



# たなか歯科新聞



こんにちは、院長の田中です。2月3日は節分ですね。「鬼は～外、福は～内！」という声をご家庭から聞こえてきます。この日は豆まきをして鬼をはらったり、恵方巻きや福豆を食べる方も多いと思います。

今年の恵方は西南西。恵方を向いて、黙って恵方巻きを1本丸かじり…。途中で口から離してしまったり、喋ってしまうと福が逃げってしまうとも言われますが、これはなかなか大変ですよ。そして、食べる福豆の数は、年の数だけ食べる場合と、数え年の数を食べる場合、どちらもあるようです。年の数だけの場合は、年齢と同じ数の福を身体に取り入れる。数え年の場合は、「来年もまた健康でありますように…」という願いが込められていると言われます。

恵方巻きも、年々食べる数が増えていく豆も、いくつになっても自分の歯でおいしく噛んで食べられますように…。節分を過ぎれば暦の上ではもう春。これからも私達は皆さまの「口福」をサポートさせていただきます。



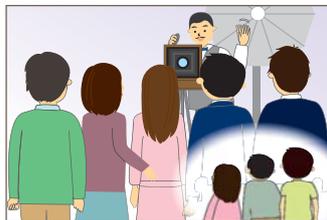
## こころ温まるお話

## 家族写真



「お母さん、私のアルバムどこにある？」  
結婚式を控えた私は、披露宴のスライドで使う写真を探していた。  
「ここよ」  
母が教えてくれたその場所には懐かしい思い出が詰まった何冊ものアルバムがあった。

私が生まれた日、幼稚園、小学校。一緒に写真を覗き込んでいた母が「この頃、少しぼんやりしていて本当にかわかったのよ」と目を細めて言う。そう、家族は末っ子の私を本当にかわいがってくれた。その証拠に写真には笑顔の両親と2人の兄がいつも一緒に写っている。



中学、高校…少しずつ大人になっていく。この頃になると友達との写真がほとんどだ。家族旅行や入学式、卒業式の時くらいしか家族の姿はない。「もう、一人でなんでもできる!」。反抗期で、家族といるのが恥ずかしかった時期。なるべく家族と写真に収まらないようにしていたのを覚えている。それでも、一緒に写る家族は満面の笑顔だ。

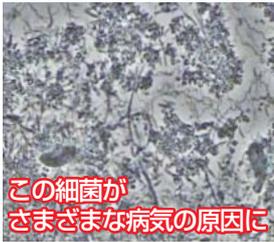
大学、社会人。自由に好きな時に好きな所へ行ける大人になった。この頃はもう昨日のこのように覚えている。写真には写っていないけれど、この頃も家族は優しく私を見守ってくれたんだね…。

「はい、撮りませす!」  
私の七五三以来の写真店での写真撮影。『家族写真撮ろうよ!』という私の提案で家族5人が集まった。末っ子の私の急なわがままを聞いてくれる優しい両親。忙しい時間をぬってわざわざ来てくれた兄達。今まで本当にありがとう—。

そして迎えた結婚式当日。滞りなく進んだ披露宴終盤、流れたスライドには先日撮影した、末っ子の私を優しく囲む両親と兄達の姿。そして一番後ろの円卓にはハンカチで涙をぬぐう両親の姿があった。私の子どもにもこんな温かい気持ちを与えてあげられますように。そんな気持ちで新たなスタートラインに立った。



# ただの食べかすだと 思っていませんか？ むし歯・歯周病から肺炎や命の危険まで！ プラークが引き起こすこわ〜い病気



この細菌がさまざまな病気の原因に

歯磨きの前に、歯の表面を爪の先で軽くこすってみてください。そうしてとれた白いネバネバ、これが「プラーク」です。「歯垢（しこう）」とも呼ばれ、こちらのほうが馴染み深い方もいらっしゃるかもしれませんが、

このプラーク、ただの食べかすかと思いきや実は**大量に繁殖した細菌の塊**です。その数なんと、1mgに10億個！先ほど爪先にとれたプラークの中には、数10億の細菌が生息していることになります…。**そしてこの細菌が、実はさまざまな病気の原因となっています。**

## 歯を溶かす… 骨を溶かす…

口腔内の細菌が引き起こす病気では代表的なのが、皆さんもご存知の「むし歯」と「歯周病」。細菌が作り出す酸が歯の表面を溶かすのがむし歯。歯と歯ぐきの隙間に細菌が入り込み、歯ぐきを炎症させ、最後には歯を支える骨まで溶かしてしまうのが歯周病です。

## お年寄りには要注意

また、この号のドライマウスの解説にもあるように、細菌が誤って肺に入ってしまうと、「誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）」を引き起こすことがあります。体力のないお年寄りの場合には生死に関わることもありますので、十分な注意が必要です。

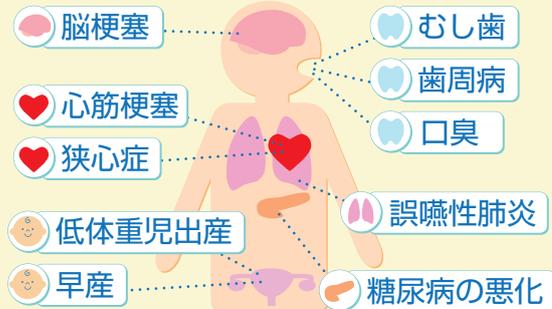
## 細菌が口の血管から全身へ

さらに、歯周病になると歯ぐきが炎症を起こして出血する可能性が非常に高まります。実は、出血した血管から細菌が入り込むことによって全身に深刻な影響を及ぼすことがあります。**糖尿病の悪化、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、早産、低体重児出産など…、思いもよらない症状と関係しているのです。**

## 細菌が繁殖する前に

「1日3回歯磨きを」とよくいわれます。細菌が繁殖するにはおよそ8時間。**1日3回しっかり磨いていれば、大量に細菌が増えてしまうこともありません。**お口のケアは体全体を守ることに繋がりますので、改めてしっかり取り組んでみてはいかがでしょうか？

## プラークが引き起こすさまざまな病気・症状



## 知りたい 歯科医院のお仕事

# どんな仕事？ どうすればなれる？ やりがい十分。求人10倍の超人気者。 皆さんのお口を守る『歯科衛生士』とは？

## 『歯科衛生士』は国家資格なのです！



歯科では『歯科医師』だけが治療を行うと思われがちですが、実は『**歯科衛生士**』も患者さんのお口を触ることを許されている**“国家資格”**の保有者です。『歯科衛生士』は医師

の治療サポートや歯磨きなどの保健指導、そして歯周病治療や予防のためのクリーニングといった、患者さんに直接施術することが許されています。

## 不況でも引く手あまた

今、歯科衛生士は人材がとて不足しています。例えば、世間は不況で仕事がなく、一般企業では一人あたり0.5社しか求人がないと言われていた数年前でも、**歯科衛生士の新卒に対しては10医院以上からの求人があることも**



珍しくありませんでした。そんな魅力たっぷりの歯科衛生士ですが、どうしたらなれるのでしょうか？

## 仕事をしながらでも取れる！

歯科衛生士になるには、高校を卒業後、**歯科衛生士学校に通い卒業資格を得る必要があります**（3年制の専門学校、もしくは4年制の大学で学びます。学校によっては夜間部もあります）、**そのうえで、国家試験に合格する必要があります。**

これからもますます高齢化が進むなかで、多くの方が一生豊かな食生活を送るためには、歯科医師だけでなく**歯科衛生士の力が絶対に欠かせません。**また、歯科衛生士は「仕事」としていても一生続けられるプロフェッショナルな職業でもあるので、興味があればぜひ目指してみたいはいかがでしょうか？  
ちなみに、女性だけの仕事と思われていますが、男性でもなれる職業です。



# ドライマウスをただのお口の乾きではありません！ご存知ですか？ 死因No.1の病気との関連も…

ドライマウスは別名『**口腔乾燥症（こうくうかんそうしょう）**』ともいわれ、だ液が減って口が乾燥する症状をいいます。直接的には口が乾いて不快になる程度ですので「たいしたことない」と思われがちですが、**実はドライマウスにはさまざまな思わぬ危険性が隠されています。**

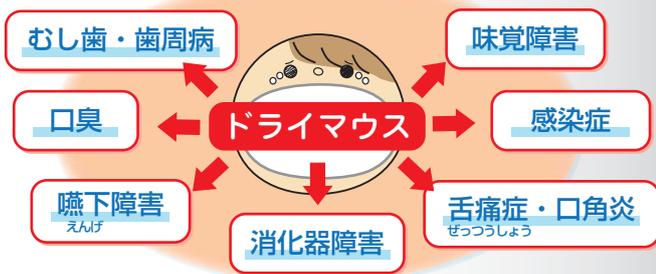
## 細菌が繁殖する！

この号の「ブランク」のお話にもあるように、**細菌はさまざまな病気の原因**となりますが、ここで非常に重要な働きをしているのが「だ液」です。だ液はそうした細菌の繁殖を抑えるとともに、むし歯になりかけた歯を修復する役割ももっています。

つまり、**ドライマウス＝だ液が減る、ということは、むし歯や歯周病をはじめ、さまざまな病気のリスクが高まることを意味します。**

また、ドライマウスは口臭の原因にもなりますが、これはだ液が少なくなったため、細菌が繁殖して悪臭を放っているからです。

## ドライマウスに起因する症状



## 死因のNo.1!? 高齢者は十分注意を！

だ液が少なくなると、食べ物をスムーズに飲み込みにくくなります。すると誤って食べ物が気道に入りやすくなり、とても苦しい思いをします（誤嚥といわれます）。さらにこの時、口の中で繁殖した細菌と一緒に肺に入り込み、肺炎を引き起こします。これを「**誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）**」といいます。実は高齢者の直接的な死亡原因のNo.1は肺炎であり、**その多くはこの誤嚥性肺炎であるといわれています。**



## 原因はさまざま…

ドライマウスの原因はさまざまです。加齢、薬の副作用、喫煙、ストレス、糖尿病、はたまた難病とされるシェーグレン症候群の場合も…。原因を特定して治すのがベストですが、加齢などが原因で対応が難しい場合は、対症療法として「**だ液を出すマッサージをする**」「**ガムを噛む**」「**マウスウォッシュを使う**」などの方法があります。

ドライマウスにはいろいろなリスクがあります。「最近口が乾くなあ…」と思ったら、まずは私たちにご相談を！！

歯科用語を、学んじゃおう!!

## クロスワードパズル

夕テのカギ

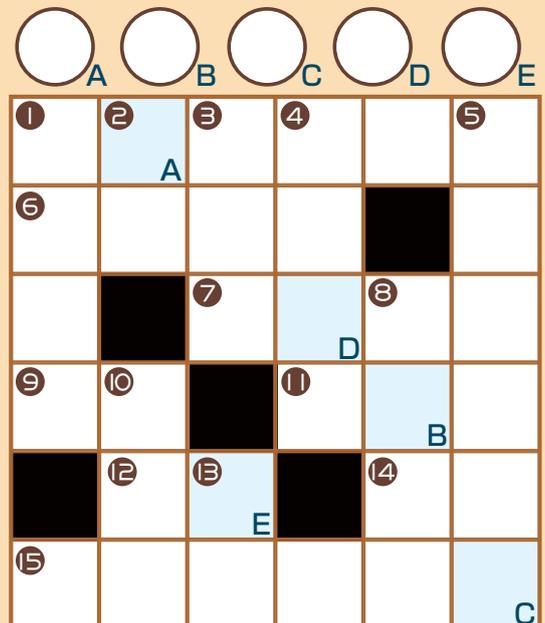
- ① 歯周病などで歯がぐらつくことを歯科ではこういいます
- ② J・Dサリンジャーの代表作「○○麦畑でつかまえて」
- ③ 埼玉県○○市は狭山茶の名産地です
- ④ 手術中、薬で痛みを抑えてくれるのは「○○○○医」
- ⑤ 歯石を除去することを歯科医院ではこう呼びます
- ⑧ 入学試験の○○○○をくぐり抜けて合格した
- ⑩ ○○○にはきちんと気を配りましょう
- ⑬ 歯科ではむし歯をアルファベットを使ってこう呼びます

ヨコのカギ

- ① この症状を「ただのお口の乾燥」とあなどっていると危険です
- ⑥ 人間だけでなくパソコンも感染します
- ⑦ メジャーの対義語は？
- ⑨ 専門用語で「膿胞」。歯肉から出てくることも…
- ⑪ お口の健康○○○は歯科医院におまかせください！
- ⑫ 千葉県船橋市の非公認キャラといえば、いったい何の妖精？
- ⑭ 働く、狂う、頼る、いい…といえば？
- ⑮ 歯科医院で定期的にお口の○○○○○○をしましょう！

解答欄

歯が重なりあって生えている状態 叢生（そうせい）とも言います





コラーゲンには、歯にカルシウムが定着するのを助ける働きがあります。体内でコラーゲンを生成するには鉄分やビタミンCが不可欠。鶏もも肉の鉄分とみかんのビタミンCで、おいしく歯を丈夫にしましょう

## 材料(2人分)

鶏肉(もも) …1枚  
オリーブオイル …小さじ1

### 《下味》

白ワイン …大さじ1  
塩コショウ …少々

### ＜みかんソース＞

みかん …3個  
レモン汁 …小さじ1  
オレンジマーマレード …大さじ1  
顆粒チキンスープの素 …小さじ2  
水溶き片栗粉 …適量



あつあつで食べると  
とっても美味しい!

ぜひできたてで  
食べてください!



- ① 鶏肉を半分に切り、厚い部分をフォークなどで刺し、切り込みを入れて下味をつける
- ② みかん1個は薄皮をむき、果肉を取り出す。残り2個は絞って果汁にする
- ③ 鍋に②とレモン汁、マーマレード、チキンスープの素を入れ、中火にかける。煮立ったら、弱火にして水溶き片栗粉をまわし入れ、トロミをつける
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて、中火にかける。鶏肉はまず皮目を下にして焼き、ほどよく色がついてきたら裏返して、同様に焼く。完全に火が通ったらお皿に盛り、③をかけてできあがり!

## 診療スケジュール

### 2月

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

### 3月

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

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

1年で一番寒いこの時期、みかんがおいしいですね。でもちょっとご注意を。お口の中が酸性の状態が続いた時、歯の表面が溶けだして弱くなり、むし歯と同じような状態になることがあります。(酸蝕歯 - さんしょくし - といいます。) 柑橘系の果物であるみかんはお口の中を強く酸性に傾けます。食べた後は水でうがいをし、歯磨きは特に丁寧に行いましょう。

また、「口が渇くだけ」…と軽く考えがちなドライマウスですが、だ液が減ると、本文でご紹介したようなさまざまな病気を引き起こしてしまいます。文中にある「だ液を出すマッサージ」はとても手軽な方法です。やり方はお気軽にスタッフまでお尋ねください。花粉症の鼻づまりによる口腔内の渇きにも活躍しますよ。



## 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

