

SMILING BEAUTY

加藤 義浩です。暑くなつてまいりました。皆様、お元気ですか・・・梅雨もやつと明けた頃でしょうか。もつとも、暑いのは8月ではなく、むしろ7月だそうですね。夏バテなどになりませんように、ご注意ください。今月から何回かに分けて、「歯の話」をさせていただきます。と思います。

「乳歯」

ご存知のように人の歯は、最初に乳歯が萌えてきます。生後10ヶ月くらいから、始めは下顎の真ん中に可愛い歯が二本萌えてきます。

その後、上の前歯が萌え、奥歯が萌えてきます。

一歳六ヶ月（健康診断がありませんよ）でほしい16本萌えそろつてるのが標準です。

ただし、個人差がありますので、「ウチの子は歯が萌えてこない」と心配することはありません。

乳歯の数は20本で、3歳くらいまでに萌えそそいます。歯の萌えてくる時期を下記の表

乳歯のはえる平均的な年齢			
	記号	上顎	下顎
乳中切歯	A	10ヶ月	8～9ヶ月
乳側切歯	B	11ヶ月	1歳0ヶ月
乳大歯	C	1歳6ヶ月	1歳7ヶ月
第1乳臼歯	D	1歳4ヶ月	1歳5ヶ月
第2乳臼歯	E	2歳6ヶ月	2歳3ヶ月

(男女差および標準偏差は、省略)



にまとめました。乳歯は小さく、また永久歯に比べると歯がむし歯になりやすい構造です。虫歯になりやすく、治療も難しいので予防が何より大切です。フッ素の塗布が効果的な時期です。また「シーラント」といった予防方法もありますので、歯科医院でご相談ください。

「六歳臼歯」

その名の通り、6歳のころ萌えてきます。萌え始めが一番むし歯になりやすいのです。乳歯と勘違いして、「虫歯になって萌えかわる」などと思わないでください。

一生使って欲しい、大切な歯です。

人間の歯は乳歯が抜けて、永久歯が萌えたあと、抜けると2度と萌えてきません。

うらやましいことに、サメのあごの標本を見ると、歯が何列も並んでいるのがわかります。サメの歯は抜けても、ベルトコンベアのように次から次へと何度でも萌えてくるのですよ。

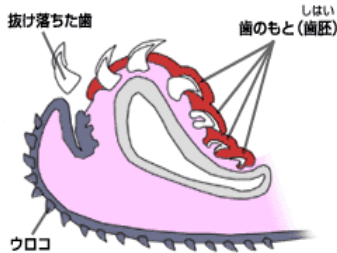
今後の予定

永久歯 混合歯列

歯の発生

親知らずって？

ホホジロザメのアゴの断面





もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

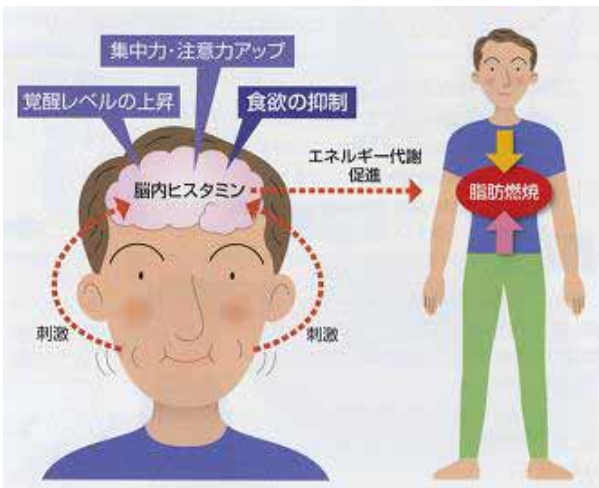
メタボリックシンドローム と歯の健康

最近の研究でメタボリックシンドロームが歯の健康と深い関係があることが明らかになりました。歯周病を生活習慣病として捉えるだけでなく、内脂肪をためやすい生活習慣の改善をするために歯の健康づくりが大切となります。

厚生労働省の調べでは、内臓脂肪型肥満の人は、食事をおなかいっぱいまで食べ、間食をし、アイスクリームが好きで緑黄色野菜が嫌いな傾向があることがわかりました。では、誰でもすぐに始められる効果的な肥満対策は何でしょうか。

それは、**しっかりとよく噛んで食べる**ことです。

そこで噛める健康な歯が必要になってきます。噛むとその刺激が脳に伝わり、神経伝達物質のヒスタミンが脳内に放出されます。脳内ヒスタミンは、覚醒レベルや集中力・注意力の上昇などの作用を担い、食欲の抑制にも働きます。このため、よく噛めば噛むほど、



食べすぎを防ぐことができます。また、噛むことでエネルギー代謝が促進され、体脂肪の減少にもつながると考えられています。食事中に話やテレビに夢中で何十回も噛んでいられない人は、食前に10分間キシリトールガムを噛んでみてはいかがでしょうか。実験では、肥満度の高い人ほどガムを1日3回食前に噛むだけで体重減少効果が確認されています。噛むことで他に情緒の安定にもつながります。イライラしたり、気分が落ち込んだら、おいしい食べ物をゆっくり食べてみると上手くスイッチが切り替わって、今の状態を客観的に眺める余裕がでてきます。心身ともに噛むことはいい事なのです。

しっかりと噛んで食べるためには、歯の健康が欠かせません。40歳以上で自分の歯が20本以上ある方の8割が「何でも噛んで食べることができる」のに対し、19本以下の方では半数前後しかそう回答していません。80歳で20本以上自分の歯を保ち、生涯にわたり食べる楽しみを損なわないことを目指す8020運動というものがあります。私たちが歯を失う原因の9割が虫歯と歯周病であり、適切なケアによって確実に防ぐことができます。また、よく噛む習慣は歯と歯肉を丈夫にし、唾液の自浄効果で口の中を清潔にします。

歯の健康は、身体の健康の土台です。

私たち歯科医師や歯科衛生士が定期的な口の中の状態をチェックし、歯のクリーニングをすることで、あなたのメタボリックシンドロームをお手伝いしていきます。





「書く」という心のノート活用術

あ

あなたは、人間関係でイライラしたり、悩んだ時、どのようにその感情をコントロールしていますか。

感情を整理し、ゆっくりと自分と向き合うために「文章を書く」ことを試してみませんか。文章を書くことは、ある出来事を自分の中に取り入れ、また出すという行為。興奮状態であっては書くことはできないので、自然と感情を整理し、深く考えることとなります。まずは「心のノート」を1冊作り、ストレスを感じた時、心のうちをありのままに書いてみましょう。問題を理解し、解決の糸口を見つける助けになります。

ストレス解消のための

「心のノート」活用術

まずは、素敵なノートとお気に入りのペンを用意して、自由に書いてください。また、問題を解決するためにより友好的な書き方があります。

1 人間関係を見直すための手紙を書いてみる。

人間関係がうまくいかない時、相手の気持ちを考えてようとしてもなかなか難しいものです。そんな時はノートに手紙を書いてみましょう。自分から相手へ、そして相手から自分へと一人二役で書く方法です。この方法は、臨床心理士の春口氏が考案した「ロールレタリング」という心理療法です。

ノートに相手への手紙を書きます。不満や言いたいことを素直に書き出してみよう。

相手になつたつもりで、最初の手紙に対する返事を書きます。相手がどう考えるかを想像して書いてください。

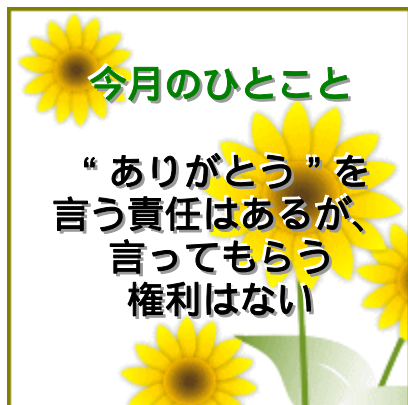
両方の手紙を読み返してください。手紙のやりとりを何度か繰り返してもよいでしょう。

書くためにいろいろと考えることで、相手の気持ちを理解しやすくなります。自分の不満を吐き出して、すっきりする効果もあります。

2 問題点を明らかにするためにプラスとマイナスを書き出す。

ある出来事や人物、また自分自身に対してストレスを感じている場合に、悪い部分と良い部分を書き出します。ノートの左右に分けて必ず両方共に書く事がポイントです。状況が整理され問題点が明確になり、良い面を新たに発見することもあります。

問題点や不満、嫌いな理由などを箇条書きすると同時に良い所や好きな理由などプラス面も無理にでも書いてみてください。この方法を続けていると、ネガティブな感情に陥ったとき、そうではない良い面もあるはずと思える癖がつくでしょう。ストレスから自分を守りやすくなります。





ここのす花火大会

滝馬室の医院からも少しだけ見えるので、もう6回目となった鴻巣の花火大会をご紹介します。患者さまのほとんどが地元の方なので、今年も行かれる方が多いでしょうね。とてもアットホームな花火大会で、しかもこれだけ間近で見えると、小さいけれど迫力満点ですよ。毎年打ち上げ数が少しずつ多くなっていくのも地元民としては嬉しい限りです。夏の風物詩、今年は地元で楽しんでみてはいかがでしょうか。



開催日 / 7月28日(土)
予備日 29日(日)

- **会場** 糠田運動場
- **時間** 午後6時45分開会
午後7時～打上げ
- **花火打上げ数** ドーンと13,000発予定
- **駐車場** なし
- **駐輪場** あり
- **交通アクセス**

徒歩 : 鴻巣駅 西口下車 約40分
フラワーバス利用: 「鴻巣駅」又は「北鴻巣駅」からバス停「宮登神社入口」下車



簡単節約生活

毎日たまる新聞紙を使った活用術を今月をご紹介します。今の新聞紙は、昔に比べて印刷段階で水と油を使うために昔の新聞紙に比べて耐水性が上がっています。したがって吸水性が少し落ちていますが、それでも普通の印刷物や筆記具の紙と比べれば十分吸水性は高いといえるそうです。水を含んでも崩れない分、掃除などへの用途が広がったともいえるでしょう。新聞紙の原料、インクともに安全性の確認がされていますので、食品に直接触れても安心です。

～第三弾 新聞紙編～



1. トマトを熟れさせる

食べるには早い緑色のトマトは一つずつ新聞紙に包んで室温に置くと早く熟します。

2. 食器のおいをとる

弁当箱や魔法瓶の中に丸めて入れて、フタをして一晩

おきます。

3. 靴を乾かす

濡れた靴の中に丸めて入れ、一晩おきます。

4. フローリングや床のほこりを取る

水で濡らした新聞紙をちぎって床にまき、ほうきで掃き取ります。

5. 生ごみのおいを防ぐ

ゴミ箱の下に敷き、こまめに取り替えます。

6. 野菜室の湿気とおいを取る

冷蔵庫の野菜室の下に敷く。

7. 葉物野菜を新鮮に保存する

ほうれん草などの葉物を湿らせた新聞紙に包んで、ビニール袋に入れ、冷蔵庫で保管する

8. 窓ガラスを拭く

クリーナーをつけて鏡や窓を拭きます。次に水をつけた新聞紙で拭き、仕上げに乾拭きします。