

8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

### インプラントの口臭が気になる？

インプラント治療後に口臭が気になる方がいるようですが、インプラント自体は口臭の原因にはなりません。

インプラント部分から口臭がするのであれば、不十分な歯磨き、もしくはインプラント周囲炎を起こしている可能性が考えられるでしょう。どちらの場合もインプラントを健康な状態で長持ちさせるために早期に歯科医院を受診してください。インプラント治療を受けた方は、定期

的に検診や専門的なクリーニングを受けたほうがいいです。インプラント周囲炎は進行が早く、治療も難しい病気です。

せっかく治療したインプラントが抜け落ちてしまわないようメンテナンスとセルフケアをしっかりしましょう。

また、口臭の原因がインプラント以外の歯の可能性もあります。まずは詳しく検査を受けるといいでしょう。

### 院長のひとりごと

### マイナカードで救急搬送がスムーズに!?

救急搬送の際に健康保険証と一体化したマイナンバーカードを救急隊員が現場で読み取り、かかりつけの医療機関や服薬状況などを把握する実証実験が全国3つの消防本部で5月23日からスタートしました。

通常、患者を搬送する際に通院している医療機関を参考にしますが、患者本人が意識を失っていたり話せなかったりすると搬送に時間がかかるようです。

マイナンバーカードを読み取るには本人の口頭での同意が必要ですが、意識がない場合は家族の了承を得るなど現場の判断で行われるようになります。

救急搬送を迅速化するため、総務省消防庁は来年度中に全国での導入を目指すとしています。



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…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…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…スマイルビューティー
- 8P…歯のお悩み Q&A



TEL : 0794-87-0099



## MFT は保険適用になることもある

口周りの筋肉を正しく使えるようにトレーニングする「口腔筋機能療法（MFT）」は、基本的に保険適用外の自由診療となります。

そのため歯科医院によって料金設定が異なります。

ただし、口腔機能発達不全症と診断された場合は保険が適用されるようになりました。

口腔機能発達不全症とは、日頃当たり前におこなっている食べる・話す・呼吸するなどの機能が正常でない状態のことです。

ここ数年で口腔機能発達不全症と診断される子どもが増加傾向にあるようです。

口腔機能発達不全症の診断基準は以下の通りです。

- 15 歳未満
- 咀嚼機能、嚥下機能、食行動、構音機能、栄養、その他

の中で 2 項目以上に異常がある

早期に治療に取り組んだほうが、改善もしやすくなるでしょう。

気になることがあれば早めに歯科医院を受診してください。



### 姫野和樹選手はオーラルケアを徹底している

関西弁のなん歯くん



日本代表としても活躍しているラグビー選手・姫野和樹選手は 1 日 3 回の歯磨きに加え、フロスやマウスウォッシュを使用するなどオーラルケアが徹底されています。

「パフォーマンスを上げるために些細なことでも挑戦したい」という気持ちからお口の健康に対する意識が変わったようです。

ラグビーは食いしばる力がとても強いので、マウスピースを使用し、専門家によるマウスピースの細かい微調整も受けているそうです。

この細かい微調整でも力加減が変わることを実感したとも話しています。

就寝時には歯ぎしり用のマウスピースも装着しているようです。

# 歯にいいレシピ

## 子どもも大好き とうもろこしごはん

シンプルな味付けのため材料が少なく、簡単でおいしいごはんのレシピです。冷たくしても美味しいですよ♪

材料(4人前)

・米	2合
・とうもろこし	1本
・塩	小さじ1
・無塩バター	10g

旬の素材を使った料理で  
おいしく!!

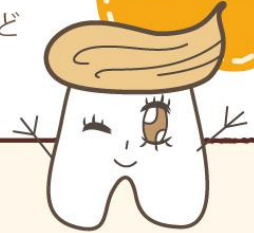


※写真はイメージです

### 作り方

- ①米は洗って炊飯釜に入れ2合の目盛まで水を注ぎます。30分以上浸水させます。
- ②とうもろこしは皮を剥いて包丁で実をそぎます。芯に残った実はスプーンなどでこそぎ取ります。
- ③①に塩と②の実を加えてさっと混ぜ合わせ、②の芯を上に乗せて通常通りに炊飯します。
- ④炊き上がったら芯を取り除き、無塩バターを加えてさっと混ぜ合わせ、5分ほど蒸らして完成です。

ワンポイント  
歯・メモ!



### 肉食動物と草食動物の歯の違い

肉食動物は獲物を捕らえるために犬歯が特に発達している傾向があります。肉を噛みちぎったり骨を砕いたりするため、歯が鋭く尖っているのが特徴です。一方で、草食動物は犬歯はそれほど発達しておらず、前歯が発達している傾向にあります。前歯で草を噛み切り、奥歯は草や実をすり潰すため臼のようになっています。人や猿などの雑食動物は、肉食動物と草食動物のどちらの特徴もあり、どの歯も平均して発達しているといえるでしょう。



# 誕生日と有名人の誕生日紹介



## 8月の誕生石



ペリドット

## 有名人の誕生日

1日 富永 愛 (とみなが あい)	12日 カーラ・デルヴィーニュ	23日 AKIRA(あきら)
2日 友近 (ともちか)	13日 篠原 涼子 (しのはら りょうこ)	24日 スギちゃん
3日 白石 隼也 (しらいし しゅんや)	14日 鈴木 保奈美 (すずき ほなみ)	25日 ブレイク・ライブリー
4日 白濱 亜嵐 (しらはま あらん)	15日 アキラ 100%	26日 重岡 大毅 (しげおか だいき)
5日 柴咲 コウ (しばさき こう)	16日 ダルビッシュ有 (だるびっしゅ ゆう)	27日 剛力 彩芽 (ごうりき あやめ)
6日 奥菜 恵 (おきな めぐみ)	17日 戸田 恵梨香 (とだ えりか)	28日 福原 遥 (ふくはら はるか)
7日 平野 大和 (ひらの やまと)	18日 吉川 晃司 (きっかわ こうじ)	29日 浜辺 美波 (はまべ みなみ)
8日 猫 ひろし (ねこ ひろし)	19日 小橋 賢児 (こはし けんじ)	30日 松本 潤 (まつもと じゅん)
9日 高橋 凜 (たかはし りん)	20日 白石 麻衣 (しらいし まい)	31日 竹内 舞 (たけうち まい)
10日 速水 もこみち (はやみ もこみち)	21日 本田 真凜 (ほんだ まりん)	
11日 小林 亜星 (こばやし あせい)	22日 北川 景子 (きたがわ けいこ)	



＼ こどもの歯のおはなし /

## 「早い段階で悪い癖は なおしたほうがいい」



舌や唇などに癖があると、歯並びや噛み合わせが悪くなりやすいです。

例えば、舌で歯を押す癖があると出っ歯になりやすいですし、口呼吸の癖があれば出っ歯や開咬などの不正咬合をまねきやすくなります。

歯並びが悪いと見た目だけの問題でなく、清掃が難しく虫歯や歯周病になりやすいなどのデメリットがたくさんあります。

早い段階で悪い癖を治す訓練をすると、本格的な矯正治療をしなくても歯並びや噛み合わせが改善されることもあるのです。

癖が長期化するほど症状が酷くなり、改善も大変になります。

安静時の正しい舌の位置を覚えること、姿勢を正して呼吸することなど、早い段階で覚えたほうがいいでしょう。



### 歯 ハ Ha クイズ!



## 歯はしっかり 根ができてから生えてくる?

1 はい

2 いいえ

生えたての歯はまだ根が完成していません。人によって違いがありますが、多くの場合に完成まで2～3年かかります。



正解は②

# 今ドキ! 気になる歯の情報!



## MFTってなに?どんな治療をしてどんな効果があるの?

MFTとは口腔筋機能療法のことです。口周りの筋肉を正しく使えるようトレーニングすることをいいます。

歯並びや噛み合わせの状態は、遺伝ですべて決まるわけではなく、日常生活の癖などによっても変化します。そのため悪習癖によって歯並びや噛み合わせが悪くなる可能性もあるのです。

MFTは矯正治療の一環として用いられることが多く、軽度の歯列不正であればMFTで改善できる可能性があります。またMFTを受けることで矯正治療をスムーズに進行でき、後戻りを防げるメリットも

あります。

MFTは子どもだけの治療だと思われがちですが、そんなことはありません。子どもから大人まで効果が期待できるでしょう。高齢者の方も正しい嚥下運動ができるようになるため、誤嚥防止のために行うこともあります。

ただし、癖が長期化していない「子ども」のほうがより効果を期待できるでしょう。

MFTのトレーニング内容は多種類ありますが、患者さま一人ひとりの症状によって取り組む治療内容は異なります。

## 知っ得! 歯のコラム

### 「セラミックは割れやすい?」

セラミックは強度が高くて丈夫な素材です。ただ、強い衝撃が加わると割れたり欠けたりする可能性はあります。

このような強度で比較すると銀歯の方が強度が高いため優れているでしょう。

しかし、セラミックが割れやすいということではありません。

セラミックも丈夫な素材で耐久性に優れています。

実際に保険診療の銀歯などに比べて平均

寿命が長いのはセラミックです。

強度の面において不安がある方は、さらに強度が高いジルコニアを選択肢に入れるのもいいでしょう。



ばあ歯

## 今日から実践 ホームケア!

# 「歯ぎしりをしている人は睡眠の環境を整えてみて!」

歯ぎしりは就寝時に行われることが多くあります。

就寝時に歯ぎしりや食いしばりが起こりやすいのは、眠りが浅くて口周りの筋肉に力が入りやすいからといわれています。

熟睡できると筋肉の動きを抑えられるため、歯ぎしりでお悩みの方は良質な睡眠をとるよう心がけてみてください。

枕が高かったり、うつ伏せ寝をしたりしていると、歯ぎしりや食いしばりが起こりやすくなります。

リラックスできる楽な姿勢で寝ることを意識しましょう。

そして就寝前にスマホを見ない、早寝早起きをするなど生活環境を整えることも大切です。

## スマイルビューティー

# 睡眠は 美肌効果もあり!

アンチエイジングに欠かせない成長ホルモンとメラトニンは睡眠中に分泌されます。

成長ホルモンには、新陳代謝の促進と、紫外線などのダメージの修復効果があります。一方でメラトニンには強力な抗酸化作用があり、効果はビタミンCやビタミンE以上といわれています。また、成長ホルモンの分泌を促す役割もあるのです。以下の3点を心がけて良質な睡眠をとり、美肌をめざしましょう♪

① 朝起きたら太陽の光を5分浴びる

② 昼間は日光を浴びて軽く運動する

③ 寝る前のスマホの使用をやめる



ベル歯くん



# 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 歯周病は全員がかかる病気ですか？

A 誰しものが必ず歯周病になるわけ  
はありません。

歯周病は日頃の歯磨きを徹底し、定期的  
な歯科検診・クリーニングを受けること  
で多くの場合に予防できます。

進行すればするほど治療が難しくなります  
ので、歯周病にならないよう予防を心が  
けましょう。

## Q 噛み合わせが悪いと歯周病は進行しますか？

A 噛み合わせが悪いと、一部の歯に  
負担がかかったり、不自然な強い力  
が加わったりします。

その結果、歯周病を悪化させることがあり  
ます。

### 発行者

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