

2月発行



ハッピートウス



ギャル歯ちゃん

ハッピートウス オリジナルキャラクター

NEWS

歯科検診を1年に1回以上受診している人は44%

ライオン株式会社が「歯科医院で受ける歯科健診」に関する意識調査を実施した結果、1年に1回以上定期的に歯科健診を受けている人は44%でした。60代の受診率が1番高くなっています。定期的に受診している方の「歯科健診に対する満足度」や「歯やお口の健康に対する満足度」は高く、セルフケアにも積極的である傾向が明らかになりました。洗口剤やデンタルフロス、歯間ブラシの使用率が、非受診者よりも高い結果となっています。

一方で、歯科健診を受けていない人の86%は、「歯科健診の内容をよく理解していない」と答えており、歯科健診の内容を知らないことが受診しない理由の一つではないかと推察されています。

歯科健診受診率の向上のためには、非受診者に歯科健診の内容やメリットを伝えるなどの取り組みが必要と考えられます。



ヤマン歯ちゃん

院長のひとりごと

子どもの近視が増加傾向

文部科学省が2024年度に行った調査によると、裸眼の視力が1.0未満と判定された高校生の割合は約7割になっています。スマホやゲーム機器など目を近づけて過ごす時間が増えていることが原因と考えられています。文部科学省が毎年行っている学校保健統計調査によりますと、日本の子どもの視力は1979年の統計開始以降、低下傾向が続いています。世界でも近視が急増していて、オーストラリアなどの研究グループによると、2050年には世界の人口の半数にあたるおよそ48億人が近視になると予想されています。

目の健康を守るために普段の生活を見直すことが大切です。

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

いんなみ歯科



TEL : 0794-87-0099



8020 運動を達成できるよう今からお口の健康を意識しよう

8020 運動とは「80 歳の時に自分の歯を 20 本残しましょう」という取り組みのことです。歯の健康づくりのために、1989 年に厚生労働省と日本歯科医師会によって始まった運動です。

永久歯は親知らずを除いて 28 本ありますが、20 本以上の自分の歯が残っていれば、しっかり噛めて食生活を満たせます。食べ物をしっかり咀嚼することで認知症のリスクも低下します。

多くの歯が残っていると、発音を助けたり、表情を豊かにしたりとさまざまなメリットがあります。

8020 運動が始まった当初は 9%ほどだった達成率が、2016 年には約 50%にまで増加しました。平均寿命が伸びてきている近年では「9020 運動」とも言われています。

いつまでも美味しい食事を楽しみ、健康的な毎日を過ごすために 8020 運動の達成を目指してみましよう。



News

こんな時どんな治療をする？ 軽度の歯周病

関西弁のなん歯くん



歯肉炎が進行すると、炎症が歯周組織まで広がる「歯周炎」に移行します。歯周炎は歯を支える歯槽骨を溶かすため、放置していると、歯を支えられなくなりグラグラな状態になってしまいます。

軽度の歯周病は歯槽骨の吸収が始まった段階であるため、早期に治療を行って進行を食い止めることが大切です。

軽度の歯周病の基本的な治療は、プラークコントロールと歯科医院での歯石除去です。

日々のケアがとても重要になりますので、歯科医院でブラッシング指導を受け、ご自身に適したケアを行うようにしましょう。

歯に良いレシピ

材料（2人前）

・ツナ	1缶
・キャベツ	4分の1個
・鶏ガラスープの素	小さじ1
・マヨネーズ	小さじ1
・ごま油	小さじ1
・こしょう	少々

簡単にできるキャベツの副菜

キャベツを大量消費できる簡単レシピです♪
もう1品欲しいという時におすすめです。

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 キャベツを千切りにし、耐熱容器に入れる。
- ② ツナ・鶏ガラスープの素・マヨネーズ・ごま油を加えてよく混ぜる。
- ③ ふんわりとラップをしたら、600w 2分レンジで加熱する。
- ④ 全体を混ぜ合わせ、器に盛ってこしょうをふりかけて完成です。

ワンポイント
歯・メモ!



味を感じるには唾液の分泌が必要

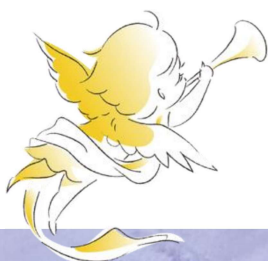
舌の上には「味蕾（みらい）」という器官があり、味を感じる役割があります。味物質が唾液に溶けて味蕾で味として感じるため、味蕾に味物質を届ける唾液が必要不可欠です。唾液が十分に分泌されていないと、味を感じとりにくく味覚障害に陥る可能性があります。



誕生石と有名人の誕生日紹介



アメジスト



有名人の誕生日

1日 磯野貴理子 (いその きりこ)	11日 山本モナ (やまもと)	21日 香里奈 (かりな)
2日 HISASHI (ひさし)	12日 榮倉奈々 (えいくら なな)	22日 フィフィ
3日 吉岡美穂 (よしおか みほ)	13日 出川哲朗 (でがわ てつろう)	23日 佐藤あかり (さとう)
4日 大政絢 (おおまさ あや)	14日 はじめしゃちょー	24日 大平サブロー (たいへい)
5日 Koki (こうき)	15日 浅田美代子 (あさだ みよこ)	25日 松本若菜 (まつもと わかな)
6日 市原隼人 (いちばら はやと)	16日 オダギリジョー	26日 クリスタル・ケイ
7日 加護あい (かご)	17日 エド・シーラン	27日 佐藤隆太 (さとう りゅうた)
8日 佐々木希 (ささき のぞみ)	18日 高島彩 (たかしま あや)	28日 菊川怜 (きくかわ れい)
9日 木村祐一 (きむら ゆういち)	19日 かとうれいこ	
10日 川口春奈 (かわぐち はるな)	20日 リアーナ	



こどもの歯のおはなし

乳歯が抜けた後に永久歯が生えてこない



乳歯が抜けたのに、永久歯がなかなか生えてこない
と不安になっている方もいらっしゃいます。乳歯が
抜けた後に永久歯が生えてこない原因は主に以下の
3つです。

- ・先天性欠如
- ・埋伏歯
- ・スペース不足

先天性欠如は生まれつき永久歯がない状態です。乳
歯が抜けていないのであれば、永久歯の代用として
乳歯を可能な限り残すようにします。

埋伏歯とは、骨や歯茎に埋まって出てこない状態
です。牽引矯正や外科処置を行うことがあります。
スペース不足とは、永久歯が生えるための十分なスペース
がないために永久歯が出てこれない状態です。多くの場合、
時間の経過とともに正しくない場所に生えてきます。

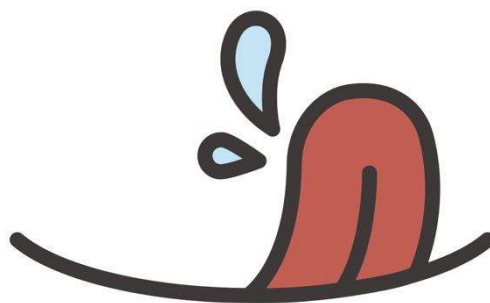
いずれの場合も、レントゲン撮影を行い永久歯の状
態を確認することが大切です。
永久歯が生えてこなくて心配な方は、早めに歯科医
院を受診することをおすすめします。



歯 ハ Ha
クイズ!



唾液の1日の分泌量はどれくらい
でしょうか？



正解：1～1.5 リットル
ただし、健康状態や年齢、性別などによっても異なるため、個人差があります。

今ドキ! 気になる歯の情報!



「歯並びは遺伝する?」

親の歯並びが子どもに遺伝することを気にされている親御さんは多いでしょう。

歯の大きさや骨格が遺伝しやすいことから、親子で似た歯並びになりやすいと考えられています。

しかし、遺伝によって歯並びが悪くなるのは2割程度であり、生活習慣や癖などが原因で歯並びが悪くなる割合のほうが圧倒的に多いことが分かっています。

指しゃぶりや舌の悪習癖、柔らかいものばかり食べているなどの習慣が原因で歯並びは悪くなる可能性が高まります。

子どもの頃から口周りの正しい筋肉トレーニングをすることで、歯並びの悪化を予防できることもあるため、子どものうちに悪い癖を改善し、定期的に歯並びのチェックを受けることが大事です。

知っ得! 歯のコラム

「スポーツで最大の力を発揮するためには歯が大切」

歯並びや噛み合わせは運動能力にも影響を及ぼします。重いものを運ぶ時など、力を発揮する際に歯を食いしばりますが、顎が正しい位置でなければ十分な力を発揮できません。歯並びや噛み合わせに問題があると、顎や頭の位置が不安定になり、頭頸部の筋肉が緊張して首や肩の凝りに繋がってしまうこともあります。そうすることで体全体の筋肉緊張の

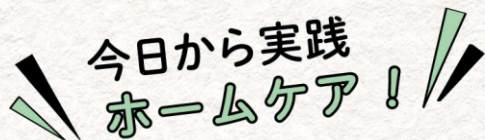


ばあ歯



バランスが崩れて運動能力が低下してしまうのです。

近年では多くのスポーツ選手が歯を大切にしています。最高のパフォーマンスをするためには、運動能力を十分に発揮できるようにお口の管理も必要です。



「起きたらすぐに歯磨きをしよう」

朝はいつ歯磨きを行いますか？多くの方が朝食を食べた後に歯磨きをしているかと思います。もちろん朝食後の歯磨きも大切ですが、寝起きの朝食前の歯磨きはしていますか？夜寝ている間は口の中が乾燥しやすいため、細菌が繁殖します。寝起きの口の中は 1 日で最も細菌が繁殖している状態ともいえます。起きてすぐ歯磨きをせずに水を飲んだり朝食をとっ

たりすると、細菌と一緒に体内に入れてしまうことになります。

食後の歯磨きも大切ですが、寝起きにも歯磨きをするよう心がけましょう。

急いでいる時や時間がない時は、洗口液を使用しうがいでだけでもするようにしましょう。

スマイルビューティー

「ホワイトニングって歯に悪い？」

歯を削らずに自分の歯を白くできるホワイトニングは人気が高い治療です。

しかし、ネット上で「ホワイトニングをすると歯が脆くなる」という情報もあるため、ホワイトニングに不安がある方もいるのではないのでしょうか？

ホワイトニングで歯が脆くなることはありません。

ホワイトニングは、薬剤によってペリクルという歯の表面の膜が剥がれ、知覚過敏の症状が出やすくなるため「歯に悪い」とってしまう人もいるのだと思います。



ホワイトニングによって知覚過敏の症状が出やすいのは事実ですが、ペリクルは 12～24 時間かけて元に戻るため、知覚過敏症状も一時的なものになります。

虫歯があったり不適切なホワイトニングを行えば強い痛みが出る可能性もありますが、正しいホワイトニング方法であれば歯が脆くなることはありません。



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 歯磨きをしても口臭が改善しません。どうしたらよいですか？

A 自分ではしっかり磨いているつもりでも、磨き残しがあることは少なくありません。また、歯周病が進行している場合、歯周ポケットの歯周病菌が口臭の原因であることも考えられます。深い歯周ポケットの中は

歯ブラシが届きませんので、歯科医院で専門的な治療を受ける必要があります。

Q 寝る時は入れ歯を外したほうがよいですか？

A 基本的には就寝時には入れ歯を外したほうがよいです。歯茎を休めるためと、寝ている間の誤飲を防ぐためです。しかし、噛み合わせが不安定な方は入れ歯を装着したままのほうがよいケースもあり

ます。残っている歯の本数や噛み合わせによっても異なるため、一度かかりつけの歯科医院で相談してみるとよいでしょう。

■ 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