

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

インプラントも保険適用となる可能性がある

基本的にインプラント治療は保険が適用されません。しかし、一部のケースではインプラントが保険適用となることがあります。保険が適用されるのは以下の2つのケースです。

- 事故などによって大部分の顎の骨を欠損した場合
- 生まれつき 1/3 以上の顎の骨を欠損している、もしくは形成不全が見られる場合

そして、保険診療でインプラント治療を受ける場合は、上記の条件に当てはまったうえで、特定の病院で治療を受ける必要があります。一般的な歯科医院では保険診療でインプラント治療を受けられません。保険診療のインプラント治療は、虫歯や歯周病などが原因で欠損した場合は適用されず、治療も条件が整った施設で受ける必要があります。

院長のひとりごと

歩くことで腰痛の再発を予防できる？！

腰痛で悩まされている人は世界中で6億1900万人にのぼるといわれています。そして腰痛治療を受けた70%程度の方は1年以内に再発しているのです。

医学誌「The Lancet」が7月13日付けで発表した論文によると、ウォーキングによって周期的な腰痛は抑えられるというものでした。被験者のうち定期的なウォーキングを始めた人は、1年以内およびそれ以降に腰痛が再発する確率が低かったのです。また、再発した人でも定期的にウォーキングをしていた人は、再発までの平均間隔が長かったという結果が出ています。

ウォーキングによる軽い衝撃で組織への血流が活発になり、軟骨や背骨も丈夫になるとされています。



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…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



TEL : 0794-87-0099



歯牙移植は誰でも治療を受けられる？

歯牙移植とは、自分の歯を欠損部に移植する治療法です。歯牙移植治療は難易度が高く、また、誰でも受けられる治療ではありません。

まず、移植するための歯が必要です。そして、移植する歯を抜歯するときには歯根膜が剥がれないよう慎重に行わなければなりません。歯根膜が剥がれてしまえば歯と骨が結合できないからです。そして、移植する歯や歯根のサイズが移植先に適合しているかも重要なポイントです。歯牙移植のメリットは、自分の歯で噛めるようになることでしょう。ブリッジや入れ歯のように周囲の歯に負担をかけることもありません。

ただし、インプラント治療よりも難易度が高く、治療のスピードも必要で、成功率は60～70%程度です。歯牙移植が保険適用となるのは、ドナーとなる歯が親知らずであり、治療を開始する時点で移植する場所に歯がまだ残っているケースです。歯牙移植治療に興味がある方は、まずは移植するための歯があるか、歯牙移植が適用できる症例か歯科医院で相談してみましょう。



阿部一二三選手はオリンピックで歯の骨を骨折していた

関西弁のなん歯くん



パリ五輪の柔道で、男子 66 キロ級連覇を果たすなど、2 つのメダルを獲得していた阿部一二三選手ですが、帰国後のメディアで「実は歯をケガしていた、歯の骨が折れていた。これは初めて言いました。今もちょっと折れてます」と衝撃の告白をしていたことで話題となりました。その後も歯科治療を受けているようです。どのような状態になっていたのか明確にはなっていませんが、骨まで折れていたとなれば重症でしょう。柔道に限らず、スポーツ時にはこのように歯以外にも骨や粘膜などを怪我する可能性があります。マウスピースの着用などで予防できる方法もあります。スポーツをされている方は口元の怪我予防も考えておきましょう。

歯にいいレシピ

材料(2人前)

みかんの搾り汁	60ml
・オリーブオイル	大さじ 1.5
・みかん	1個
・グラニュー糖	適量
★ホットケーキミックス	150g
★きび砂糖	大さじ 2
★卵	1個

作り方

- ①パウンドケーキの型にクッキングシートをセットしておきます。トッピング用のみかんは薄くカットしておきます。オーブンは180度で予熱してください。
- ②みかんを半分にカットし搾ります。
- ③ボウルに★を入れて混ぜ合わせたら、みかんの搾り汁を少しずつ加えながらなめらかになるまで混ぜ合わせます。
- ④ゆっくりとオリーブオイルを入れ混ぜ合わせます。
- ⑤4を型に入れ、トッピング用のみかんを並べます。そのみかんの上にグラニュー糖を適量ふりかけます。
- ⑥180℃のオーブンで27分ほど焼いて完成です。

「簡単にできるみかんのパウンドケーキ」

あっという間に完成するケーキです♪
デザートにどうぞ♪

旬の素材を使った料理で
おいしく!!



※写真はイメージです

ワンポイント
歯・メモ!



『エナメル質は鉄よりも硬い』

歯はエナメル質・象牙質・セメント質で形成されています。歯の外側にあるのがエナメル質であり最も硬い組織です。その硬さは鉄やガラスよりも硬いといわれています。硬さを表すためにモース硬度という指標を用いられませんが、エナメル質はモース硬度7程度です。

ちなみにこの世で1番硬いとされる物質はダイヤモンドです。ダイヤモンドはモース硬度10です。歯を削るためには、歯より硬いものを用いなければなりません。そのため、虫歯治療など歯を削る時にはダイヤモンドのバーが使用されているのです。

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 池谷直樹 (いけたになおき)	12日 加藤 あい (かとう あい)	23日 倉科 カナ (くらしなかな)
2日 村田 莉 (むらたまり)	13日 テイラー・スウィフト	24日 中村 倫也 (なかむらともや)
3日 アレクサンダー	14日 高畑 充希 (たかはた みつき)	25日 武井 咲 (たけい えみ)
4日 ギャル曽根 (ぎやるそね)	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 美月 ありさ (みづき ありさ)	16日 橘 慶太 (たちばな けいた)	27日 白石 まゆみ (しらいしまゆみ)
6日 市川 海老蔵 (いちかわ えびぞう)	17日 緒方 龍一 (おがたりゅういち)	28日 寺島 しのぶ (てらじましのぶ)
7日 羽生 結弦 (はにゅう ゆづる)	18日 ビリー・アイリッシュ	29日 押切 もえ (おしきり もえ)
8日 TAKAHIRO	19日 相田 美優 (あいだ みゆう)	30日 井上 公造 (いのうえ こうぞう)
9日 ISSA	20日 浅越 ゴエ (あさごえ ゴエ)	31日 江口 洋介 (えぐち ようすけ)
10日 クロちゃん	21日 吉川 ひなの (よしかわ ひなの)	
11日 宮崎 美子 (みやざき よしこ)	22日 荒木 さやか (あらき さやか)	

＼ こどもの歯のおはなし /

「乳歯の虫歯を 放置するとどうなる？」



「乳歯は永久歯に生え変わるため虫歯になっても大丈夫」と、虫歯を放置される方も少なくありません。しかし、乳歯の虫歯を放置すると次に生えてくる永久歯に影響するため、治療を受けるようにしてください。

乳歯の虫歯が重症化すると、予定より早くに抜け落ちてしまうことがあります。そうすると永久歯が生えてくるまでに歯並びが悪くなる可能性が高まるのです。乳歯の根っこの先に溜まった虫歯菌によって次に生えてくる永久歯が影響を受け、エナメル質形成不全を引き起こす可能性もあります。

また、虫歯を放置することで周囲の歯まで感染

し、虫歯になりやすくなるでしょう。

乳歯の虫歯を放置するとさまざまな影響があるため、早期に治療を受けるようにしてください。そして、乳歯が虫歯にならないよう予防することも非常に大切です。



歯 ハ Ha クイズ!



骨と歯、
どちらのほうが硬いでしょう？

1 骨のほうが硬い

2 歯のほうが硬い

正解は「歯」

歯は身体で1番硬い部分です。



正解は②

今ドキ! 気になる歯の情報



「唾液の分泌はとても大事」

唾液は口の中の健康はもちろん、全身の健康にも深い関わりがあることをご存じでしょうか？

唾液の主な作用は以下の通りです。

- 自浄作用：食べかすや菌垢を洗い流してくれる
- 消化作用：消化酵素であるアミラーゼがでんぷんを分解し、消化を助けてくれる
- 抗菌、殺菌作用：口の中の細菌が増殖するのを抑えたり、殺菌したりする効果がある
- 再石灰化の促進：脱灰が進んでいる部分を修復し、虫歯を防ぐ

●pH 緩衝作用：飲食によって酸性に傾いた口の中を中和してくれる

そのほかにも、潤滑作用があるために食べ物を食道にスムーズに運ぶなどの働きもあります。唾液が減ると口臭が発生しやすくなったり、虫歯や歯周病リスクが高まったりとさまざまな影響があるのです。食べ物を飲み込みづらくなるため、健康にも影響します。

唾液の分泌が減る原因はさまざまですが、もし「口の中が乾燥しやすい」というお悩みがある方は早めに歯科医院で相談しましょう。

知っ得! 歯のコラム

唾液が減る原因とは？

唾液が減る主な原因は以下の5つです。

- ・加齢
- ・ストレス
- ・口呼吸
- ・服薬
- ・全身疾患

唾液はよく噛むことで分泌されます。しかし、歳を重ねるとともに咀嚼力が衰えるため、分泌が減ってしまいます。多くの歯を残して、よく噛めるお口の環境を整えることが大切です。

そして、唾液の分泌は自律神経によって

コントロールされています。ストレスや緊張があると交感神経が働き唾液の分泌が減少するため、リラックスすることも大事です。そのほかにも口呼吸によって唾液が乾きやすくなるため注意が必要です。

全身疾患や服薬によっても唾液が減少することがよくあります。特に複数の薬を服用すると口腔乾燥を招きやすくなります。服薬に関しては自己判断で服用を止めてはいけません。必ず医師に相談しましょう。

ばあ歯



今日から実践
ホームケア!

「フッ化物配合歯磨剤、フッ素洗口液を取り入れよう」

「フッ素は虫歯予防になる」「フッ素は歯を丈夫にしてくれる」というイメージをお持ちの方が多いでしょう。

正確には、歯質の強化の他に、再石灰化の促進、虫歯菌の活動の抑制効果があります。そのため、フッ素は虫歯予防に効果的です。虫歯予防でフッ素を用いるためには、歯科医院での定期的なフッ素塗布という方法があります。それに加えて歯磨きの際にフッ化物配合歯磨剤や寝る前のフッ素洗口も取り入れると、さらに虫歯予防効果が高まる

ことがわかっています。

虫歯リスクが高い方はぜひ取り入れてみてください。歯科医院では一人ひとりに合った歯磨きの仕方も指導しているので、ブラッシング指導を受けることもおすすめです。

スマイルビューティー

「唾液腺マッサージに挑戦しよう」

口の中には、耳下腺・顎下腺・舌下腺という3つの唾液腺があります。この唾液腺をマッサージすることで唾液の分泌を促します。

唾液の分泌量が少ない方、口の中が乾燥しやすい方は唾液腺マッサージに挑戦してみましょう。

【耳下腺マッサージ】

親指以外の4指を頬に当て、上の奥歯あたりを後ろから前に向かって10回ほどゆっくり回します。

【顎下腺マッサージ】

親指を顎の骨の内側にある柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下に向かって押していきます。

【舌下腺マッサージ】

両手の親指を揃えて顎の下から舌を押し上げるように押します。

これらのマッサージを行うと唾液が出てくることをすぐに実感できると思います。唾液の分泌を促してお口の健康を守りましょう。



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 歯を失った場合の治療は どんな方法がありますか?

A 歯を失った場合の治療法には、入れ歯・ブリッジ・インプラント・歯牙移植があります。

歯を失った本数やお口の状態、患者さまが希望する治療によって適切な治療法は異なります。

歯を失ったまま放置していると骨吸収が進む、歯並びが悪くなるなどのリスクが高まりますので、早めに歯科医院で治療を受けましょう。

Q 歯がボロボロで歯医者に行くのが恥ずかしいです。 ボロボロの状態でも治療できますか?

A 「口を見せるのが恥ずかしい」「怒られそうで怖い」などのお悩みがある方は少なくありません。

しかし、そのような心配は不要です。歯科医院では患者さまのお口の状態を良くする

ための治療を行います。治療に対しての不安があれば歯科医院で相談しましょう。悪化しないうちに早めに治療を受けることが大切です。

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