

# SMILING BEAUTY

こんにちは。加藤歯科医院の加藤 義浩です。いかがお過ごしですか？  
このレターがあなたの手元に届く頃には、もう梅雨が明けているかもしれませんね。暑い季節の始まりです。気温の変動も激しいので、体調の管理には十分ご自愛ください。水分をしっかりとり、大切なあなたの身体をいたわってくださいね。

## 抗菌療法について

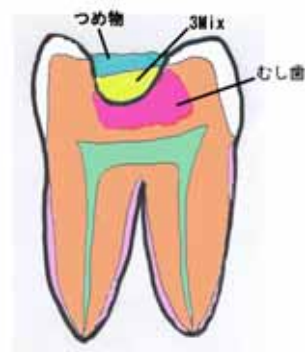
虫歯の治療法の一つに、抗菌療法といわれるものがあります。テレビでは、MIX MP療法（スリーミックス エムピーリョウホウ）として何回か放映されています。放映の仕方の問題があるような気もしますが、ケースによっては非常に効果のある方法です。

虫歯が、細菌によって引き起こされることは以前から分かっていました。

では、その細菌をやっつければ虫歯を防げるのでしょうか。そのとおりです。実験室内のお話ですが、完全に菌をなくした特殊な状態の中で、マウス（ネズミの仲間）を育てます。エサに虫歯を誘発する飼料を与えます。その環境下ではマウスは虫歯になりません。同じマウスはたちまち虫歯になるのです。

口の中の細菌は、数十種類が知られています。おなじみのミュータンス菌も何種類かの種類があります。虫歯は単純にひとつの菌で起こるのではなく、複数の菌が関連していると考えられています。1980年代になってから、虫歯の原因として嫌気性菌と言われる菌群が注目され出しました。細菌の培養技術が進

んだことが発見の大きな原因です。虫歯の原因菌はミュータンス菌だけではありません。嫌気性菌たちに対し、メトロニダゾールと言う抗菌剤が特効薬のように効くことが分かり、応用され始めました。実験によれば、99.5%の嫌気性菌を除菌できます。実際の治療では効果を増すために、数種類の抗菌剤を混合させます。歯の中に、もらさないようにしっかり詰めるのがコツです。



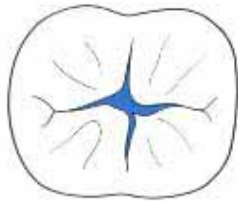
この治療法は、ケースを選べばすぐ効きます。

でも、すべての歯にできるわけではありません。

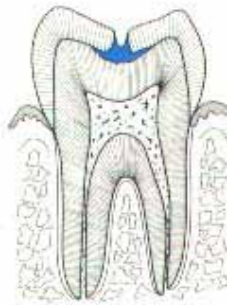
人の口中の完全な除菌は不可能です。細菌の数を減らすことは何とかできます。あなたのお口、完全無菌の状態を作ろうと思うと、歯ぐきや頬の粘膜は大きなダメージを受けます。こまめな歯磨きが、一番大切なのです。



写真



上から見た  
初期むし歯



横から見た  
初期むし歯



# もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし



子供の歯  
疑問質問 大解答！

## Q3 . 乳歯ならむし歯になっても大丈夫？

**A .** 乳歯は、永久歯のナビゲーター的存在。むし歯になって歯が抜けてしまったり、きちんと噛めなくて顎の発達が悪くなったりして、永久歯の歯並びにも影響がでできます。  
3歳頃から、お口の中をキレイにする習慣を身につけることが大切です。



## Q2 . 子供のむし歯は親からうつる事もあるの？

**A .** たとえば食事を与える時に同じスプーンを使ったり、口にキスをしたりすると、口からむし歯の原因になる細菌がうつります。とくに赤ちゃんの歯が生える時期になったら、親から子へ感染しないように気をつけましょう。

## Q1 . 子供はむし歯になりやすいの？

**A .** 子供の歯は、噛む面の溝やシワが深く、汚れが入り込みやすくなっています。歯ブラシの毛先が入り込めないほどなので、そこからむし歯が発生してしまいます。また、歯の厚みが小さいため、すぐにむし歯が神経まで到達してしまいます。シーラント処理やフッ素塗布が予防には有効ですが、小さなむし歯でも放っておかず、早めに治療することが大切です。

## Q6 . いつから矯正して始めたらいいの？

**A .** 子供の矯正治療は、いまの歯並び、かみ合わせだけを見て治すのはよくありません。早く始めればよいというわけではなく、永久歯がはえそろうころに（12歳前後）歯並びがきれいになるような治療プランを描き、歯のはえ変わり、顎の成長に異常がないかチェックしていき、矯正すべきかを検討します。通常は6 - 7歳から始めるのがよいとされていますが、早期治療する事で負担を軽く事もあるので、異常が見つかった時点で相談ください。

## Q5 . むし歯になりやすい人っているの？

**A .** むし歯の原因となる細菌、免疫抵抗力、歯並び、だ液の分泌量、食生活や歯磨きの仕方をはじめとした生活習慣、などによって差がでるため、むし歯になりやすく、進行しやすい人もいます。  
また、子供の6歳臼歯は乳歯の奥に生えるため、磨きにくいので虫歯になりやすい状態にあります。



## Q4 . 子供でも歯周病になるの？

**A .** 歯周病は大人がかかる病気と思われがちですが、最近では小学生でも歯ぐきの病気にかかる子が多くなっています。むし歯で歯医者さんを訪れた約39%のお子さんに歯ぐきに何らかの炎症がみられる事が調査でわかっています。小さいときから糖分を控えた噛みごたえのある食事を取り、正しい歯磨きで予防しましょう。

## Q9 . 歯が痛くなったら、歯医者さんに行けばいい？

**A .** 子供のうちはむし歯になりやすく、歯磨きもなかなかうまく出来ないものです。歯医者さんではむし歯の治療をするだけでなく、予防やブラッシング指導もしてくれます。痛くなってから治療すれば、治療も長引くし、痛い思いをする事も。  
年2 - 3回は異常がなくても定期健診に行くことでむし歯や歯周病を早期発見し、未然に防ぐ事が出来ます。

## Q8 . おしゃぶりが歯並びに影響することってあるの？

**A .** おしゃぶりの歯並びへの影響ですが、3才までであればほとんど影響がないといつてよいでしょう。乳歯の時期であれば永久歯に後遺症を残さないという点では、指しゃぶりといっしょです。ただし、油断は禁物。歯並びに影響が出るのは、赤ちゃんのしゃぶる力、しゃぶっている時間の長さ、そしてあごの強度、などの要素が関係しており、これは非常に個人差があるものです。乳歯の段階でおしゃぶりが原因で歯並びに乱れが出てきているのであれば、意識して徐々にやめさせましょう。

## Q5 . 顔をぶつけて歯が抜けてしまった。

**A .** すぐに抜けた歯を探して、軽く水で洗った後、歯に戻してあげる事が大切です。元に戻せなかったら、30分程度であれば、ほっぺの内側にいれて、歯医者さんに診てもらいましょう。  
すぐに診てもらえない場合は、牛乳に入れて保管し、歯根が乾かないように気をつけましょう。歯が途中でぼきっと折れた場合はムリですが、元に戻せる場合があります。



# 『直観力』鍛えれば脳も冴えてくる

例え  
ば異

今日は冴えている。  
といつ口、誰にでもたまにはあるものでは  
ないでしょうか。  
直感に従って行動するとすべしうまく  
いくよつな口があるものです。  
しも冴えている」といつわけにはいかな  
いもしれません。が、なるべくそつあり  
たいものですよね。

心理学研究者の佐々木正悟氏は著  
書『脳は直感している』で直感を次の  
ように定義しています。

『直感とは重要なポイントを見抜く  
力、少し狭く言うならば、転換点を見  
分ける知覚力です。』

つまりは何かを見逃さないで、うまく  
キャッチする力といつ事になるのではな  
いでしょうか。

著書の中で、氏は3つの法則を紹介し  
ています。

直感とは「その時その場でその人に」  
発揮される

直感是非言語的なメッセージであ  
る

経験を積み重ねれば、直観力は増  
大する

性を好きになった理由について、きちん  
と言葉で答えられる人はほとんどいない  
でしょう。「なんとなく」などと答える  
人が多いのではないのでしょうか。私たち  
は相手の容姿、振る舞い、能力などを  
さまざまな要素を総合して、一瞬で判  
断しているのです。  
直感とは、一瞬にして膨大な情報を  
処理するようなのです。

言葉を用いて論理的に考えるのではな  
く、自分の五感を研ぎ澄まし、過去の  
経験を総動員して直感を得るわけ  
です。

氏が著書の中でいつ説明しています。

「いついつと奇妙に聞こえるかもしれ  
ないが、あなたの『直観力』は『出現  
在』が最高である。」

といつのも、あなたの人生に関する  
『経験値』は、いまこの瞬間が、生ま  
れて以来最大になっているからだ。  
これは今後増大していつていく。」

たとえば、電車で高齢者に席を譲るつ  
としたとき、思った瞬間にすぐに席を  
立てば、譲ることが出来ますが、周りの  
目を気にしたり、少し考えたりすると  
席を譲るタイミングを失ってしまいます。  
この例と同じように、大切な直感を世  
間体に縛られたり、目先の利益に目が

くらんでしまつて、今の自分の直感に自  
信が持てない見失つて、素直に行動で  
きななくなつてしまつています。

直感とは、人間の能力の中で、最も個  
性的で魅力的な能力と言えます。もつ  
と自信を持って、脳を最大限に利用す  
るためにも直観力を鍛えてみてはいか  
がでしょうか。

直観力を鍛えるつの方法

- \* 自分の五感を使って「知覚」するこ  
とをもつて心がける
- \* 自分が直感したとつに、むやみに説  
明を求めない
- \* 直感に基づいて、迷わず行動する
- \* 対戦型のスポーツで、瞬時の直観  
力と、雑念(ノイズ)の除去を学ぶ
- \* 脳を直接鍛える・・・モーツァルトの  
音楽、ジグソープル等
- \* 好きなことをする時間を1日15分  
は持つて、「リラックス」の仕方を覚  
える
- \* 内なる声に耳を傾ける習慣を持  
つ・・・散歩、セブピー、瞑想等



# 世界のこどもたち



## 歯が抜けたらどうするの？



### トルコのばあい



おとうさん おかあさんが「うちの子が大きくなっ

て、サッカー選手になれますように」と願って

いたら、ふたりでサッカー場に行ってグラウンド

に歯を埋めるんだよ。

お医者さんだったら、病院の庭に、大学入れる

ようにだったら、大学の校庭に、って。

だから、僕、大きくなってサッカー選手になれ

るかも！

# 簡単節約生活

「リフォーム」という言葉がすっかり生活に浸透してきて、家をリフォームする人も増えています。ほとんどの人が業者に頼んでしまうと思いますが、そんな大々的に直すのでなくても、ちょっと既成のものを使い勝手を直したり、気分転換に新しいものを取り入れたりしてみたいなあと思っている人もいるのではないのでしょうか。そんな「ちょこっとリフォーム」をしたい方、節約も兼ねてたまには自分でやってみたらいかでしょうか。

ちょっと難しくて無理なんて考える前にまずは、一度近くの大型ホームセンターへ行ってみましょう。ガーデニングをなさる方や生活用品が安く買えるからと利用されている方も多いと思いますが、ちょっとぐるっと見て回ってみると実にさまざまなものが売っています。しかも、素人がリフォームや修理をするのにも、とっても便利なサービスが多く、ちょっとチャレンジする人にはありがたいところです。例えば、工

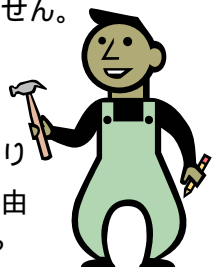


具をレンタルさせてくれたり、家の中に木を切ったりするスペースがない人に無料で場所の貸し出しがあったり、大きな買い物をして運ぶのが自分の車だと大変なら、トラックを貸し出してくれたり、作り方などを教えてくれるところもあります。

ちなみに、私の家では家族総出でベランダに板を張って、ウッドデッキにしました。自分たちで作ったから、より家に愛着もわくし、家族みんなでやると連帯感も高まり、休みの日に出かけるよりも楽しい思い出にもなりました。まさしく一石二鳥です。

でも、さすがに工具を使って、切ったり、くっけたりするのは不器用だと怖いかもしれません。

そういう方は、壁の傷隠しやシャワーヘッドやルームライトの交換、家具の色塗りをちょっとするだけでも、気分も変わりよいのではないのでしょうか。夏休みの自由研究ついでに家族でDIY始めてみては？



## みなみあふりかきょうわこく 南アフリカ共和国のばあい

自分の部屋のスリッパの中に抜けた歯を入れておくんだよ！

そうすると、夜中にねずみさんが歯を取りに来て、代わりにプレゼントを置いていってくれるから。

でも、うちの妹は「ねずみさんがこわい」と言ってドアの外に置いておいたの。

でも、ちゃんとプレゼント置いていってくれたよ。

