

# SMILING BEAUTY

加藤歯科医院

第一号

創刊にあたって  
患者様 各位

みなさま、こんにちは。院長の加藤義浩です。

ここところすつかり春めいてきました。今年は雪も降りませんで（体感的にはゼロです）、本当に暖冬でしたね。

加藤歯科医院、皆様のおかげをもちまして、開業して13年目を迎えます。本当にありがとうございます。

私事ですが、例えば20年前の卒業の年に父がなくなり、呆然としておりました。その後、本当にいろんなこともありましたが、皆様のおかげさまでこの地、鴻巣で加藤歯科医院を営ませていただいております。本当にありがとうございます。

開業して13年、その間に埼玉インプラントセンターや埼玉矯正歯科センターなども院内に併設し、診療のレベルアップに日々研鑽してまいりました。

日ごろなかなか、診療時間中は忙しくしており、患者さんとお話する時間が取れません。

患者さんがお帰りになってから、

「あ、あれをいい忘れた」とか、こんな話をしてあげばよかったと思うことがあり、私自身もやきもきしておりました。

せっかく私の医院まで足を運んでいただいているのですから、少しでも健康になってお帰りいただきたい。

健康に関する情報や知識も持ち帰っていただきたいと思っております。

実は、治療以上に大切なものがあります。

それは皆様の日ごろの、毎日のご家庭での生活習慣です。

正しい生活習慣を維持するには、正しい知識や情報が必要です。とゆうわけで、つたないですが院内誌を発行させていただこうと思ひ立ちました。毎月、少しずつでも歯科の健康や治療のお話をさせていただきたいと思ひます。

多少なりとも、それがお役に立てればこんなうれしいことはありません。

私自身、まだまだ若輩者でして、日進月歩のこの世の中、知らないで損をしたなと思ひことが多々あります。

知らないで損をした、間違つたことを一生懸命に行つてしまひかえつて悪い結果になつてしまつた。

そんなこともあります。歯科の分野で、皆様にそのような思ひをしていただきたくありません。歯の基本的なこと、話題になつていること、最新情報を可能な限り盛り込んでいければと思ひます。

ご要望、ご意見、なんでも結構です。いただければ幸いです。毎号、お役立ちの知識情報をお伝えできればと思ひます。

つたない文章でお恥ずかしいですが、よろしくお願ひ申し上げます。

加藤義浩



# もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

## 歯周病を防ぐ

「沈黙の病気」に勝つ

かつては歯槽膿漏と呼ばれていた歯周病は、「沈黙の病気」と呼ばれるくらい痛みもなく、

進行していることも気づきにくい病気です。しかし、日本の推定患者数は9千万人ともいわれ、30~50歳代では80%の人がかかっているという国民病なのです。

「歯周病」は口の中にいる歯周病の原因菌が、歯と歯茎の間から歯肉に入り、歯を支えている組織に炎症を起こし、最後には歯が抜けてしまう病気です。

正しい歯磨きの習慣がなく、甘いお菓子などの間食が多く、柔らかい食べ物ばかり食べ、よく噛む習慣がないとプラーク（歯垢）がどんどん増えて、歯周病になってしまいます。また、歯周病の人には口臭があることが多く見受けられます。



歯周病は糖尿病とも深い関係があります

す。どちらも生活習慣病で糖尿病患者の人が歯周病にかかっていることも多く、重症化しやすいとも言われています。初期段階なら、自宅できちんと歯磨きすれば完治するだけに、早めのケアが肝心です。

歯磨き習慣、正しい食生活、禁煙、ストレスを減らす、など、生活習慣全般を見直すことも歯周病予防に大切です。

歯周病になるとどのような症状が出るのか、まず下の図を見て、チェックしてみましょう。 〽 にあて

はまる人は初期段階と言えます。 〽 は中期段階。自分で歯磨きするだけでは治りにくい状況です。 と

は日常生活に不便を感じるほど進行しているといえます。

歯周病で一番大切なのは、プラーク（歯垢）を除去することです。食後すぐに歯を磨くのが理想ですが、難しいのが実情なので、重視したいのは就寝前の歯磨きです。睡眠中は唾液の分泌が減り、自浄作用が低下する為、一番歯周病菌が増えやすい状態になります。歯ブラシを軽く持ち、毛先を歯に直角にあて細かく振動させ一本一本磨くつもりで丁寧にブラッシングしましょう。歯と歯ぐきの境目や奥歯は、歯ブラシの向きを変えするなどして念入りに磨きましょう。歯と歯の間の汚れは、歯間ブラシやデンタルフロスを使う事をお勧めしています。

自宅で出来るケアはここまでです。しかし、自分でケアをしていても、歯垢が取りきれず、歯石が出来る事もあります。「歯周病を防ぐには、半年に一回は歯科へ検診に行き、歯石を除去することが望ましい」と専門家はアドバイスしています。

### 歯周病チェックポイント

- 歯ぐきが赤い
- 歯ぐきがむずがゆく、歯が浮く感じがする
- 歯磨きしただけで、歯ぐきから出血する
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- 歯ぐきが赤く腫れ、プヨプヨしている
- 何もしていないのに歯ぐきから出血する
- 歯が浮いて食べ物が噛めない
- 冷水でうがいをするとしみる



# こころのユラム

## あなたの心、 老化現象を起こしてませんか？

# 子

供は日々、「あれ何？」と

うして？」と好奇心むき出

しで、大人を辟易させるこ

ともありますよね。子供から見た世

の中はそれだけ？」がいっぱい。

次々と知りたい欲求があふれている

のでしょね。子供の瞳がキラキラ

輝いているのは、未知に対するあふ

れんばかりの好奇心の表れなので

す。

そんな子供の好奇心も、大人にな

るにつれ失われてしまいがち。年を

とることの悪い面を挙げるなら、そ

のうちのひとつは、きつと好奇心を

失くして「分かったつもりになる」こ

とでしょう。

年齢を重ねていくと、経験から学

んだものを新しいことに役立てるよ

り、過去の経験にとらわれて新しい

ことをさけてしまう人のほうが多い

ように思います。

行動に移す前に、「きつと」にち

がいない「どうせ」だから」と決

め付けて実際に行動しない事があり

ませんか。この思考回路が、人から

好奇心を奪うのでしょうか。

好奇心を失くしてしまうことは、

心の柔軟性を失ってしまうことでも

### 今月のひとこと

人生はチョコレートのようなもの。  
食べてみるまでわからない。

映画「フォレスト・ガンプ」  
より



あります。つまり、「知りたい」気持ち

よりも「分かったつもりになる」ほう

が勝ってくるのは、心の老化現象な

のです。



ところが、外見の衰えを気にして

「年は取りたくない」と嘆く人はいて

も、分かったつもりになる内面の衰

えは案外気にならないようです。と

いうより気づかないのかもしれないま

さん。

しかし、内側が枯れていけば外側

にも影響します。いくら着飾っても、

お肌にシワやシミがなくても、瞳が

曇っていても台無しですよ。

お肌の若さを保つために栄養クリ

ームが必要なら、好奇心が心の若さ

を保つための栄養クリームなので

す。

季節は春です。まずは寒さで縮ん

でいた体を伸ばし、新しいこと始め

てみませんか？





# 春のさいたま散歩

いくら暖冬とはいえ、暖かい春と咲き乱れる花を見ると、心が浮きだってくるものですね。春は花のイベントがいっぱいです。天気の良い日にお弁当持って、ちよっと出かけてはいかがですか？

**花のオアシスフェア**  
春の花でいっぱいの憩い空間  
4月28・29日  
寺谷地区内  
鴻巣フラワーセンター周辺



**ポピーハッピースクエア**  
河川敷に広がるお花畑  
5月19・20日 荒川河川敷  
鴻巣会場 滝馬室地内  
吹上会場 コスモアリーナ付近



**べに花つみとり園**  
6月中旬～7月中旬  
桶川市川田谷  
荒川太郎左衛門橋手前  
入場百円・花1本50円



## 簡単節約生活

春はなにかと出費がかさむ季節。でも、気候も良くなってきたし、お出かけもしたい。それなら、節約で日ごろの出費を抑えましょう。簡単節約生活の極意教えます！

～食費編～

### 1. 食材のまとめ買い

週に一回など回数を減らしてまとめ買いし、その週はある食材で生活をする。もちろん、安いお店をはしごしたりします。痛みが早い食材から使ったり、冷凍庫もフル活用です。チラシチェックも忘れずに！



### 2. 底値表をつくる

買い物の目安として、調味料や日用品の底値表を作り

通常価格、底値、妥協価格を書き出し、妥協価格より下回っていたら買うという基準にしましょう。

### 3. けちけち残す

食材だとやりがちなのですが、「これくらい残すなら全部使っちゃえ」はやめて、全て残してみましょ。残した食材を合わせたら、もう一品作れます。

### 4. 出来合いのものは買わない

お弁当やお惣菜をつい買いがちですが、かなりの金額になります。常に自分が作った時との差を考えましょ。

また、冷凍食品も買い方や使い方にコツがあります。冷凍野菜は便利でおいしいですが、旬の野菜が出回っているときは、それを加熱処理して冷凍して、使いましょ。

ちょっとの節約で春を満喫しまちやいましょ！