

4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

羽生市立新郷第一小学校が健康な歯で全国 1 位

埼玉県羽生市立新郷第一小学校が、第 63 回全日本学校歯科保健優良校表彰で全国 1 位となる「文部科学大臣賞」を受賞しました。2024 年 11 月 29 日、羽生市役所に河田晃明市長を表敬訪問し、喜びを報告しています。

訪れたのは、川島校長と磯貝亜希子養護教諭、代表児童で健康委員会委員長の野中蒼史さん、同副委員長の鈴木柚菜さん。同校は、フッ化物洗口を毎週水曜日の朝に全学年で実施している

ほか、歯磨きタイムには 3 分間の歯磨き、2 分間の仕上げ磨きを行っているようです。磯貝教諭は「歯から心や体の健康についていろいろな機会学んでいる。

子どもたち一人一人の意識が高く、健康な歯が維持できている。大きな賞がいただけて光栄」と話しています。

院長のひとりごと

春は自律神経が乱れやすいのでご注意を

春は 1 年の中で最も寒暖差が大きい季節です。気温の変化についていけず体調を崩してしまう方も少なくありません。また、春は気候だけでなく、人間関係や環境などの変化も多い季節です。

気温高低差に伴う体温調節や、新生活での心の疲れなど、あらゆる変化に順応することができず、メンタル面を支える自律神経が乱れがちになってしまいます。

自分では気付かないうちにストレスが溜まっていることもあります。

体調不良や疲れ、心の不安定な状態を感じたら、ゆっくり休息するとよいでしょう。休日は何もせずのんびりする時間を確保することも大切です。



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…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

いんなみ歯科



TEL : 0794-87-0099



よく噛むことはメリットがいっぱい

よく噛むことは全身の健康につながります。まず、よく噛むと満腹感を得られるため食べ過ぎを防ぎ肥満の防止になります。

そして、よく噛んでいると唾液が分泌され、お口の中の汚れを洗い流してくれたり、殺菌作用や再石灰化作用などの効果も期待できます。唾液中に含まれる消化酵素アミラーゼがでんぷんを分解し、消化吸収も助けてくれます。

そのほかにも、脳の血流が活発になり反射神経や記憶力、集中力が高まったり、認知症予防になったりもするのです。

厚生労働省では一口 30 回以上噛むことを推奨しています。よく噛んでいると、唾液の分泌も実感できると思います。

健康と明るい表情を得るためにも、食事の際はよく噛むことを意識してみましょう！



元プロ野球選手の森本稀哲が マウスピースを使い始めたきっかけは？

関西弁のなん歯くん



今は野球選手の中にもマウスピースを使用している人は多いですが、森本稀哲さんが現役の時代はマウスピースを使用している選手は全然いなかったそうです。森本稀哲さんがマウスピースを使い始めたきっかけは腰痛改善のためでした。腰を痛めてから噛み合わせが大事だという話を聞いたそうです。そしてマウスピースをつけずに野球をしているとき歯を折ったこともあるそうです。あの時マウスピースをつけていれば怪我を防げたかもしれないと話していました。

マウスピースは食いしばりによる歯の負担だけでなく、スポーツ時の怪我也防げます。

歯にいいレシピ

材料(2人前)

・ トマト	1個
・ 新玉ねぎ	1/4個
・ 大葉	2枚
★めんつゆ	大さじ1
★レモン汁	小さじ1
★すりおろし生姜	10g
★ごま油	小さじ1
・ 大葉(添える用)	1枚

「新玉ねぎとトマトのマリネ」

食べやすい味付けで
野菜をたくさん摂取できます♪

旬の素材を使った料理で
おいしく!!

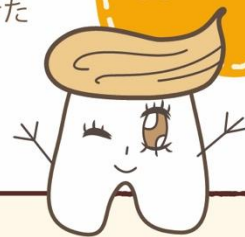


※写真はイメージです

作り方

- ①新玉ねぎを千切りにして約10分、水にさらします。
- ②トマトは食べやすい大きさにくし切りにし、大葉2枚はみじん切りにします。
- ③★をよく混ぜ合わせてマリネ液をつくります。
- ④トマトとよく水気を切った新玉ねぎ、③のマリネ液を混ぜ合わせ、よく馴染んできたらみじん切りにした大葉も加えて混ぜ合わせます。
- ⑤最後に細かく刻んだ大葉をのせて完成です。

ワンポイント
歯・メモ!



カバの歯は伸び続ける

カバはとても大きくて強い犬歯があります。
しかも、この犬歯は髪の毛と同じようにずっと伸び続けるそうです。
放置しているとどこまでも伸びてしまうけれど歯を使うことですり減って一定の長さを保っています。
豚の犬歯やネズミの前歯、ウサギの臼歯も同じように一生伸び続けます。



誕生石と有名人の誕生日紹介



ダイヤモンド

有名人の誕生日

1日 丸山礼 (まるやま れい)	11日 岸明日香 (きし あすか)	21日 安田美沙子 (やすだ みさこ)
2日 カニング竹山 (たけやま)	12日 吉澤ひとみ (よしざわ)	22日 中田翔 (なかた しょう)
3日 海老原優香 (えびはら ゆか)	13日 水嶋ヒロ (みずしま)	23日 ジジ・ハディド
4日 オースティン・マホーン	14日 山里亮太 (やまさと りょうた)	24日 山本梓 (やまもと あずさ)
5日 坂東英二 (ばんどうえいじ)	15日 JOY	25日 みやぞん
6日 若旦那 (わかだんな)	16日 池田エライザ (いけだ)	26日 竹内涼真 (たけうち りょうま)
7日 玉山鉄二 (たまやま てつじ)	17日 本田史郎 (ほんだ しろろ)	27日 松野明美 (まつの あけみ)
8日 沢尻エリカ (さわじり)	18日 伊藤裕子 (いとう ゆうこ)	28日 ゆい P
9日 今井美桜 (いまい みお)	19日 小嶋陽菜 (こじま はるな)	29日 舟山久美子 (ふなやま くみこ)
10日 井上尚弥 (いのうえ なおや)	20日 ミランダ・カー	30日 ATSUSHI

\ こどもの歯のおはなし /

「小児矯正の メリットって何？」



小児矯正とは、永久歯がきれいに生えてくるための土台づくりを行う治療のことです。成長期である子どもの頃に矯正治療を行うと、顎の成長を生かした治療が可能です。顎の成長を促進したり、顎の成長を抑制したりしながら上下の顎バランスを整えられます。

大人になってからも矯正治療は可能ですが、大人の場合顎の成長が止まっているために歯の動きだけで歯並びや噛み合わせを整えなければなりません。骨格的な問題がある場合は矯正治療だけでは難しく外科手術の併用が必要なケースもあるでしょう。

また、子どもの場合は骨が柔らかいために歯が

動きやすい、痛みを感じにくいというメリットもあります。一人ひとり最適な矯正治療開始時期は異なりますので、歯並びや噛み合わせが気になる方はまずは歯科医院で相談してみるとよいでしょう。



歯 ハ Ha クイズ!



歯周病が悪化する原因は？



1 食べ過ぎ



2 飲み過ぎ



3 喫煙



歯んちょう



正解は③

今ドキ! 気になる歯の情報!



「歯を失った場合の治療法」

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、歯牙移植の方法があります。何本歯を失ったのか、残りの歯の状態、健康状態などによっても最適な治療法は一人ひとり異なります。

しかし、ブリッジは歯を削る必要があったり、インプラントや歯牙移植は怖かったりして入れ歯治療を選択する方も少なくありません。

入れ歯治療を選択した場合、後々ブリッジやインプラントなど他の治療に変更することは可能です。

そのため、迷われたらとりあえず入れ歯治療を受けてみるというのも一つの対策です。

入れ歯に抵抗がある方も多いですが、入れ歯も自費治療であれば材料などに制限がないため、審美性・機能性に優れた入れ歯を作製できます。

お口の健康のためにも歯がないまま放っておかず、治療を受けるようにしましょう。治療法で迷われた場合は、歯科医師に相談するとよいでしょう。

知っ得! 歯のコラム

「静脈内鎮静法ってなに？」

静脈内鎮静法は、麻酔薬を点滴で投与し、ほぼ眠っている状態にする麻酔のことです。

恐怖心が強い方や痛みが心配な方に有効的です。

全身麻酔ではないため、完全に意識を失うことはありませんが、ほとんど眠っている状態のため、リラックスして治療を受けられます。治療中の機械音や会話を気にする必要もありません。

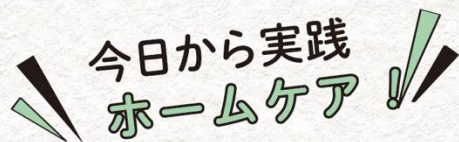


ばあ歯



歯科治療が怖いという方は静脈内鎮静法を検討してみるとよいでしょう。

費用は歯科医院によって異なるため、事前に歯科医院で確認してください。



「ホワイトニングに挑戦しよう！」

ホワイトニングに興味がある方は多くいます。歯が白いと清潔感が増し、明るい印象になります。ホワイトニングに興味がある方は一度挑戦してみてもいかがでしょうか？

ホワイトニングは自分の歯を削ることなく白くできる方法です。①オフィスホワイトニング②ホームホワイトニング③デュアルホワイトニングの3種類があり、歯科医院によって導入しているホワイトニング方法は異なります。

①オフィスホワイトニングとは、歯科医院で施術を受ける方法です。すべての施術を歯科医

院で行うためホワイトニング初心者でも安心して治療を受けられます。即効性がある点も特徴です。

②ホームホワイトニングとは、専用のマウスピースと薬剤を用いて自宅でご自身で行う方法です。自分の好きなタイミングでできる点や、効果の持続性がある点が特徴です。

③デュアルホワイトニングとは、オフィスホワイトニングとホームホワイトニングを併用する方法です。より確実な効果を期待したい方、即効性と持続性のどちらも実感したい方におすすめです。

スマイルビューティー

「ホームホワイトニングは追加処置が簡単」



ホワイトニングの効果は永久的なものではありません。徐々に後戻りが起こります。後戻りが気になってきたタイミングでホワイトニングの追加処置を行えば白さを維持できます。

オフィスホワイトニングはこれまでと同様に追加処置も歯科医院で施術を受けます。ホームホワイトニングの場合は、これまで使用してきたマウスピースが使えるようであれば薬剤を購入するだけで追加処置が可能です。

そのため、費用も抑えて気軽にやりやすいというメリットがあるでしょう。

ただし、虫歯治療などでマウスピースが合わなくなってしまった場合は、マウスピースの再作製が必要です。



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 歯科治療に恐怖心がありパニックを起こしそうになります。何かいい方法がありますか？

A 恐怖心強い方は、治療前に笑気吸入鎮静法や静脈内鎮静法を行うことで恐怖心や不安を和らげリラックスした状態で治療を受けることが可能です。
笑気吸入鎮静法や静脈内鎮静法を導入している歯科医院を選び、治療前に歯科医師に相談しておくとい良いでしょう。

Q 型取りが気持ち悪くて苦手です。

A 歯の型取りが苦手という方は少なくありません。型取りが苦手な方や嘔吐反射が強い方は事前に歯科医師に相談しましょう。使用する材料の固さを調整することができます。
また、型取り中は鼻呼吸を意識してください。そして顎を引く姿勢にすると型取りの材料が喉の方に流れてくるのを防ぐため、気持ち悪さを軽減できます。

■ 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