2014年



たなか歯科新聞



こんにちは、院長の田中です。

秋も深まり、黄色から赤へと鮮やかに色づく紅葉が綺麗な季節となりました。ちなみに鎌倉時代初期に完成した小倉百人一首には、『紅葉の歌』が6首あります。実はこれ、和歌といえばおなじみの『桜の歌』よりも1首多いんです。目の前に広がる美しい秋の景色が、情緒ある歌を生み出したのですね。秋の紅葉をめでる気持ちは約1000年もの悠久の時を超え、現代の私達にも通じています。

ところで、紅葉の色が綺麗に出るためには、木の種類にもよりますが、様々な条

件を満たす必要があります。例えば、一日の中での気温差・夏に太陽の光をよく浴びる・湿度・台風の襲来が少ない…等。

条件をうまく満たした葉は、より綺麗に色づきますが、皆さんの葉…ではなく歯も、ただ漠然とみがくだけでは綺麗になりません。フロスや歯間ブラシを使った毎日のセルフケアや、定期的な歯科医院でのケアなど、様々な条件をクリアして、より綺麗で健康な歯を保ちましょう。









我が家は息子が幼い頃から、自転車で出かける時は夫、息子、私の順で走ってきた。子どもが後ろだと、置いてきぼりにしたり、突然来た車に気づかないかもしれない。心配で、ずっと後ろで見守ってきたのだ。

今日は中2になった息子も一緒に、自転車で近くの ショッピングモールに行くことにした。いつもの順 番で並んで走る。中学に入ってから親と出かけなく なった息子と一緒に自転車で走るのは久しぶりだ。

「車来るよ」

「信号赤になるよ!」

しばらく走って行くと、キキーッ。息子が突然自転 車を止めた。

「ねぇ、オレもう中2!車は自分で注意できるから大丈夫だよ!これからはオレが一番後ろね!」 そういうと、息子は私の後ろに回り、

「はい、出発!」 と私をせっついた。

失敗した…。つい昔のクセで幼い子のように扱ってしまった。息子に叱られた私は意気消沈していた。 しばらく買い物をした後、



フードコートでソフトクリームを食べる息子を見て、思わず吹き出してしまった。鼻の頭に白いクリームがついている。もう大人なんだと思っていたら、今度は顔のクリームにも気づかず、実においしそうに食べている。やっぱりまだ子供だわ…。

帰り際出発しようとすると、息子が、たくさん食材 が乗せられた私の自転車に乗ると言う。

「だって重そうじゃん。フラフラして坂登れないでしょ?」

大人びた頼もしい顔と、まだまだ子どもの顔が代わるがわる現れる、複雑な年頃の息子。これからどん



いつの間にか私の

より高くなっていた息子の自転車のイスにまたがり ながら、やっぱりいつもの順番に並んで家族3人、 家路についた。

本当は耳鼻科・皮膚科

「歯が痛い!!」 そんなとき、多くの方は歯医者さんに行きま すよね。でも、「歯が痛い」と思っても、実は原因が歯じゃな いこともしばしば…。そこで、歯科でよくある「歯が原因じゃ ない歯の痛み」についてご紹介したいと思います。

🚺 風邪をひいた後にご注意・・・

「上の歯が痛くて、目の奥のあたりまでジンジンします…」

このような症状でよくあるのが、実際には「上顎洞炎」だっ たというケース。「上顎洞炎」というとあまりなじみがない かもしれませんが、実はこの病気、

「蓄膿症」の一種です。

右の図のように上あごの上部 には、「上顎洞」と呼ばれる 空洞があります。ここに風邪 などで鼻からバイ菌が入り込 むと、炎症をおこして膿がで きてしまいます。この影響で 歯の神経が刺激されると歯が 痛くなってしまいます。



この場合、耳鼻科で抗生物質を処方してもらえばすぐに治 ることが多く、症状が軽い場合は自然に治癒することも。 ただ、歯を原因とする上顎洞炎(20%程度)もありますの で、その場合は歯科での処置になります。

ウイルスが原因??

次に多いのが、「帯状疱疹」によるもの。帯状疱疹は体の様々 なところに発症しますが、初期症状はチクチクする痛みで、 口の周辺で発症すると「歯が痛い」と感じることがあります。

体力が低下した時などに発症します。神経痛などの後遺症 が残ることもありますので、早期発見が重要です。体の片 側だけに帯状の痛みがある…などの特徴的な症状がある場 合は、早めに皮膚科を受診してください。

こんな症状があったら帯状疱疹かも…

- □ 体の右半身、または左半身だけに痛みを感じる
- □ ピリピリ、チクチクと神経を刺激されるような痛みだ
- □ 痛みを感じた場所に皮膚の症状がでた
- □ 体の右半身、または左半身だけブツブツがある
- □ ブツブツの中に水ぶくれも交じっている
- □ 赤み、ブツブツ、水ぶくれが帯のように横に連なっている
- □ 皮膚の赤み、ブツブツ、水ぶくれができる前に痛みがあった

📵 他にもいろいろ…

その他にも、顎関節症、三叉神経痛、偏頭痛、ストレスなど、 歯が原因ではないのに「歯が痛い」と感じる原因はたくさん。 いずれの場合もご自身での正確な判断は難しいことが多いの で、受診科に迷ったらまずは私たちにご相談ください。

多成效果70倍的 気持ちよくて眠くなる・・・

皆さんは「PMTC」という言葉をご存知ですか? PMTC とは Professional Mechanical Tooth Cleaning の 略。もっとわかりやすく言うと「ドクターや歯科衛生士に よる、器械を使った歯のお掃除」です。

| 歯石取りとは違うの??

「歯石」とは細菌が石のように固まってガッチリこびり ついたもので、これを放置すると歯周病を悪化させ、歯 ぐきから出血を起こしたり、歯を支える骨を溶かしてし まいます。そのため、何よりもまず歯石を除去する必要 があります。

そして、歯石は非常に強固なため、 写真のような金属製の器具(ス **ケーラー**)を使い、砕くように除 去します。施術中は震動や衝撃が 伝わってきますので、決して気持 ちいいものではありません。



↑その効果、70倍!?

一方 PMTC は、歯周病もなく健康な方のためのクリーニ ングです。歯は歯石を取っただけでは決して清潔という わけではありません。 どんなに綺麗にしていても、やが て「バイオフィルム」と呼ばれる「細菌の膜」がつきは じめます。また、歯と歯の間には普段の歯みがきでは除 去できないプラーク(歯垢)が確実に存在しています。

もちろんこれらがむし歯や歯周病の原因になるのはいう までもありません。

そこで、これらを取り除くのが PMTC の役割。仕上げ には予防効果を高めるためのフッ素も塗ります。ちなみ に**予防効果は70倍**という調査結果も…。 効果絶大です!

また PMTC にはもう一つ大事なことがあります。それ は歯石取りと違ってすごく気持ちいいこと!気持ちよす ぎて寝てしまう方もしばしば…。そして、終わった後は 歯がツルツルしてスッキリ爽快です!

6年間でむし歯治療をした歯の面数

※アクセルソン博士による 15 年間の長期研究結果 (1995 年) より

゚わずか 定期的に PMTC を 受けた場合 PMTC を

受けなかった

PMTC を受けた場合、 むし歯の発生率が 70分の1に 抑えられている!!!

14 面

歯みがきだけでは限界が・・・。 定期的に PMTC

予防効果が高くスッキリ爽快! これが PMTC の効果で す。歯をしっかり守っていきたい方は、普段の歯みがき はもちろん、定期的な PMTC を強くお勧めします。経験 の無い方はぜひ一度お試しを。とても気持ちいいですよ!

防災バッグにいれておこう!



●防災バッグに入ってますか?

東日本大震災以降、全国的に「防災バッグ」を準備するご 家庭がとても増えたそうです。そんな中で意外に忘れがち なのが、お口のケアグッズ。防災時のお口のケアが大切な のは、単にむし歯や歯周病のためだけでなく、生死に関わ

る「誤嚥性肺炎」を防ぐためでもあります。

●命にかかわる誤嚥性肺炎とは?

阪神淡路大震災では、震災に関連したものとして 200 人 以上が肺炎によって命を落としています。肺炎といっても 原因は様々ですが、このうちおよそ8割が「誤嚥性肺炎」

によるものではないかと言われています。

「誤嚥性肺炎」とは、食べ物やだ液などが誤って肺に入っ てしまい、その際に口の中などの細菌が一緒に入ってしま うことで引き起こされる肺炎です。**お口のケアをすれば細 菌が減り、誤嚥性肺炎のリスクが下がります**。被災した際、 避難所などで免疫力が下がりやすいお年寄りなどは、特に しっかりとお口のケアをする必要があります。

防災時にできるお口のケア方法についてまとめましたの で、ぜひこれらを覚えておいてください。または、この新聞そのものをお口のケアグッズ(デンタルリンス・歯ブラ シなど)と一緒に防災バッグに入れておきましょう。

災害時など水不足のときのお口のケア

▲ 水が少ない時の歯みがき

(1) 少量の水をコップに準備します。 その水で歯ブラシを濡らしてから 口の中へ入れ、歯をみがきます。

水は 30ml 以上あれば OK !





(2) 歯ブラシが徐々に汚れてきますので、ティッ シュペーパー (あればウエットティッシュ) で歯ブラシの汚れをできるだけ拭き取り、再 び水で濡らして歯をみがきます。 これをこまめに繰り返します。



(3)最後に残ったコップの水で2~3回すすぎます。 ※一気に含むのではなく、2~3回に 分ける方がきれいになります。



うがい薬、液体ハミガキ、洗口液などがある 場合は、ご使用いただくと効果的です



▲ 歯ブラシがない時のケア

歯ブラシがない場合は、食後に 30ml以上の水やお茶でしっか りうがいをしましょう。

また、ハンカチなどを指に巻い て歯を拭い、汚れをとるのも効 果があります。



▲ だ液をだすことも大切です



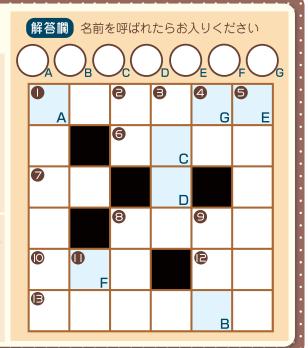
だ液には口の中の汚れを洗い出 す働きがあります。水分をでき るだけとり、あごの付け根=耳 の真下の部分をマッサージした りして温め、だ液を十分に出す よう心がけてください。

ガムを噛むのも効果的です!

歯科用語を ロスタ

- ことがあります。ご注意を!
- ② 失敗や過ちが、偶然よい結果をもたらすこと。「○○の功名」

- **为 5** 普段運動をしていない方は、まずはこれから始めてみては? **8** 本物から写し取ること。または写し取ったそのもののこと
 - 8 本物から写し取ること。または写し取ったそのもののこと
 - 9 歯と歯の間は○○○ブラシやフロスを使ってきれいにしましょう
 - 悪天候で海が荒れること。漢字で「時化」と書きます
 - 動帯状疱疹の後遺症として残ることもあります。ヒントは新聞の中に!
 - 6 地動説を提唱し裁判にかけられた、天文学の父と呼ばれる人といえば?
 - ▼ 顎が鳴る、口を大きく開けにくい。それは○○関節症かもしれません
- **囫 8**「E=m c²」は、アインシュタインの相対性理論の○○○です
 - 一般的には料理の作り方。実は薬の処方箋のこともこう呼びます
 - ▶ 「○○違い」「○○に頼る」「○○が鋭い」
 - 南についた歯石等を除去すること。歯周病のケアにはかかせません!





─* 歯に良いお料理レシピ * さつまいもとレーズンの パウンドケーキ





さつまいもは歯の象牙質の形成を支えるビタミンCがとっても豊富。その量は、1 本でりんごのなんと 7 倍以上!カルシウムたっぷりのレーズンも入ったやさしい味のケーキで、歯や歯を支える骨を丈夫にしていきましょう!

材料 (パウンドケーキ型 21 cm)

さつまいも …中1本 ホットケーキミックス …150g 卵 …2 個 牛乳 …70cc 砂糖 …40g バター …10g レーズン …約50g

下ごしらえ

- ★さつまいもは皮ごと 1cm 角に切り 5~15分水にさらしアクを抜く
- ★バターと卵は常温に戻し、卵は溶いておく
- ★パウンドケーキの型にクッキング シートを敷いておく

- ① 下ごしらえをしたさつまいもを耐熱皿にうつし、ラップをかけてつまようじ等で2、3か所穴を空け、約5分間加熱する。やわらかくなったさつまいもを半分ずつに分け、半分は別のお皿に分けそのまま置いておく。もう半分をフォーク等でよく潰す
- ② バターと砂糖、牛乳を泡だて器でよく混ぜ、溶き卵を少しずつ加えながら混ぜる。そこに①で潰したさつまいもを加えゴムベラで混ぜる



- 3 ②にホットケーキミックスと①で取り分けた角切りのさつまいも、レーズンを加えさっくりと混ぜ合せる
- ④ 混ぜ合わせた材料をパウンドケーキの型に流し入れ、台の上で2、3回型をトントンと落として空気を抜き、180度に予熱したオーブンで35分~40分焼いてできあがり!

診療スケジュール

11月

11									
B	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	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									

12月

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

診療時間 9:00~12:30

 $14:30 \sim 19:00$

※土曜日は 18 時まで

医院からのお知らせ

11月7日の立冬を過ぎると、暦の上でもいよいよ冬。 寒くなり空気が乾燥する季節になると、たちまち流行りだすのが風邪やインフルエンザですが、お口の中を清潔に保つことはこうした病気の予防にもつながります。「手洗い・うがい・歯みがき」をいつも以上に心がけて下さいね。

皆さんのご家庭の防災バッグの中に、お口のケアグッズは入っていましたか?災害時には後回しになりがちな口腔ケアですが、時には命にも関わる重要ポイント。 万が一の場合に備えてそろえておくと安心です。

歯が痛いのに歯が原因ではないことがある…。ご存知でしたか?場合によっては後遺症が残る病気のこともあります。気になる症状がある時は、放置せずに早めに病院で受診しましょう。



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

1