果があるかご存知ですか？

★肥満防止…よく噛んで食事をとることで食べ過ぎを防ぎます。

★味覚の発達…噛むことで食べ物の硬さや形状を感じ取ることができ、味覚が発達しやすくなります。

★発音を促す…口周りの筋肉や顎の発達を助け、発音がきれいになるなど言葉の発達を促します。

★脳の発達…よく噛むことで脳に流れる血液量が増え、子どもは脳が発達します。大人の場合は、物忘れ予防につながります。

★虫歯や歯周病の予防…咀嚼回数が増えることで唾液の分泌を促進します。唾液には食べかすなどの汚れを洗い流す自浄作用や殺菌作用があるため、虫歯や歯周病の予防になります。

★がんの予防…唾液中のペルオキシターゼという酵素は、食品の発がん性を抑えるため、がん予防にもなります。

★胃腸の働きを促す…よく噛むことで食べ物を細かく噛み砕き、消化を助けます。胃腸の働きを活発にする効果があります。

知っ得！歯のコラム

ばぁ歯

「歯茎が下がり始めたサインとは？」

「歯茎がいつの間にか痩せていた」という方は多くいらっしゃいます。
歯茎の下がり始めのサインを知っていれば、早期に食い止めることができます。
歯茎が下がり始めたサインには、以下のようなものがあるので、一度チェックしてみましょう。

- 食べ物が歯に挟まりやすくなった
- 歯の根元がしみる
- 歯の根元が黄ばんでいるような気がする

歯茎が下がり始めたことに早く気付くことで、症状の悪化を防げます。
年齢とともに下がりやすい歯茎ですが、強い歯磨きの圧や食いしばりなどが原因の場合もあります。歯茎が下がり始めたことに気付いたら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。

今日から実践
ホームケア！

「嚥下体操に挑戦しよう」

誤嚥は食べ始めのひと口目に起こりやすいといわれています。そのため、食べる前に準備運動として嚥下体操を行うと効果があります。顔や首の筋肉の緊張を解いたり、鍛えたりするのが目的です。
簡単にどこでもできますので、食事前に挑戦してみてください。

①おなかに手をあてて、おなかが膨らむように鼻から吸って、おなかがへこむようにゆっくり口から吐く深呼吸を数回繰り返す
②首を回す
③首を左右に倒す
④肩を上げ下げする
⑤両手をあげて軽く背伸びをする
⑥頬を膨らませたりすぼめたり２～３回繰り返す
⑦舌で左右の口角に触れる（2～3 回繰り返す）
⑧息がのどに当たるように強くすって止め、三つ数えて吐く
⑨「パパパ、ラララ、カカカカ」とゆっくり言う
最後に①の深呼吸を数回繰り返す

スマイルビューティー

「嚥下機能アップとともに顔のたるみを予防しよう」

嚥下体操は、食べるために必要な筋肉を動かしたり、刺激を加えたりして、口腔周辺の運動や感覚機能を促し、摂食による誤嚥のリスクを予防して安全に食を楽しむことを目的としています。飲み込む機能を向上させるために行われるものですが、顔の筋肉も鍛えられるため、ほうれい線やたるみの予防にもなります。顔の筋肉がほぐれることで若々しい印象を与えることができるでしょう。
嚥下体操を行うのは嚥下障害がある人だけではありません。嚥下機能が低下していない人でも予防のために行うことをおすすめします。嚥下機能低下予防としても、健康や美容のためにも嚥下体操に挑戦してみましょう。

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 同じ入れ歯をずっと使い続けることはできませんか？

A 加齢とともに歯茎や骨の形状は変化するため、入れ歯も長年使用していると合わなくなってしまいます。修理をして同じ入れ歯を使い続ける方法もありますが、修理にも限界があります。無理に合わない入れ歯を使用していると歯茎が傷ついたりうまく噛めなくなったりする原因になるため、合わなくなってきたと感じたら修理か新調をする必要があります。

Q ブリッジとインプラントだとどちらのほうがいいですか？

A どちらの方が適しているかは、口腔内の状態や患者様の健康状態などによって異なります。ブリッジは手術の必要がなくしっかり噛めるようになる治療ですが、支えとなる周囲の歯を削らなければいけません。一方で、インプラントは手術が必要ですが、単独で治療が可能であるため残っている歯に負担がかかりません。治療費も異なりますので、かかりつけの歯科医師によく相談するとよいでしょう。

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

■ 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