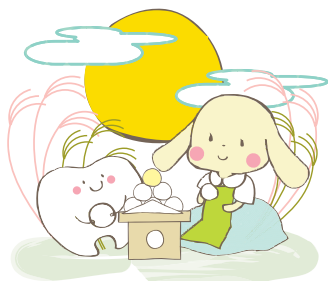


2014年  
9月号



# たなか歯科新聞



こんにちは、院長の田中です。

澄んだ秋の空に月が輝く、美しい季節になってきました。日本では、古くからお月さまの模様を「餅をつくうさぎ」に見立てていますね。でも世界を見渡すと、そのとらえ方はさまざま。アラビアではライオン、北ヨーロッパでは本を読むおばあさん。きっと世界各地で同じ月を見上げ、その土地に伝わるさまざまな物語に想いを馳せていることでしょうね。

さて、日本のお月見につきものの「月見団子」。その年の農作物の収穫を月の神様に感謝し、お月さまにお供えしたことがそのはじまりです。まんまるの月見団子は満月を模しています。それはものごとの結実や健康・幸福を表しており、月見団子を食べることで健康と幸せを得ることができると言われています。秋といえば「食欲の秋」「味覚の秋」…。おいしい物をおいしく食べて健康と幸せを得るには、まずはお口の健康から！日々のケアを忘れずに、短い秋を楽しみましょう。



## こころあたたまろお話

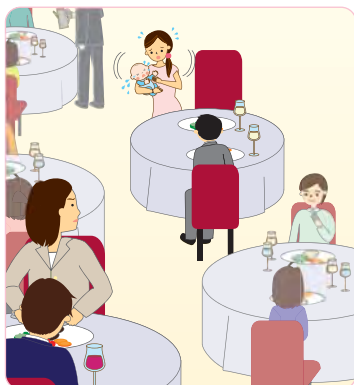
## そよ風のような女性

今日は結婚記念日。ちょっと贅沢なレストランで食事をするのが毎年の楽しみだ。

オーダーが終わり、会話を楽しんでいると、「わーん…わーん…」  
少し離れたテーブルから赤ちゃんの泣き声がする。  
(こんな場所に赤ちゃん?)  
高級レストランでの思わぬ出来事に少し困惑し、夫と二人「うるさいね」と、顔を見合わせた。

母親は一生懸命あやしているが、どうにも泣きやまない。若い夫婦だ。汗をかいて周りに「すみません…」と頭を下げている。他の客もチラチラ見ている、その夫婦はとても居づらそうだ。

そんな状況の中、私より少し上の年代の女性スタッフがスッと、そのテーブルへ向かった。(ああ、クレームかな…) と思っていると、その女性は赤ちゃんにニコッと微笑みかけた。  
「かわいい赤ちゃんですね。何カ月ですか？」



「あ、9カ月です…」

「少し暑いのかもかもしれませんね。申し訳ありません。今日は風が気持ちいいので、外のテラス席に移動されますか？」

そうすると、家族は明るい日差しがいっぱいのテラス席へと移っていった。すると赤ちゃんは風にあたり、気分が良くなったのか、はたまた女性の笑顔にあやされたのか、すうっと泣きやんだ。そして、女性がしばらく夫婦と談笑し席を離れたその頃には、家族の顔にはすっかり笑顔が戻っていた。

本当は周りの客からクレームがあったのだろう。でもあの女性はそれを本人達に感じさせずに、楽しい時間を保っていた。あの夫婦も私達と同様、何かの記念日だったのかなあ。せっかくの楽しい日が台無しにならず、良かった…。

そして、ただ「うるさい」と思うだけだった自分が少し恥ずかしくなり、私もあの女性のようにスマートに問題を解決できるような、素敵な大人の女性になりたいと思った。



**1cm以上も深くなる!?** 単なる「ミゾ」だと思ったら大間違い!!



## 歯周ポケットの基本知識



最近、CM などでもよく耳にする「歯周ポケット」ですが、これは「単なる歯の周りのミゾ」ではありません!! このポケットの正体は、実は歯周病菌によって歯と歯ぐきが引きはがされてできたもの。つまり、ポケットがあるということは、歯周病にかかっている証拠でもあるのです。

### ☐ 深さ 1cm 以上にも…

健康な歯と歯ぐきの間のミゾ（しにくこう歯肉溝）は 1～2mm 程度。しかし、歯周病になると歯周ポケットとなってどんどん深くなり、1cm 以上になることも珍しくありません。驚くことに、ここまで深くなると、**歯周病菌は歯ぐきを引きはがすだけでなく、歯ぐきを支える骨までも溶かしてしまいます。**もちろん、最終的に歯が抜けてしまうのはいうまでもありません。

歯周ポケット＝歯周病にかかっている証拠です

健康な歯ぐき

Check!

ポケットの深さを知る方法

プローブと呼ばれる器具で、ポケットの深さを測ります



プローブ

歯周病になると…

歯周病菌によって歯ぐきはがされ、歯周ポケットとなる

出血、腫れ、痛みを引き起こす。膿が出ることも…

やがて骨が溶け、最後には歯が抜ける

### ☐ 見た目ではわからない歯周ポケット

右の図のように、歯周病が進行すればするほど、歯周ポケットはどんどん深くなっていきます。では下の写真の方の歯周ポケットの深さはどれくらいだと思いますか？



すごく悪いようには見えませんが…

一見するとすごく悪いようには見えませんが、実はその深さを測ると深いところで 10mm 以上もあります。10mm 以上といえば重度の歯周病ですから、いつ歯が抜けてもおかしくない状態です。**実は歯周病で一番危険なのは、このように目で見てもその症状の重さがわかりにくいことです。**さらには自覚症状も少ないため、軽度はおろか中度以上の歯周病であっても自分が歯周病だと気づいていない方がたくさんいらっしゃいます。

### 歯周ポケットの深さと歯周病の進行



3～4mm

自覚症状がほとんどない

軽度



5～7mm

出血や歯ぐきの腫れがある

中度



8mm 以上

食べる時に歯が痛むぐらぐらする

重度

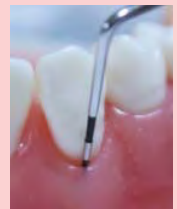
お願い!



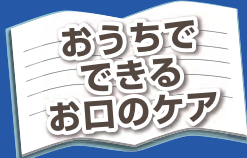
**治療をしても元に戻すには限界があります!!**

治療をして歯周病が改善してくれば、炎症が収まり歯周ポケットは浅くなっていきます。しかし、**歯ぐきを支える骨は一度溶けてしまうと、ほとんど再生することがありません。**その場合、ポケットそのものは浅くても、歯ぐきが下がって歯が長くなったように見えたり、歯ぐきを支える骨が減ったままなので、歯を失うリスクを抱えながら生活していかなくてはならないのです。

初期段階ではほとんど自覚症状がなく、気づいた頃には元に戻せないほどに進行している。これが歯周病の本当の怖さです。実際には成人の 8 割が歯周病というデータもあります。症状が無くても安心せず、ぜひ一度「歯周ポケット」の検査をしに歯科医院へお越しください。







# 日本人はもったいない!? 予防先進国では当たり前! 歯みがきの限界とデンタルフロスのススメ

## 歯みがきも勤勉な日本人! でも...

日本はとても勤勉な国として世界的に有名ですね。こうした国民性からか日本人の歯みがき率は非常に高く、毎日歯をみがく人は9割以上にのぼります。では、日本人はむし歯や歯周病が少ないか、といえば答えは「NO」。その理由のひとつは、多くの方が「歯みがきだけで十分」と思っていることです。実は歯みがきだけでは歯と歯の間の汚れが**取れず、約4割ものプラーク（歯垢）が残ったまま**。

そこで重要なのが「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」を利用した歯と歯の間のお掃除です。日本ではあまり浸透し

ていませんが、実は口腔ケアの意識が高い諸外国ではこうしたケアはもはや常識。彼らは「日本人は毎日歯をみがいているのに、なぜフロスや歯間ブラシを使わないの?」と思っているかもしれません。

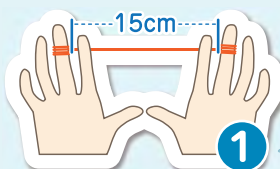
## めざせ! プラーク除去率8割以上

フロスや歯間ブラシを使用すれば、プラークの除去率は約8割にアップ!! せっかく毎日歯みがきするのでしたら、ぜひこれらを併用してむし歯や歯周病のリスクを減らしましょう! 特に使い方にコツのいるフロスは下の図を参考にしてみてくださいね。

## ビックリするほど プラークがとれる!

## 正しいフロッシングで歯を清潔に!!

### ① 基本的なフロスの使い方



フロスを40～50cm位に切ります。両手の中指に2～3回巻きつけ、15cmくらいの長さにします

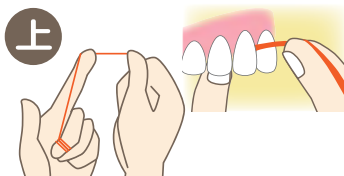
両手の親指と人差し指でフロスをつかみ、ピンと張ります



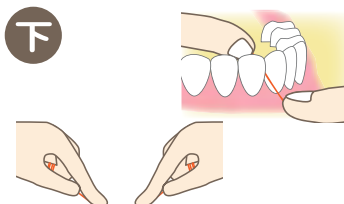
歯の表面に沿わせるように、フロスを前後にやさしく数回動かします

### ② 部分ごとのフロッシングのコツ

#### 前歯のフロッシング

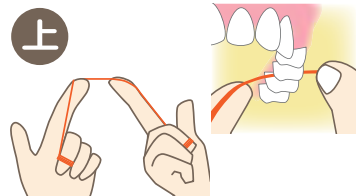


片方の人差し指と、もう片方の親指でフロスを上向きに押さえる

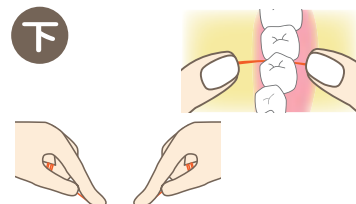


両手の人差し指を下に向けて押さえる

#### 奥歯のフロッシング



両手の人差し指を上に向けて押さえる



両手の人差し指を下に向けて押さえる

歯科用語を  
学んじゃおう!!

## クロスワードパズル

### タテのカギ

- 1 歯の治療をすることが許されている人、正式な名称は?
- 2 デンタルフロスを使用して歯と歯の間の〇〇〇〇を除去しましょう
- 3 「〇〇より証拠」
- 4 歯と歯ぐきの健康を保つために、歯ブラシで磨くこと
- 5 果たしたり、達成したり、見失ったりするもの。これなんだ?
- 6 元金と利息をあわせてこう呼びます
- 7 海面や湖面の波の動きのこと。「〇〇〇〇注意報」

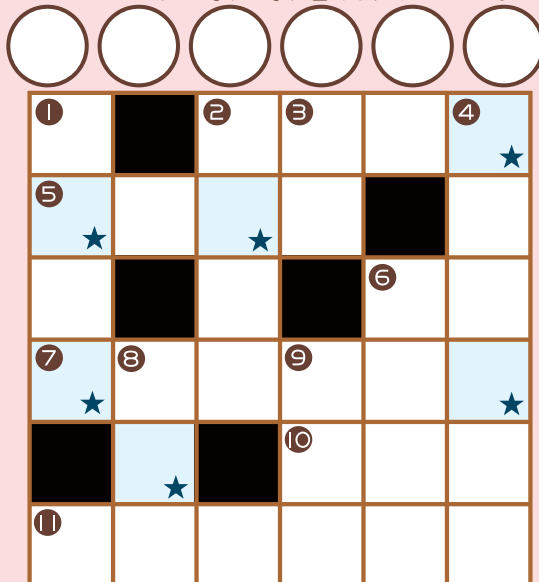
### ヨコのカギ

- 2 歯周ポケットの深さを測るために使います。答えは今月号の記事に...
- 5 「〇〇〇〇車」 遊園地のシンボルです。
- 6 「〇〇鍋」「〇〇煮」「酢〇〇」といえば?
- 7 歯学に関する博士過程を修了するとこう呼ばれます
- 10 温泉にいったらぜひ〇〇〇風呂に入りたいものです
- 11 病院で使う道具や器械類。総称してなんて言う?

### 解答欄

★を並び替えて言葉をつくろう!

ヒント: 1字、1字、色んなタイプがあるよ!





## 歯に良いお料理レシピ 里いもの磯辺焼き



普段は脇役で目立たない「のり」。その約40%は良質なたんぱく質です。その他にもカルシウムや食物繊維などが含まれ、栄養の宝庫といわれます。里いもに含まれるムチンは、のりに含まれるたんぱく質の消化吸収を助けます。丈夫な歯を作るにはカルシウムだけではなく、たんぱく質をしっかり摂ることも重要。バランスの良い食事を心がけましょう。

### 材料(12個分)

里いも …12個(約800g)  
豚もも薄切り肉 …6枚  
焼きのり …1枚  
大葉 …適宜  
バター …大さじ2  
しょうゆ …大さじ2



- ① 里いもをよく洗って中央にぐるりと切れ目をいれる
- ② ①を耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジで約4分加熱する。上下を返し、さらに4分加熱する。粗熱がとれたら皮をむき、1個ずつラップで包み、手で平たくつぶす。里いもがつぶれたら形を整え、ラップを外しておく



- ③ 豚肉は縦半分に切り、焼きのりは1.5cm幅にはさみで切る。里いもに豚肉を巻き、のりを豚肉にクロスさせるように巻く

- ④ フライパンにバターを溶かし、のりが剥がれないように巻き終わりを下にして③を並べ入れ焼く。両面とも焼き色がついたらしょうゆを加えて全体にからめる。大葉を敷いた器に盛ってできあがり!

焼いた里いもの食感と  
バターしょうゆの相性は抜群!  
大葉であっさり召し上がれ♪

### 診療スケジュール

#### 9月

| 日         | 月         | 火         | 水  | 木  | 金         | 土  |
|-----------|-----------|-----------|----|----|-----------|----|
|           | 1         | 2         | 3  | 4  | 5<br>午後休  | 6  |
| 7<br>休診日  | 8         | 9         | 10 | 11 | 12<br>午後休 | 13 |
| 14<br>休診日 | 15<br>休診日 | 16        | 17 | 18 | 19<br>午後休 | 20 |
| 21<br>休診日 | 22        | 23<br>休診日 | 24 | 25 | 26<br>午後休 | 27 |
| 28<br>休診日 | 29        | 30        |    |    |           |    |

#### 10月

| 日         | 月         | 火  | 水  | 木  | 金         | 土  |
|-----------|-----------|----|----|----|-----------|----|
|           |           |    | 1  | 2  | 3<br>午後休  | 4  |
| 5<br>休診日  | 6         | 7  | 8  | 9  | 10<br>午後休 | 11 |
| 12<br>休診日 | 13<br>休診日 | 14 | 15 | 16 | 17<br>午後休 | 18 |
| 19<br>休診日 | 20        | 21 | 22 | 23 | 24<br>午後休 | 25 |
| 26<br>休診日 | 27        | 28 | 29 | 30 | 31<br>午後休 |    |

診療時間 9:00 ~ 12:30  
14:30 ~ 19:00

※土曜日は18時まで



### 医院からのお知らせ

猛暑の夏が過ぎ、過ごしやすい秋がやってきました。涼しくなってくると日ごと増してくるのが「食欲」! すがすがしい秋風が吹き始め、何を食べてもおいしい季節の到来です。

9月15日は敬老の日。おいしい食事はどんな世代でも元気の源です。健康で豊かな食生活を送るためにも、この機会にご家族みなさんと歯科健診を受けてみてはいかがでしょうか。

皆さんはデンタルフロスを使っていますか? 歯みがきだけでは歯と歯の間の汚れは取り切れません。フロスを使用することでプラークの除去率はグンと上がります。正しく使ってむし歯や歯周病などお口のトラブルを減らしていきましょう。フロスの選び方や使い方など、わからないことがありましたらお気軽にスタッフにお声がけください。



### 医療法人 たなか歯科

ご予約は 0865-69-6701

〒714-0074 岡山県笠岡市吉浜 2478-9

『YAHOO!』で検索

たなか歯科

