

# SMILING BEAUTY

こんにちは。加藤歯科医院の加藤 義浩です。  
あなた様は、お変わりはありませんか？

二月はかなり雪が降りましたね。一人で医院の駐車場の雪かきをして大変でした。いい運動ですが、重労働です。「ぎっくり腰とかになるのでは」と心配しながらの雪かきでした。しかも、プラスチックの雪かきの道具は、昨年来ずつと外に出しておいたので、もろくなっていました。雪かきを始めてからすぐに壊れてしまいました。

プラスチックの弱点ですね。金属のシャベルはなんともありませんでした。

さて、今回は入れ歯の話の続きです。**上の入れ歯**について説明します。

あなたの歯がすべて無くなってしまったと仮定してですが、総入れ歯（総義歯）、を作って使用していただくことになりま

す。  
保険治療内で出来る入れ歯は、プラスチック製で、上のあごの部分を被う形です。

装着後は異物感があり、発音なども慣れるまで発音しづらいことがあります。



保険総義歯



金属床義歯

その他に、保険は利きませんが、金属で作る入れ歯がありま

## 春のおすすめアイテム

「シロティー&ビーポリッシュ」は、歯の着色、黄ばみをすっきり除去するデンタルクリーナーです。当院でも販売を始めました歯に優しい歯の消しゴム「シロティ」と歯に優しい研磨剤配合ペースト「ビーポリッシュ」のセットです。ハミガキで取れない前歯の着色汚れを手軽に落とせるので、結婚式や面接の前などの応急処置に便利なアイテムです。

歯石の除去や歯の裏側のクリーニングまでは出来ませんので、あくまでも、とりあえずの時にお使いくださいね。

医院販売価格 750円



どの入れ歯も、お手入れが大切です。食後はしっかりと汚れを落とし、清潔に保ってください。

この義歯であれば、「入れ歯になったから食べ物の味が悪くなった」と感じる事もなくなります。

プラスチックのものに比べて使用感が良くなります。丈夫で長持ちし、細菌が繁殖しにくいので衛生的です。金属の部分には、ステンレス合金、金合金、最近ではチタン（チタン）合金も使用されています。チタンは加工が難しいのですが、非常に軽く丈夫なため、入れ歯自体を軽く薄く作ることができます。

チタン製の特殊な網目・メッシュを応用した義歯も開発されています。金属の部分を液体が通過しますので、今まで以上に食事を楽しむことができます。

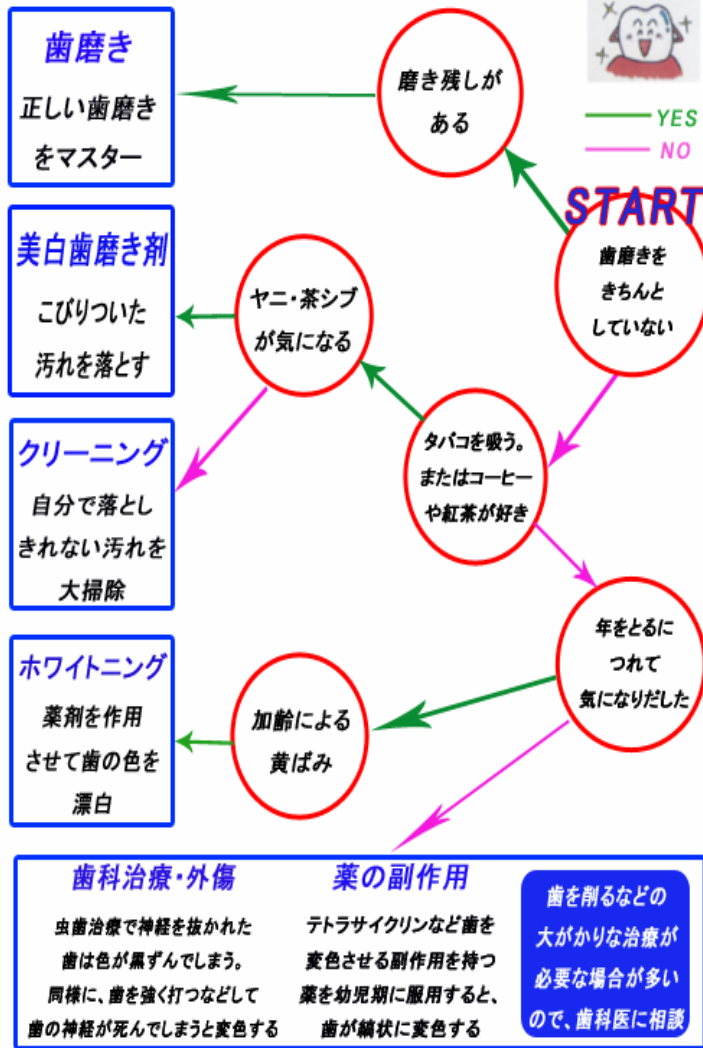




# もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

埼玉審美歯科センター（加藤歯科医院内） <http://www.saitamasinbi.com>

## 歯を白くする方法 早分かりチャート



春を前に  
心も歯もピカピカにする方法

いくらあなたの笑顔が素敵でも、口からのぞく歯が黄ばんでいたら、だいなし。どこか不潔な印象になってしまいます。歯の色は顔の印象を大きく左右します。そこで今回は、歯の色を悪くしてしまう原因ごとに歯を白くするための方法を紹介いたします。自分にぴったりの方法で、歯をピカピカにし、新しい季節を迎えましょう。

では、なぜ着色してしまうのでしょうか。一つは、毎日の歯磨きで「磨き

残した部分」の汚れに色がつき、着色が広がっていく事が原因です。歯に茶色いシミがあったり、爪でひっかくと粘りのある白いかたまりが取れる人は、歯垢がたまっている証拠です。歯の磨き方を見直しましょう。

次に、タバコに含まれるヤニやコーヒー、紅茶、日本茶、赤ワインなど色の濃い飲み物に含まれる色素も着色汚れの原因となります。これらを習慣的に取る事により歯の裏側まで黄ばんできます。「美白歯磨き粉」は、歯

の表面についた着色汚れを研磨剤によって磨き落とす、あるいは酵素やキレート材で汚れを浮かせるといったもので、歯科医院や一般のドラッグストアで手に入れる事ができます。それでも効果がでない人には、歯科医院での「クリーニング」をオススメしています。たばこのヤニや茶渋など、ブラッシングで落ちない汚れや着色を機械でクリーニングします。定期的に行くと、美白だけでなく、虫歯や歯肉炎、歯周病予防になります。ただし、本来の歯の色より白くはできません。

また、先天的に歯の色が黄色い方や加齢により変色してきた方には、自分の歯の色よりも白くする「ホワイトニング」という治療があります。「ホワイトニング」には歯科医院で行う「オフィスホワイトニング」と自宅で行える「ホームホワイトニング」の2種類があります。オフィスの場合、濃い濃度の薬剤を使い、さらにレーザー等で薬の分子を活性化させるので、短期間で白い歯に近づけます。一方、ホームは濃度の低い薬品を少しずつ浸透させるため、時間がかかりますが、最初と最後の診察以外、定期的な通院は必要ありません。

まずは専門医の診察を受け、間違った方法をとっていないか確認しましょう。



# 色とこころの不思議な関係

## 近

年、さまざまな心のケアの方法に心が集まっていますが、暮らしの中で手軽に取り組める色彩セラピーもその一つです。これは絵を描くなど色を使った表現を通してのリラクゼーションや時には心理カウンセリングの場などでも応用されています。いい仕事をしたり家庭円満にするためにも、自らが上手にストレスコントロールをしなければならいと考える人が増えています。ストレッチの方法を身につけることはだれにとつても必要かもしれません。これからは体の健康と同じように「心の健康」を意識していく時代になるでしょう。

エネルギーです。医学の領域でも光線療法を結核治療やうつ病に応用しています。

### 色意識を敏感にする

では、色の効果を活かすヒントをお伝えしましょう。まずは、自分なりの「色意識」を持つことです。どんな時も**色の好き嫌いを自覚してみる**のです。衣食住、あらゆる場面で私たちは色に囲まれています。少しだけ色を意識して、できるだけ自分の気分が良くなるような色を素直に選ぶことです。

限られることですが、朝、カラフルなネクタイを目にするだけでも効果があるからです。今日は暖色系にするか寒色系にするか、一瞬感じてみるだけでも気分がまったく違ってきます。色を意識して選ぶだけで実際に絵を描かなくても、心にとつては絵を描いているのと同じ活性効果があります。

### 色による癒しを暮らしに活かす

では、日常生活で活かせる色彩セラピーのヒントをお話しましょう。

なぜ私たちには色の好みがあるのか考えてみましょう。人間の五感（生命活動を守るための基本的な反応）には色や音に、快・不快を感じるセンサーの役目があります。

人間が色彩として感じているものは光そのものであり、生命を維持する

何も大げさに構える必要はありません。スケジュールノートを使っている人なら、カラーペンの色数を2〜3本増やして、その日の気分にあった色でマーキングしていけば、1カ月後には気分の変化が色となって見えます。それだけでも、自分のその月の感情や心理の変化が色のバイオグラフィーとなって目に入ってきます。

洋服やアクセサリを選ぶ時に意識的に色の変化を加えることもいいでしょう。そつやって色数を増やすことで、色彩センサーを機能させることができます。もちろん実際に使う色は

あなたが、もっと色彩セラピーを試したいと思われたなら、画材屋さんに行ってみることをオススメします。色鉛筆や絵の具を眺めているだけで気分がよくなるかもしれません。気が向いたら画材を買い込んで、休みの日に落書きしてみてください。でも、あくまでも上手い絵を描こうなんて思っただけじゃありません。色彩セラピーのコツは、あくまでも落書き気分筆を走らせることにあるのです。それがどんなに気晴らしになるか、一度でもやってみたら、寝る前の一杯のワインに劣らないことに気づかれることでしょう。



# ビスフォスフォネート系薬剤の投与を受けている患者さんへ



先日製薬会社より、ビスフォスフォネート系と称される薬剤（以下 BP 系薬剤）の投与を受けた患者さんにおいて、顎骨壊死・顎骨骨髓炎が発現したと報告されています。報告された症例には、抜歯等の歯科処置や局所感染に関連して発現している場合もあり、BP 系薬剤の投与を受けた患者さんにおいては悪性腫瘍、放射線療法、口腔の不衛生、侵襲的歯科治療（抜歯、インプラント等）の際に顎骨壊死・顎骨骨髓炎の副作用が発現するおそれがあります。

BP 系薬剤は癌や骨粗しょう症などの治療で使われる薬剤です。下記の薬剤の投与を受けている方は、歯科または口腔外科における治療に際しては、**必ず歯科処置前に医師にその旨をお伝え下さい。**

## 【経口剤】

エチドロン酸二ナトリウム（ダイドロネル®）

アレンドロン酸ナトリウム水和物（フォサマック®、ボナロン®）

リセドロン酸ナトリウム水和物（アクトネル®、ベネット®）

## 【注射剤】

パミドロン酸二ナトリウム（アレディア®）

アレンドロン酸ナトリウム水和物（オンクラスト®、テイロック®）

インカドロン酸二ナトリウム水和物（ビスフォナール®）

ゾレドロン酸水和物（ゾメタ®）

また、歯科処置を受ける・受けないに関わらず、口腔の不衛生による感染リスクもありますので、**口腔内を清潔に保つ**ようお願いいたします。

## 簡単節約生活



もうそろそろ厚いセーターやコートを片付ける季節になってきました。来年は着ないだろうと思うものは押入れに押し込まず、捨てたいもの。でも、もったいないと感じて、そのまま何年も押し入りの住人になってしまうことも。

そこで、古くなったコートや使わなくなったマフラーやセーターを使って、ちょっと別のものに生まれ変わらせてみてはどうでしょうか。

大小、素材違い、さまざまな布を丸く縫い縮めたヨーヨーキルトは、コサージュやブローチに。カシミアなどの上等なニットセーターは着なくなっても、クッションカバーにするとか、裏にしっかりした布地を合わせて袋物にするとか。コートからもショルダーバッグが作れるし、アイデア次第でもったいない気持ちが形になります。クローゼットの満杯状態も解消されて、生まれ変わったものたちとすっきり春を迎えるのはいかがでしょうか。

### <セーターバッグの作り方>

着なくなったセーターを、一晚、洗濯洗剤を入れた水につけてから、普通に洗濯をします。すると、セーターは小さく縮んでフェルトみたいになります。そのセーターの見ごろの部分は、かばんになり、片袖がペットボトル袋になり、もうひとつの袖がポケットティッシュケースになります。

【かばんの作り方】身頃全体を使い、肩から首の所を縫いとめて底にします。セーターの裾を上にして、要らなくなったかばんの持ち手を、再利用して縫い付けました。補強の意味もかねて、綿の布で内袋を作り縫い付けました。

【ポケットティッシュケース】肩袖を切り開いて必要な大きさを取りました。フェルト化していて、糸がほつれないので、表から縫いつけます。取り出し口は、ピンキングはさみで切り、ジグザグ模様にししました。

【ペットボトル袋】片袖をそのまま利用しました。肩口の方をまっすぐに切りそろえて、中表にして縫います。袖口のゴムの部分が上になります。そこをヘアゴムなどで縛ります。