

7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

### 喫煙しているとインプラント成功率が下がる

喫煙しているとインプラント治療が受けられないわけではありませんが、喫煙者はインプラント治療の成功率が下がります。

タバコに含まれるニコチンは血流を悪化させるため歯茎に酸素や栄養が行き届かなくなり、その結果、埋入したインプラント体と骨の結合が阻害され、インプラントが固定されず安定できない状態になってしまうのです。

免疫機能も低下するため、炎症が起こりやすく

なったり、手術後の傷の治りも悪くなったりと、インプラント治療に喫煙はとてリスクを伴います。手術前後は必ず禁煙しなければなりません。この禁煙期間を守れないとなると、インプラント治療を断られる可能性もあるでしょう。喫煙者で、インプラント治療を検討されている方は早い段階で禁煙したほうがいいでしょう。

### 院長のひとりごと

### 熱中症に気をつけて

今年は全国的に気温が高くなり、猛暑に要注意といわれています。

熱中症は日差しが強い日に起こるものだと思われがちですが、身体が暑さに慣れていない梅雨明けの時期にも起こりやすいです。

室内でも発症することがありますよ。

重度であれば命に関わることもあります。

誰でも熱中症になる可能性があるため「自分は大丈夫」と過信せず、対策しておきましょう。

喉が渇いてなくてもこまめに水分補給し、塩分を程よく摂取することが大切です。

また、丈夫な体をつくるために栄養バランスの整った食事と質の良い睡眠をとるようにしましょう。



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 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



## カカオで口臭を防げる？ニンニクを食べた後におすすめ

「ニンニクが入った食べ物を食べたいけど、口臭が気になるから我慢しよう」という方は多くいらっしゃいます。

好きなものを食べたいけれど、口臭を考えると躊躇ってしまいますよね。

今回は、ニンニクを食べた後におすすめのケアを紹介します。

それは「チョコレートを食べること」。

高カカオのダークチョコレートを選んでください。高カカオのダークチョコレートにはポリフェノールが多く含まれています。

このポリフェノールにはニンニクの臭い成分で

あるアリシンを分解して吸収する働きがあるため、ニンニクを食べた後に高カカオのダークチョコレートを食べるだけでいいのです。

アリシンが全身にまわるのは約 1 時間くらいかかるので、食後 1 時間以内に摂取するのがいいでしょう。

ただし、口臭を抑える効果はありますが、完全に臭いをシャットアウトすることはできません。

それでも、臭いを軽減できるのであれば好きなものを好きな時に食べやすくなりますね。



### スポーツ用マウスピースと通常のマウスピースの違い

関西弁のなん歯くん



さまざまなスポーツで選手たちがマウスピースを装着していますが、このマウスピースはスポーツ用であり、通常のマウスピースとは異なります。スポーツ用マウスピースは歯を保護する役目もあるため、柔らかい素材で作られています。また、スポーツ時の激しい衝撃にも耐えられるよう分厚くなっています。スポーツ用マウスピースを使用することで以下のような効果も期待できます。

- ・前歯の破折を防止
- ・舌などの口腔粘膜の噛み切り防止
- ・奥歯が欠けたり破折したりするのを防止
- ・脳震盪の予防

通常のマウスピースと用途が異なりますので、スポーツ時に使用したいのであればスポーツ専用のものを使用しましょう。



# 歯にいいレシピ

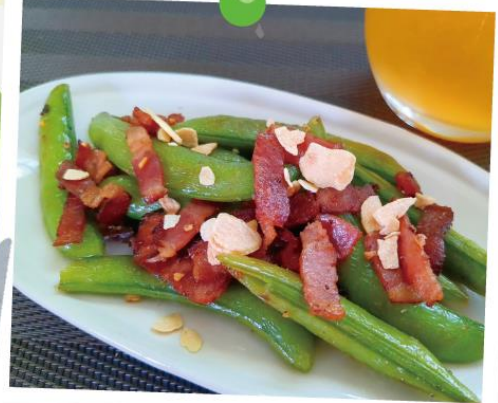
材料(4人前)

- |             |      |
|-------------|------|
| ・スナップエンドウ   | 509  |
| ・薄切りロングベーコン | 1009 |
| ・めんつゆ       | 大さじ3 |
| ・こしょう       | 適量   |
| ・サラダ油       | 大さじ1 |

## スナップエンドウの 簡単にできる炒め物

材料が少なく、とても簡単にできる1品です。彩がきれいで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スナップエンドウの筋を取り除きます。
- ②薄切りロングベーコンは短冊状に切っておきます。
- ③熱したフライパンに油を入れて①と②を炒めます。
- ④火が通ってきたら、めんつゆとこしょうを入れて馴染ませたら完成です。

ワンポイント  
歯・メモ!

## 奥歯が1本なくなると噛む力はどうなる?

奥歯が1本なくなると、噛む力はどうなると思いますか?

以下の①~③のどれかを選んでください。

- ①あまり変わらない    ② 2割減る    ③ 半分減る

答えは③半分減る。

奥歯1本でも抜けてしまうと、噛む力は40%~50%ほど減るといわれています。それほど噛むためには奥歯が必要なのです。奥歯には食べ物を細かくすり潰す役割があるため、1本でも奥歯がなくなってしまうと、食べ物を細かくすり潰すのが難しくなります。噛む能力が低下すると胃にも負担がかかりやすくなるのです。



# 誕生日石と有名人の誕生日紹介



ルビー

## 有名人の誕生日

1日 明石家 さんま (あかしや さんま)	11日 坂口 健太郎 (さかぐち けんたろう)	21日 船越 英一郎 (ふなこし えいいちろう)
2日 三宅 健 (みやけ けん)	12日 片平 なぎさ (かたひら なぎさ)	22日 セレーナ・ゴメス
3日 賀来 賢人 (かく けんと)	13日 遠藤 章造 (えんどう しょうぞう)	23日 和田 優希 (わだ ゆうき)
4日 あびる 優 (あびる ゆう)	14日 山本 彩 (やまもと さやか)	24日 ジェニファー・ロペス
5日 大谷 翔平 (おおたに しょうへい)	15日 すみれ	25日 道枝 駿佑 (みちえだ しゅんすけ)
6日 山内 祐奈 (やまうち ゆうな)	16日 児嶋 一哉 (こじま かずや)	26日 加藤 夏希 (かとう なつき)
7日 研 ナオコ (けん なおこ)	17日 大竹 しのぶ (おおたけ しのぶ)	27日 ローランド
8日 三谷 幸喜 (みたに こうき)	18日 広末 涼子 (ひろすえ りょうこ)	28日 谷 まりあ (たに まりあ)
9日 松下 由樹 (まつした ゆき)	19日 藤井 聡太 (ふじい そうた)	29日 村重 杏奈 (むらしげ あんな)
10日 前田 敦子 (まえだ あつこ)	20日 横澤 夏子 (よこさわ なつき)	30日 SEIKIN



＼ こどもの歯のおはなし ／

## 「お子さんの歯は 足りていますか？」



「先天性欠損」といって生まれつき歯の本数が足りないことがあります。これは乳歯から足りないこともあります。永久歯列で多くみられます。先天性欠損の原因ははっきりしていませんが、胎児期に歯胚がつくられず欠損歯となります。

一般的な治療法では、永久歯が欠損している場合にできるだけ乳歯をもたせるというもの。それでも30歳～40歳くらいで乳歯がグラグラになり抜歯が必要になるでしょう。その後は、インプラント、ブリッジ、入れ歯、矯正のいずれかの方法で治療を進めます。最近では、乳歯を早い段階で抜歯して矯正をする「顎顔面矯正治療」に取り組む歯科医院も増えてきました。先天性欠損と分かっ

れば、治療の選択肢が増えます。「なかなか乳歯が抜けない」「永久歯が生えてこない」など不安なことがあれば、早めに歯科医院で相談しましょう。先天性欠損はレントゲンでも確認できるため、定期検診に通うことも大切です。



### 歯 ハ Ha クイズ!

Q 歯がない動物はどれでしょう？

1 ペンギン

2 ライオン

3 イルカ

正解は①のペンギン



正解は①



# 今ドキ! 気になる歯の情報!



## PMTCってなに? 歯石取りと何が違う?

PMTCって聞いたことがありますか? Professional Mechanical Tooth Cleaning の略で、歯科医院で行われる、専用の器具やペーストを使用したプロによる歯面清掃のことです。

歯石取りとは、プラークが石灰化した歯磨きでは取り除けない歯石を除去することです。

PMTC と歯石取りでは使用する器具も施術方法も異なります。PMTC は予防処置の1つであり、歯石取りは歯周病の治療の1つです。

「歯石取りは痛いから嫌だ」という声もありますが、PMTC は痛みはありません。むしろ「気持ちよく

て眠くなってしまった」という方もいるほど。

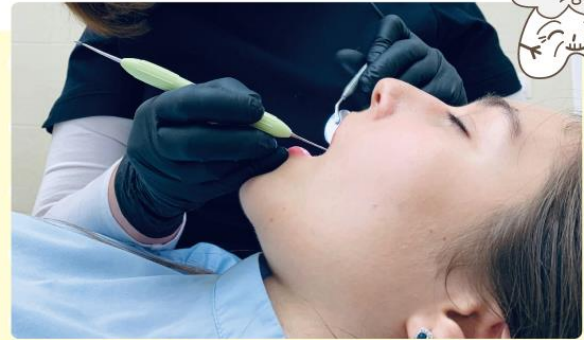
PMTC は歯の表面を磨きあげるので、バイオフィルムと呼ばれる細菌の膜も除去できます。歯の表面がツルツルになるため、プラークの再付着を防ぎ、虫歯や歯周病を予防します。そのほかにも、着色除去も可能ですので、歯本来の白さを取り戻せます。

PMTC は治療ではないため、一般的に保険が適用されず自由診療となりますが、歯がキレイになり、虫歯や歯周病も予防できますので、歯を守るためにも定期的に受けておきたい施術です。

## 知っ得! 歯のコラム

### 「定期検診に通う間隔ってどれくらい?」

定期検診に通う間隔は、一人ひとりのお口の状態などによって異なりますが、一般的に3~6ヶ月に1回程度が多いようです。虫歯や歯周病のリスクが高い方であれば、間隔を狭めたほうがいいでしょう。定期検診に通っていれば虫歯や歯周病を早期に発見でき、早めの治療が可能になります。特に歯周病は自覚症状なく進行するため「気付いた時には歯がグラグラになっていた」なんてことも少なくありません。



ばあ歯



対処が手遅れになる前に定期検診でチェックを受けるようにしましょう。また、磨き残しが多いところや、虫歯や歯周病のリスクが高いところを把握できるため、セルフケアでも意識できるようになります。歯の健康を維持するためにも定期的に歯科医院に通うようにしましょう。



今日から実践  
ホームケア!

## 「ほうれい線にも効果的!口周りの筋肉を鍛えよう」

加齢とともに目立ってくる「ほうれい線」。ほうれい線が目立つと一気に老けて見えてしまいます。頬や口周りには、頬骨筋や口角挙筋などの表情筋があります。表情筋が衰えると、頬全体が下がり、たるみを引き起こしてほうれい線が目立ってしまうのです。すぐに実践できるトレーニングでほうれい線をケアしましょう!

【ほうれい線に効果的なトレーニング】舌を使って口周りや、目から口につながる筋肉を鍛えるトレーニングです。  
①口を閉じて舌先を鼻の下にある歯と唇の間におきます。ほうれい線を舌で口の中からなぞるように、右回りで円を描きながらゆっくりと動かしましょう。  
②左回りも同様に行います。  
③一連の動作を合計10周繰り返します。

スマイルビューティー

## 頭もほぐして、ほうれい線対策しよう!

ほうれい線対策には、凝り固まった筋肉をほぐすことも大切です。マッサージでリンパを流し、血行を良くすることで老廃物が滞るのを防げます。

【ほうれい線に効果的なマッサージ】

- ①耳の上の側頭部を両方の手のひらで押し上げます。
- ②額の横の側頭部を両方の手のひらで押し上げます。
- ③頭頂部に近い側頭部を両方の手のひらで押し上げます。

※側頭部を両方の手のひらで、3回に分けて押し

上げます。痛気持ちいいくらいの力加減で行いましょう。



# 歯のお悩み



A

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 インビザライン矯正は後戻りしやすいですか？

**A** インビザライン矯正だから後戻りしやすいということはありません。ワイヤー矯正であっても後戻りする可能性はあります。後戻りを防ぐためには、歯科医師の指示通りに保定装置を装着することが大切です。

## Q 矯正治療中に虫歯ができたらどうすればいいですか？

**A** 経過観察が可能な初期虫歯であれば、そのまま様子を見ることもありますし、治療が必要な虫歯であれば虫歯治療を優先させることもあります。虫歯治療が必要になれば、矯正治療が一旦中断されますので、結果的に矯正治療期間が長引く可能性も出てきます。矯正中は特に虫歯や歯周病にならないようケアすることが大切です。

### 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