

SMILING BEAUTY

こんにちは。院長の加藤 義浩です。暑い夏が続きましたね。あなたは、いかがお過ごしでしょうか？私はスポーツクラブでよく泳いでいます。3ヶ月で体重が10kg減少。体調も良くなり、いびきも軽くなり、よく眠れます。何より、高かった血糖値が戻りました！健康って大事ですね。あなたも、体調管理には十分に「留意なさってください」。

今回は、前回に引き続き虫歯の治療について説明します。

前回お話ししたのは、一番軽度な虫歯、C1「しーわん」でした。今回はもう少し虫歯が進んだ虫歯C2「しーつう」の事をお話します。下の写真がC2の歯です。歯の象牙質まで虫歯になったものです。

C2の虫歯になると、単純につめるだけでは無理です。歯型を取って、金属をはめ込む治療になります。

歯型を採る材料は、アルギン酸と呼ば



C 2 の歯



れるもので、海藻の一種です。粉にお水を加えて混ぜると3分ほどで固まります。しかし、歯医者さんでもどうして固まるのかは良く分かっていません…。この材料は固まった後でもゴムのようになりにやわらかい材料です。歯の奥の細かな所にまで入り込み、固まった後に外しやすい性質があります。



シリンジの中の紫の部分が寒天です。



水と混ぜて機械で練ります。



アルギン酸:カップの中のピンク色のもの

注射器のような容器に入っている物の

これで、歯型が出来上がります。



トレーに盛り付けて、お口の中へ。

正体は寒天です。より精密に歯形を採るために、アルギン酸と一緒に使います。



歯型がとれました。

かみ合わせは大切なので、上と下の両方の歯型を取らないといけません。けっこう、手間がかかるのです。

この後に、取った歯型に、石膏を流し込んで固めます。その話はまた来月お話しします。





もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

**スポーツの秋を満喫する！
運動と歯の意外な関係**

今年は4年に一度のオリンピック。



先月は北京オリンピックを見
るためにテレビにかじりついていた方もい
るのではないのでしょうか。かくゆう私も普
段はあまりスポーツに関心がないのに、
オリンピックになると柔道やら水泳やら
体操やらと忙しく観戦し、今は異様に
運動したい病に罹っています。オリンピック
クで味わった感動を胸にこの秋は運動に
燃えようと思っています。まずは歯の
検診から始めようと思います。

って、運動するのに歯が関係あるの？
と思つた方、歯は運動する人にとってと
っても大切なのです。

人間は、瞬発的に力を発揮しなければなら
ない時には、口を閉じてしっかりと
奥歯を噛みしめます。そうでないと、強
い力は発揮できません。歯をくいしば
る」とい言葉は「こからきてます」。

スポーツ選手にとって歯は命。一流選
手ほど、歯にかかってくる負担は相当な
ものです。歯への力のかかり具合（咬合力、
咬合圧）は、スポーツの種類と内容によつ

て異なりますが、瞬間の筋肉の力を最大
限に発揮する事を要求されるスポーツ
においては、その重要度は高くなっていま
す。

通常、奥歯を噛みしめた時の力「咬合
圧」は、平均50〜70キロですが、立ち
合いのぶつかり合いや瞬間の勝負をする
相撲の力士では、咬合圧は100キロを
超えているのです。元巨人軍の王選手が
ホームランを打った時の咬合圧は、90キ
ロあつたそうです。王選手の大記録の秘
密は並外れた咬合圧にあつたのです。ま
さに彼の抜きんできた瞬

発力、爆発力の源は、
丈夫なあごと丈夫な歯
にあつたのです。



「歯を食いしばらなければ力はでない」と
いわれるほど、歯並びとスポーツは深い
関係を秘めているのです。スポーツ選手
が矯正歯科治療を始める理由も納得で
すね。実際、今回の北京オリンピックに
出場した、女子マソンの土佐礼子さん
は、歯列矯正を3年間おこないました。
彼女は八重歯の影響で歯並びが悪く、
右肩が下がるフォームの為もあり、故障
が絶えず、歯列矯正を始めたそうです。
今年の5月に治療が終了した際、歯並び
がよくなり、フォームまでも治つたそう

す。十分に自分の力を発揮するためや
自分の身体バランスをよくするために歯
列矯正をするといつのもスポーツをする
ための体づくりの一環なのです。

最近の傾向として、マウスガードを使
用してゴルフなどのスポーツをする人が
増えていきます。マウスガードは体が接触
する機会が多い激しいスポーツ、たとえ
ばラグビーやボクシングなどで装着しま
す。これは、歯が折れたり、口の中が傷つ
いたり、あごや顔面に損傷を受ける危険
性があり、スポーツ事故防止のために上
顎の歯に着けるものです。一部のスポー
ツでは義務化されており、スポーツ外傷
から歯や顎の骨、さらには首の骨や脳を
守るとさえ言われる装置です。歯を失
うのは虫歯や歯周病だけではないのです。
サッカーやバスケットなどでも幼少期か
らの装着をおすすめします。マウスガー
ドは市販されているものもありますが、
歯科医院で製作することもできます。
いつまでも楽しんでスポーツをやるた
めにも、歯を守り、いい状態にもってい
くことは大切です。スポーツの秋を満喫す
るために、一度歯の検
診をおすすめします！





子どもにだって鬱はある

言葉で心の中身を

伝えられないのが子ども

大人は会話の中で、何気なく「ストレスで胃が痛いとか、頭が痛い」と言っていますよね。もつとも、重症な人はそのストレスさえも気づかないで無理していることが多いのですが、子どもや赤ちゃんにだって、当然、ストレスはあります。幼児であれば、親が構ってくれない、しつけにうるさい、弟や妹の誕生、試験勉強や母親の過保護など。子どもは周りの出来事に左右されず、勝手気ままに生きていく、と思う人も多いでしょうが、

本当は子どもの心こそ周りの人や環境に影響を受けやすいのです。ソーシャルスキルと呼ばれる人付き合い技術もまだ発達途上なので、大人以上に、心配事や悩み事を溜め込んでいきます。加えて、思春期になると、大人へと変化する体と精神面がついていかず、戸惑いや不安からストレスが生じるようになります。

また、食事面ではカレーライスやハンバーグ、インスタント食品など好きなものばかり食べ、おやつはスナック菓子に甘いジュースなど。こうしたバランスの悪い食事がイライラの原因になったり、基礎代謝の低下によって無気力を生じさせているのです。その結果、近視や虫歯、肥満に加え、登校拒否や家庭内暴力、

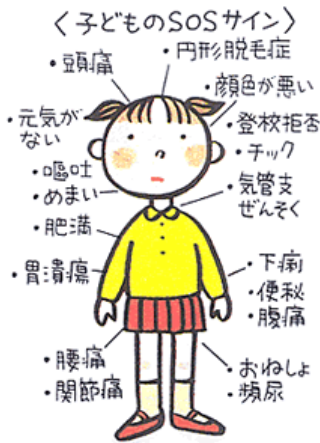
非行などが増加しているといえるでしょう。子どものストレスは健康に害するだけでなく、性格形成上、支障をきたすことが多いのでより注意が必要なのです。

子どものストレスの見分け方

子どもの場合、心と体が一体となり、おり、情緒的な不安定さがすぐに体に現れます。子どものうつに気づくには左記のサインを参考にしてみてください。

- 理由もないのに泣き叫ぶことがある
- あらゆることに臆病すぎるところがある
- 他人にあまり関心をもちたない
- 自分からは積極的に遊ばない
- 会話のペースがゆっくりすぎる
- 食欲の低下が激しくなった
- 目をパチパチしばたたくことが多くなった

症状は多岐にわたりますが、これらのSOSサインを見逃さないようにしましょう。



子どもの心の成長を育むには大人のリアクションが大切

泣き叫ぶ乳児に対して、親はオムツを替えたり、ミルクをあげたりと言葉で伝えられない部分を察知して対応します。それと同じことを親や周りの人は子どものストレスレベルを判断し、程度に応じて対応することが必要となります。気になる症状が頻繁に現れるようであれば、医師に早めに相談しましょう。



また、子どものストレス防止のために日常生活が大切になります。左記のことに注意することも効果があります。たんぱく質、カルシウム、ビタミン類をたっぷり摂らせる。勉強に集中できるように、朝食は抜かせない。

一日一度は家族そろって食事をする。時間に余裕をもたせるために、早起きの習慣をつける。夜更かしはさせない。遅くても11時までには寝かせる。ぬるいお風呂にゆっくり入らせる。騒音、暑さ、寒さなど生活環境を整える。

埼玉名産館(うまいもの編)

埼玉の美味しいものといえば、深谷ねぎに草加せんべい、狭山茶などいろいろあります。今回は意外に知られていない名産品をご紹介します。

一つ目は**日本五大名飯**にもなっている**忠七めし**。関東のお茶漬の代表格とも言われ、小川町にある割烹旅館二葉の8代目・八木忠七が創作したもので、のりを混ぜたご飯の上に、さらしネギ、ワサビ、柚子をのせて熱いダシ汁をかけて食べるもの。忠七めしは明治の偉傑・山岡鉄舟が作らせたものとして、今でも二葉で食べることができます。歴史ある味を食べに足を運んでみてはいかがでしょうか。ちなみに日本五大名飯は東京・深川の深川めしや大阪・難波のかやくめしが有名です。二つ目は**武蔵野うどん**。稲庭うどんや讃岐うどんなど数あるうどんの中で今B級グルメとしてブームになりつ



つあるのが、東村山、所沢や狭山を中心に作られている地粉を使った**黒っぼいうどん**で、つゆに豚肉が入るつけ麺タイプの武蔵野うどん。硬めで歯ごたえがあります。

三つ目はお菓子。夏の定番として再度人気が復活した**「ガリガリ君」**。ガリガリ君を作る赤城乳業はなんと深谷の会社で、ブーム再来で新工場を作るほどの勢い。定番ソーダ味に加え、様々な味が増え、先日はぶどう味も出たそうです。お風呂あがりの1本にお試しあれ。

そして、最近コンビニで大人買い専用30本まとめて買える永遠の駄菓子**「うまい棒」**。本社工場もあいにく埼玉ではないのですが、販売の本丸、営業本部と配送センターが八潮市にあるんです。

これはもう埼玉銘菓といつて過言ではない？！



簡単節約生活

家計の中で大きな買い物といえばマイホームやマイカーを浮かべますが、実は2番目に大きいのが生命保険なのです。家や車は自分や家族の好み、予算で悩んで悩んで買うことが多いと思いますが、生命保険に関しては、なぜかあまり考えずに決めてしまう方がほとんどです。しかし、商品の選択によっては数十万、場合によっては数百万レベルで保険料が変わってきます。きちんと選ぶことによって、かなりの節約になります。そこで、今回は保険を選ぶ際に注意していきたい点をお伝えします。

1. 真ん中選びの法則

レストランのコースでも同じですが、安い・真ん中・高いと料金設定があると、人は真ん中を選ぶ傾向にあり、それを知っている経営者は、真ん中のコースの利益率を高く設定することもあります。保険の場合でもそうです。その罠にひっかからないためにも料金を比較するときには**必ず同じ商品を他の会社と比較する事**が重要です。

2. 数字のトリック

確率は同じなのに消費者に見せたくない数字は「%」で、アピールしたい数字は「人数」等実数で表示することでイメージをかきたてることのできるのです。「この病気にかか

なる確率は0.12%です。」では、かなりイメージが違いますよね。第一印象で数字を捉えず、その裏にある**絶対的な数字を読み取る**必要があるのです。

3. 脳は面倒くさがり

変額保険、個人年金保険、外貨建て保険、学資保険など、いろいろな要素が複雑に組み合わさっている保険は、一瞬で損得が判断できません。人間の脳は複雑な計算をする場合に、脳が勝手に簡略化して捉えてしまう性質があります。それを考慮して、しっかり強い意思をもって、**分からないものは買わない**ようにしましょう。

4. もったいないおばけ

いままでかけていた保険代がもったいないから、そのまま継続するって方もいると思いますが、「本当に必要なか」で判断すべきです。今まで必死にやりくりして支払ってきた保険だからと、**見直しをためらってしまうと損をすることも**。生命保険はライフステージによって見直しをしなければいけないものです。正直、手間が面倒ですが、一度頭をリセットして、一から損得を判断しましょう。そうして、月々の支払いで生活費が圧迫されるなんて事をなくし、もっと有意義に家族のために使いましょう。

