

2014年
10月号



たなか歯科新聞



こんにちは、院長の田中です。心地よい風が吹き、運動にはもってこいの季節になりました。10月の第2月曜日は体育の日。今年は10月13日ですね。少し前までは、体育の日といえば毎年「10月10日」でしたが、これはもともと1965年に東京オリンピックの開会式が行われた日を記念して制定されたからだそうです。体育の日にはスポーツイベントが各所で催され、普段運動不足のお父さんたちが活躍する機会も多いと思います。ですが、いきなり激しい運動をするのはケガの元！準備運動をしっかりと、楽しい一日をお過ごしください。

そして10月31日はハロウィン！近年は日本でもオレンジ色に飾りつけるお店やハロウィンイベントなどが増えましたね。お子さんだけに限らず大人もあめやチョコレートなど、お菓子をいただく機会が増える時期。かぼちゃのおばけ『ジャック・オー・ランタン』のようなガタガタの歯にならないよう、おいしくお菓子を食べた後はしっかり歯磨きをして、むし歯を予防しましょう。



こころあたたまるお話

見逃しかけた輝き



我が家には2人の息子がいる。器用になんでもうまくやる兄のともや。やることなすことみんな兄の真似をして歩いている弟のれん。

サッカー部では兄がするプレイを弟も同じように真似をする。兄がサッカーのうんちくを語れば、弟も同じことを話す。兄がスパイクを変えれば、弟も同じものに変えたがる。常にこんな感じだ。とにかくれんにはともやがカッコよく見えて仕方がないのだ。

そんなれんだが、性格はともやとは正反対だ。勉強もできて真面目な優等生タイプの兄。それに比べやんちゃでサッカーにしか興味が無い弟。私はいつも2人を比べ「少しはともやを見習いなさい！」と、弟にハッパをかけていた。

そんなある日、私がれんと近所を歩いていると、ともやの同級生のお母さんにばったり会った。「ともや君はよくできていいわね。うちの子もともや君みたいだったらいいのに」「確かにともやは手がかからないけど、れんがどうしょ

うもなくって…」

家に帰るなり、れんがワッと泣きだした。「なんだよ！いつもともやばかり！」なぜかれんが怒っている。「なんでいつもともやばかりほめて、オレのことバカみたいに言うんだよ！」そういうと、泣きながら部屋に閉じこもってしまった。

それを見ていたともやが言った。「れん、結構頑張ってるよ」

聞けば、サッカー部で準備や後片付けを率先してやり、下の学年の子の面倒をよくみて、練習をしっかりとやるれんは、部の中では一目置かれる存在らしい。上からも下からも慕われていて、チームのムードメーカーなんだと言う。

私は兄の真似ばかりするれんを「兄に追いつけない弟」としてしか見ていなかったのだ。れんはれん。一人ひとりのいい所をしっかりと見つけてあげなくては。そんなことに気づかされた出来事だった。「ごめんね、れん」

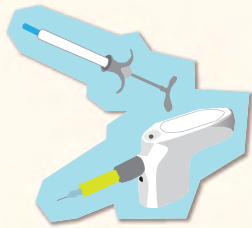


知っておきたい
治療の知識

体質のせい？症状の違い？治療箇所？

麻酔が効きにくいのはどんな時？

歯科治療ではどうしても痛みが避けられないことがあります。そこでとても重要になるのが「麻酔」です。しかし、「麻酔をしたけどなかなか効かなかった」という方がいらっしゃるようです。これはいったい何故なのでしょう？



直接麻酔をしていません

意外に思われるかもしれませんが、麻酔は直接歯にしているわけではありません。歯ぐきや粘膜に麻酔薬を入れて、それが少しずつ骨の内部に浸透し、やがて歯の神経まで至ることで効き目があらわれます。つまり、右の3つのようにこの浸透の途中でなんらかの「邪魔」が入ると、麻酔の効きが悪くなってしまいます。

一番の対処法は…

下の奥歯がかなり痛み、腫れや膿がある。こんな場合は麻酔が効きにくい可能性が十分にあります。麻酔をしっかり効かせるための一番の対処法、それは、痛みや腫れがひどくなる前に早期に治療をすることです。少しでも痛みを感じたら、早目にいらしてくださいね！

麻酔が効きにくいケース

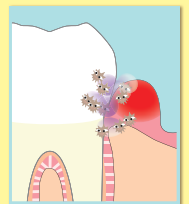
！痛みがある（炎症がある）

やっかいなことに、痛みがひどい＝炎症が強いほど麻酔は効きにくくなります。麻酔は周囲の pH（ペーハー：酸性かアルカリ性かの度合い）によって効きが左右されますが、炎症を起こすと酸性に傾くため、麻酔が効きにくくなってしまいます。



！膿や腫れがある

膿も麻酔の効きを悪くさせる原因となります。また、腫れたところや膿がたまったところに麻酔をすると、余計に腫れがひどくなって痛みが増してしまいます。



！下の奥歯や骨格がしっかりしている

骨がしっかりしていると、その分麻酔が浸透しづらいため効きも悪くなります。特に下の奥歯は普通の方でも骨が厚く、麻酔が効きにくいケースが多くあります。



誰かに言いたくなる豆知識！

一番丈夫な歯は「悪魔」の歯?? 「犬歯」の大切な役割について

「八重歯」＝「悪魔の歯」

犬歯、八重歯、糸切り歯…皆さんはどれか一つでも聞いたことがありますか？実はこれらはすべて同じ歯を指しています。



この犬歯は正面からみて3番目の歯。上下あわせて4本ありますが、特に写真のように上の方に生えてしまったものが一般的に「八重歯」と呼ばれるものです。日本では「八重歯はかわいい」と言われることもありますが、実は欧米では「悪魔の歯」とも言われ、イメージはよくありません。海外でお仕事をされるような方でイメージが大切な方は注意が必要かもしれませんね。

最後まで残る丈夫な歯

見た目の件はさておき、犬歯に関して重要なのはその役割です。実は、**犬歯は歯の中でも最も根っこが長く丈夫な歯で、比較的最後まで残ることが多い歯です。**糸切り歯とも呼ばれるように、するどい先端で食べ物を噛み切るためでもあります。もうひとつ重要な役割があります。それは「**犬歯誘導（けんしゅうどう）**」と呼ばれる、噛み合わせ上の役割です。

試してみよう！ちゃんと隙間ができますか？

ちょっとした実験をしてみましょう。まず、そっと上下の歯をかみ合わせてください。そこから力を抜いて下顎を左か右のどちらか一方にゆっくり大きく動かしてみてください。すると、**犬歯に当たって奥歯に隙間ができてきませんか？**これが「犬歯誘導」です。

歯はもともと横の動きには強くありません。そのため、**とても丈夫な犬歯を支えにして、奥歯の横方向の動きにはあえてかみ合わせないようなシステム**になっているのです。奥が深いですね…。



そのように考えると八重歯などで犬歯が正しい位置にない場合は、見た目も大切ですがむしろ噛み合わせが心配です。**先ほどの実験で奥歯に隙間ができない場合は、どこかに無理な負担がかかっている可能性もあります。**気になる方はぜひ一度ご相談ください。

噛むのをやめても4年も効果が持続?? キシリトールって、そんなにすごい??



キシリトールといえば「むし歯予防になる甘味料」というイメージがありますよね。実際、スウェーデンのある保健所の調査では、**2年間食べ続ければ、食べるのをやめたあと4年間も効果が持続したという結果もあるほどです。**しかし、「キシリトール配合!!」と書かれている商品がすべて歯に良いと思ったら大間違い。むしろ、むし歯の原因になるようなものが数多く販売されていますので、十分な注意が必要です。

なんでキシリトールはむし歯予防になるの?

そもそもなぜむし歯になるのでしょうか。それは「むし歯菌」が作り出す「酸」によって、歯が溶かされてしまう『脱灰(だっかい)』が原因です。とはいえ、むし歯菌は単独で「酸」を作り出せるわけではなく、「糖」というエサを必要とします。甘いものが歯に悪いと言われるのはこのためです。

ところがこのキシリトール、甘さがあるにもかかわらず**むし歯菌がエサにしても「酸」を作らせない性質をもっています。**それどころか、むし歯菌はキシリトールを取り込んでエネルギーにできないため、むしろ弱っていくのです。



キシリトールの原料は白樺や樺の木などから採れるんです!

キシリトール入りならなんでもOK! ではありません!

お店にはキシリトール入りのガムやアメなどがたくさん売られています。しかし、よく成分表を見てみると、キシリトール以外の糖質が含まれていることがほとんどで、かえってむし歯リスクを高めるものもあります。下の図をご覧ください、購入する際にはしっかりと歯に良いものを選んでください。特にアメに関しては歯科専用でないかぎりほとんどがNGです。ちなみに、**歯科には専用の100%キシリトール配合品があります**のでおすすめです。

むし歯予防にとっては夢のようなキシリトール。とはいえ、これだけでむし歯が完全に防げるものではありません。大切なのはブラッシングなどの毎日の基本的なケア。それがあってこそそのキシリトール効果です。まずは1日3回継続的に、食後のブラッシング後に食べてみましょう!

⚠ お腹が緩くなることもあるので、摂取し過ぎにはご注意ください

すごい!!! キシリトールの働き

- 1 **むし歯菌にむし歯の原因になる酸を作らせない**
- 2 **甘さによりだ液の分泌を促し、お口の清掃効果と再石灰化効果を高める**
- 3 **長期間使うことによってむし歯になりにくい環境が次第に高まる**

キシリトール入り商品の選び方

キシリトールは炭水化物の一種です。つまり**成分表の炭水化物にしろめるキシリトールの量が多ければ多いほど効果がある**といえます

(例) 栄養成分表・1パック(135g) 当たり

炭水化物	120.7g	炭水化物 120.7gのうち キシリトールが 117.5gをしめる
糖類	0g	
	キシリトール	117.5g

✓ Check! できるだけ炭水化物のうち半分以上がキシリトールのものを選ぶようにしましょう

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

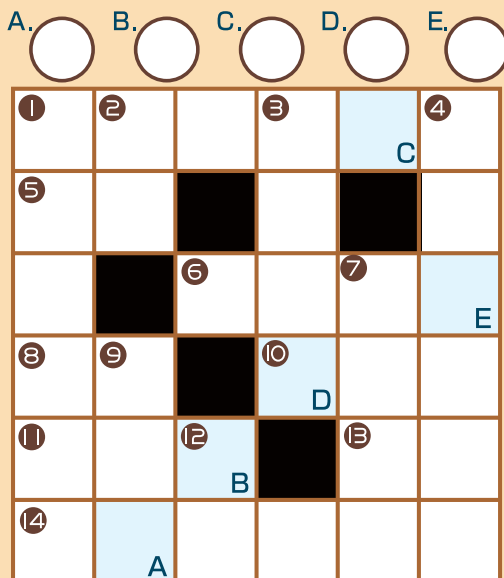
- 1 洗口剤・デンタルリンス。他にこんな呼ばれ方もあります
- 2 動揺度とは歯の「〇〇」を表したものです
- 3 家に帰ったら、大きな声で「〇〇〇〇〜!」
- 4 映画等で、壮大な仕掛けが見せ場のもの。「〇〇〇〇〇〇巨編!」
- 7 歯のつめ物の一種。専門用語でこういいます
- 9 糸切り歯とも呼ばれ、かみ合わせでも重要な歯。ヒントは新聞内に!
- 12 かみ合わせの悪さが頭痛や肩〇〇の原因となっている場合があります

ヨコのカギ

- 1 有名なむし歯菌。糖質から酸を作り、歯を溶かしてしまいます
- 5 足に合わない靴をはくと、靴〇〇が起こりやすいですね
- 6 今年は10月13日です。「〇〇〇〇の日」
- 8 3色の毛色を持つ〇〇猫。オスはほとんどいないって知ってますか?
- 10 オニマキイトエイとも呼ばれる、世界中のダイバーに人気のエイ
- 11 「〇〇〇おやじ」「〇〇〇な汚れ」「〇〇〇一徹」
- 13 娯楽や遊びのことを略して...
- 14 ガムなどに使われる、お口の中の酸を作りにくくする甘味料といえば?

解答欄

歯周組織のひとつ。歯と歯そう骨をつなぎ、「歯ざわり」や「歯ごたえ」を感じる部分。





＊ 歯に良いお料理レシピ ＊

鮭のガーリックソテー ～しめじのクリームソースがけ～



鮭には強い骨や歯をつくるビタミンDやカルシウムが豊富に含まれています。一緒に生クリームでカルシウムを摂ると効果的です。さらにぶなしめじは、ビタミンD、そして歯肉を丈夫にする鉄が含まれています！



- ① 生鮭は両面に塩、こしょうをし、30分くらいおいて下味をつけておく。しめじは小房に分け、にんにくは薄切りにする
- ② フライパンにサラダ油とにんにくを入れて熱し、焦げないように弱火でゆっくりと炒める。カリッとなったらにんにくだけ取りだしておく
- ③ ①の鮭に小麦粉をつけて、②のフライパンで中火で焼く。鮭の表面に焼き色がついたら裏返して中まで火を通す。お皿に盛って、レモン汁をふりかけておく

材料（2人分）

生鮭 …2切れ
小麦粉 …適量
レモン汁 …適量
サラダ油 …大さじ3
にんにく …2片

しめじ …1パック
生クリーム …1/2カップ
塩 …適量
こしょう …適量

- ④ ③のフライパンにしめじを入れて風味が出るように強火で炒める。しめじに少し焦げ目がついたら中火にし、生クリームを入れる。煮立ったら弱火にし、少しとろみがでるまで煮詰め、塩、こしょうで味をととのえる
- ⑤ 鮭の上に④のソースをかけて、②のにんにくを散らしてできあがり！

診療スケジュール

10月

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

11月

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

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

肌寒さを感じる季節となり、そろそろ秋の虫の声も聞き納めでしょうか。私達の耳には「風流な音色」に聞こえる虫の声。実はほとんどの外国の人々にとっては、単なる「雑音」なんだそうです。「雑音」が「美しい音色」に聞こえる日本人。ちょっと得をした気分ですね。

麻酔が効きにくい…みなさんもそんな話を聞いたことがあると思います。「効きにくい」には、ちゃんと理由があるんですね。治療中、麻酔がよく効かない時は、がまんせずに、一度スタッフに声をかけてください！

ガムなどに配合され、身近な存在のキシリトール。手軽にむし歯予防…といきたいところですが、キシリトールはあくまでも補助的なケア。まずは毎日のていねいな歯みがきを大切にしましょう。



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

