

SMILING BEAUTY

加藤歯科医院

第9号

謹賀新年

あけまして、おめでとございます。

加藤歯科医院・埼玉インプラントセンターの院長、加藤 義浩です。

今年の子年（ねずみどし）ですね。

子年から猪年までの12年間の回り終わって、最初の年。何か新しいことが起きるような、そんな気がします。

昨年は院内設備の更新に力をいれました。

診療室の床の張替え。

診療台の入れ替え。

さらに、新戦力の採用など、かなり医院の充実を図れました。

診療所内のプチ自慢？ですが、写真はシクラーメン3鉢です。

昨年の夏の猛暑を耐え抜きまして、元気に咲いております。

よく生き残りました。

たいしたものだと感心しております。

そして、日本口腔インプラント学会の認定医試験に合格し、日本口腔インプラント学会・学会公認の専門医として登録されました。



本当にありがとうございます。

今後は専門医として、よりいっそう努力してまいります。少しでも、あなた様のお役にたてればと思います。

個人的には次男：丈士（たけし）が誕生。家族が増えました。

加藤歯科医院・埼玉インプラントセンターではこの数年、インプラントの患者様が増えました。診察に時間がかかり、お待たせすることも多くなってきました。ご迷惑をおかけいたしております。

しかしながら、治療が終わったあとは、十分ご満足いただけると思います。

ご自分の歯で物を召し上がる楽しみを、堪能（たんのう）されて下さい。

今年もよろしくお願い申し上げます。

あなた様におかれましても、良き年でありますよう。

加藤 義浩

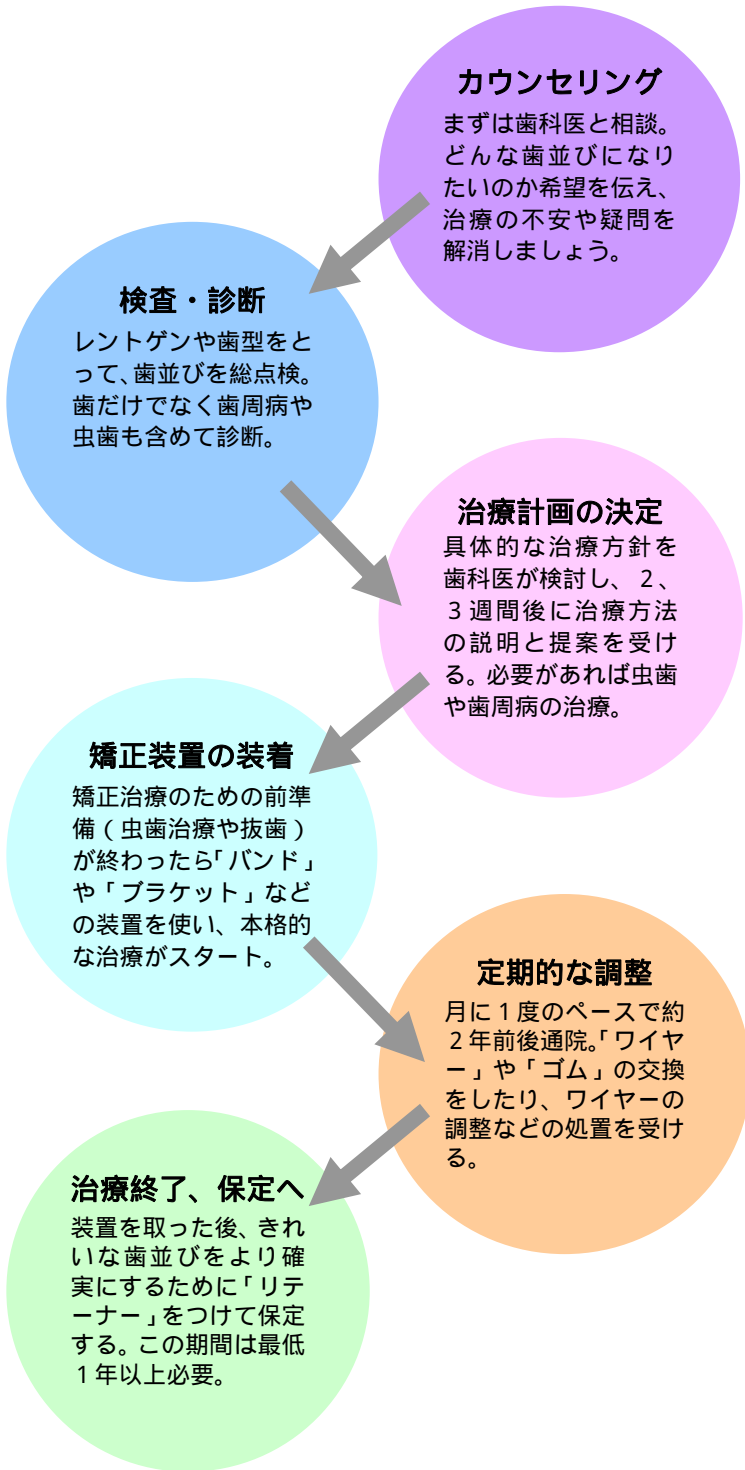




もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

埼玉矯正歯科センター（加藤歯科医院内） <http://www.saitamakyousei.org/> **NEW**

矯正治療の流れ



歯科矯正のすべて 今こそ自分への投資

虫歯の治療のように削って処置したら終了、とはいかないのが矯正治療です。時間も費用もかかりますし、何よりも患者様と歯科医師と二人三脚で進めていくものなので、自分が納得いくまで話し合ってからスタートしなければなりません。

大人の矯正治療の期間は個人差がありますが、平均して2年半程度です。長いと感じるかもしれませんが、子供の矯正と違い、すでにしっかりと根付いていた歯を動かすので、それなりの時間が必要となります。歯の状態や治療方針によっても治療期間や費用は異なりますので、まずは自分の歯の状態を見てもらい、どの歯が気になっているのか、

矯正が必要な方にとって「じゃあ、今からやろう」といつても

噛み合わせが不自然、とかなんでもよいので思っている事を伝えて相談してみましよう。検査と診断が終われば、矯正にかかる費用はある程度決まり、見積は出ますが、経過によっては最終的な予算と多少前後することもあります。また、歯科医院によってもかなりの差がありますので、基本的にかかる費用、別途かかる費用、医師との相性、定期的に通う事を念頭にアクセスのしやすさ等を考慮して選ばれることをオススメします。

期間が長く、ちよつとめんどうくさいなと思った方もおられると思いますが、きれいに揃った歯は見た目のきれいさだけでなく、歯や体の健康までもたらせてくれるのです。一年の初め、一生付き合う自分の歯のことを考えるには、いい機会ではないでしょうか。次回は、矯正にまつわる疑問にお答えします。



愛犬と楽しく暮らすコツ



ットとの暮らしは私たちのライフスタイルをとっても豊かにしてくれるもの。散歩で行動範囲が広がったり、オーナー同士のコミュニケーションが生まれたり。大きな楽しみや安らぎを与えてくれる存在だからこそ、人とペットがお互いに楽しく、リラックスして暮らしていく方法を身につける必要があるのではないだろうか。

犬は本来群れの中で生きていく動物です。自分を迎え入れてくれた新しい家族と仲良く安心して暮らしたいと思っています。そのために、人間社会で安全に生きていくために、どんな振る舞いや行動をしていけばいいのかを教えてあげましょう。たとえば、夜中であろうとむやみに吠え続けるようでは、近所迷惑になります。来客があった時や外出したとき、人を見れば直ぐ吠えて飛び掛ったりするようでは危険です。人の社会に慣れさせるために犬をしつけるという事は、人と犬が楽しくリラックスして共に暮らすことでもあるのです。

愛犬と楽しく暮らすためのポイント



トは、まず「期待しすぎないこと」です。よその犬と比較したりせず、その子の個性を受け入れて、伸ばしてあげることが大切です。かれらの習性として、ある行動をして誉められると、その行動を繰り返そうとします。犬にとってえさをもらえたり、なでてもらえたり「いいこと」が起こるから、その行動を「いい行動」と学習し、繰り返すのです。それを利用し、スキンシップをとりつつ、「誉める」しつけを行う事で個性を伸ばしてあげましょう。

また、いくら大切な家族の一員とはいえ、犬の世界と人間の世界はやっぱり違います。愛犬を「擬人化」して、人間の子供と同じように扱ってはいいけません。犬が人と同じ食事を食べて糖尿病や病気になる場合も増えていきますし、食事を食べないときは運動不足が原因である事が多いので、食事の前に散歩をしてあげて様子を見ましょう。そして、愛犬を室内で飼う場合は、部屋は常にキレイに片付



けておく事です。基本的に犬は反省しないので、いたずらや失敗をしてしまったから注意しても意味がないのです。最初から「させない」環境を作っておくことが重要です。人間の都合ではなく、犬の習性を考えた環境づくりを心がけてあげて下さい。

最後に、犬にとってかかせない散歩は運動としてだけでなく、犬の脳の活性化にもいいのですが、散歩するとき愛犬のことが気になって前かがみに歩いてしまうと、犬が圧迫感を感じてしまうので飼い主の姿勢(歩き方)にも注意が必要です。散歩する際は、飼い主の義務として、予防接種をきちんと受け、公共の場では必ずリードをつけ、排泄物をきちんと処理しましょう。犬が本当に苦手な方もいらっしゃると思います。散歩のときは特に、そういった人たちの存在も考えなくてははいけません。「自分たち愛犬家だけがよければ…」では通用しません。飼い主ひとり一人のモラルやマナーを守る事が一緒に暮らす愛犬にとって、よりよい環境を作っていく事を忘れないでください。

飛行機・ダイビング・歯痛の意外な関係

この冬休みやお正月を利用して旅行へ出かけた方も多いのではないのでしょうか。旅行中に急に歯痛になって、せっかくの旅行が台無しになっていませんか。例えば、飛行機が大空に向かってやっと離陸したと思ったら、激しい痛みで襲われたり、海に潜り始めた際はなんでもなかったのに、水深が深くなるにつれて歯の痛みを訴えたり。旅行ということで動きまわり、体の疲れがでて、抵抗力の低下した事も痛みの原因ではありますが、実は、“気圧の変化”が、歯に対し大いに影響を及ぼしているのです。地上では通常1気圧ですが、上空では低め、水中では高めの気圧がかかり、その気圧の変化が歯の神経を圧迫する為といわれています。未開封の炭酸飲料ペットボトルを山の頂上で飲むとして、口を開けたとたん、中身のほとんどが吹き出してしまい勿体ないことされたことはありませんか。これも、元々平地の気圧で作られたものが密封されたまま、気圧の



低い所へ持って行かれることで、容器の中から外へ圧がかかっている状態を自然と生じさせてしまったことによるのです。



それと同じことが歯にも起こります。1本の歯の中には歯髓の入っている『歯髓腔(しずいくう)』なる空洞があり、その空洞は普段、平地での圧力と等しくなっています。ところが短時間に外気の気圧が下がるとその変化に対応しきれず、一時的にペットボトル状態になってしまい、その圧力が痛みを引き起こしてしまう。と言うわけです。気圧のチョットした変化などたいした事ではないと思いがちですが、私たちが考えているよりはるかに重大な影響を歯に与えているのです。

成田空港や関空などの空港内に歯医者があるのは気圧の影響で急に歯が痛む人が意外に多いかららしいです。日本にはコンビニの数よりも歯科医院が多く存在しますが、海外では保険が効かず膨大な治療費がかかり、旅行先で歯が痛くなくても、応急処置が出来ない事もあります。せっかくの旅行を快適に楽しむ為にも日頃から定期的な歯科検診とメンテナンスを心がけましょう。そして、長い旅行へ行く前には歯のチェックも忘れずに！

簡単節約生活



クレジット会社だけでなく、最近はさまざまな銀行やお店のカードにクレジット機能が付いているものが多く見かけられます。勧められるままカードを作って、お財布をのぞいたら、クレジットカードが何枚もあるという方もおられるのでは。逆に、請求が後日だからその場でお金がなくても買物ができる点で怖くて使っていない方も。

クレジットカードは持ち合わせがない時やネットショッピングをする際だけでなく、使い方によって家計の救世主に変身してくれます。そこで今回は賢く使うためのヒントをお送りします。

まず、クレジットカードの恩恵を受けるために大切なのが、自分に合ったカード選びです。支払いだけのために使うのなら、どこのカードでもさほど変わりはありませんが、自分のライフスタイルや目的に合ったカードを探して、活用法を吟味する事でお得度は千差万別です。例えば、よく飛行機を利用し、Edyで買い物をする人はANAカードでマイルを貯めて無料飛行機チケットを獲得してみた

り、シティカードやセゾンカードのように年会費が無料なもので映画館の割引などの付帯サービスだけ利用したり、特定日にはスーパーでも5%OFFなど割引が受けられるJiyulda!カードやイオンカードで毎日の買い物で得したり、ポイントが貯めやすいライフカードやオリコカードで使ってバックなどいろいろ商品をもったり、DCカードなど入会時にもれなくギフトカードをもったり、NICOS ケイタイカードのようにキャッシュバックが受けれたり、さまざまなメリットの活用法があります。現金でただ払っているよりはクレジットカードを活用しない手はありませんよね。

それでも、クレジットカードを使うのに抵抗がある人は、まずは毎月支払わなければならない公共料金や携帯電話代、定期代などのクレジットカード引き落としから始めてはいかかでしょうか。銀行を分けて利用した際にすぐにその分を入金しておくなど工夫をすれば使いすぎも防げます。ガソリン代や日用品が高騰し、保険や税金も値上がりし、家計を任されている人には大変な時代、いろいろな知恵や工夫で節約して少しでも家計を助けていきましょう