

# SMILING BEAUTY

こんにちは。院長の加藤義浩です。いかがお過ごしでしょうか？花粉症で、ご苦労なさっている方も多いと思います。季節の変わり目、ご自愛ください。

桜の季節になりましたね。これからは八重咲きの桜も見ごろです。ソメイヨシノや八重桜だけでなく、桜には100種類以上あるそうです。素人の私には分かりませんが、この季節は心も華やきます。



今月も入れ歯（義歯）についてお話していきます。



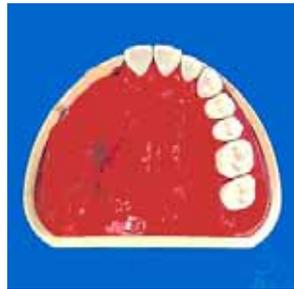
入れ歯で作製していく過程で一番難しいのは、かみ合わせの中心を見つけることです。特に総入れ歯（総義歯）の場合は難しく、その後の快適なお口の状態を手に入れるためにも重要となります。噛み合わせの中心がずれている事で虫歯でもないのに痛みが生じたり、全体のバランスもくずれてしまうことがあります。そのため、1本の入れ歯を入れる際も、中心を加味し、合うまで何度も調整することがあるのです。

しかし、入れ歯には、異物感があり、残っている歯で噛めるとなると、せっかく部分入れ歯を作っても使わなくなる場合が多いようです。



下の歯の入れ歯。2本奥歯がない場合

しかし、だんだん無くなっていく歯が多くなってくると、そもそも言っていられなくなり、作った入れ歯を何とか使おうと、努力を始められるのです。しかし、入れ歯の違和感に慣れないせいで、自分の歯の残っている部分がより安定してあるので、本能的にそこで物を噛もうとします。



片側の歯がなくなった状態

何年も偏った噛み方で食事をしていくうちに、かみ合わせの中心がずれてきてしまいます。本来自分の歯があった元々の理想的な位置からは、どんどんずれて来るのです。

そして、最終的に総入れ歯になった際、

かみ合わせの中心がすっかり動いていない上と下の入れ歯は、噛むたびに動いてしまいます。



両方の奥歯がなくなった状態

そして、動くがために、入れ歯の床の下にある粘膜を傷つけ、痛みの原因となります。また、入れ歯に並べる人工の歯の形態や場所も狂ってきてしまいます。そうなると、無意識にほったや舌を噛んでしまう事もあります。

噛み合わせを取る段階で失敗しますと、すっかり噛める入れ歯作れません。患者さん本来のかみ合わせの中心を、3次的に見つけなくてはなりません。左右、上下、前後、これを一度に決定するのは本来不可能です。長年身についてしまった？悪い噛み癖が邪魔をし、より難しくさせてしまいます。

多少であれば、人体の慣用度が大いなので、ずれや誤差が補正されることがあります。しかし、理想的な噛み合わせのためには、私は、本来は総入れ歯などは仮義歯法で作成していくのが、より良いと考えています。その仮義歯法については来月くわしくお話ししたいと思います。



# もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

## スモーカーもコーヒー好きの人も ホワイートニングで白い歯

**春、心機一転 白い歯でスタート**  
肌の美白と同じように今は歯の美白も美しさをつくる上で必要条件となりました。実際、歯が白くなるだけでも顔色はぐんと明るくなります。

初対面の方を会う機会が多いこの季節。せつかくの笑顔を黄ばんだ歯でくすませないように、歯の美白にチャレンジしてみませんか。

よく歯磨きしているから、大丈夫と思っ  
ている方も、さまざまな理由ですこし  
ずつ歯は黄ばんでいきます。タバコを吸  
う方、コーヒーやワインな  
ど色の濃い飲み物をよく飲  
まれる方だけでなく、スト  
レスが多かったり、歯周病  
にかかっていたり、加齢に  
よっても黄ばむことがあります。



粉ではなかなか落とすきれません。  
この歯に沈着した色素を内部から脱  
色し、一挙に白くするのが歯のホワイ  
ートニングです。

### ホワイートニングとは？

**歯の漂白（ホワイートニング）**は、歯を削らずに白くする方法です。ホワイートニングには、歯科医院で行なう**オフィスホワイトニング**とご自宅で行なう**ホームホワイトニング**があります。どちらの方法にも、**メリットデメリット**がありま

すが、今回はホームホワイトニングについてお話ししましょう。

ホームホワイトニングは、まず歯科医院で個々の歯に合う**歯型トレー**を作り、そこに**漂白用のジェル**を塗り、歯にかぶせて3〜4時間放置します。通常3週間から1ヶ月、毎日続けることで、徐々に歯を白くしていく方法です。



ホームホワイトニングは、オフィスホワイトニングと併用してよりホワイトニング効果をあげたり、オフィスホワイトニング後のメンテナンスとしても使われる事もあります。費用は医院によってかなり差があり、健康保険が利かないものになっています。

そこで、加藤歯科医院では春のキャンペーンとして、4月1日より6月30日の間、ホームホワイトニングを5万円（消費税無料！）でお試しいただけます。

### わたしの歯も白くなれる？

**どんな歯でもホワイトニングできるの？**  
変色したほとんどの歯は白くすることができま。ただし、変色の原因、状態によって漂白の効果が期待できない場合もあります。

### なぜホワイトニングで歯が白くなるの？

ホームホワイトニングには主成分として、過酸化水素や過酸化尿素というものが含まれています。酸素と水に分解されますが、この時に発生する酸素が歯のエナメル質の色素と結びつき、色素を無色透明に分解します。

**使用する薬剤は身体に害はないの？**

漂白剤のベースになっている過酸化水素水の主成分は消毒液としてよく使われているもので、副作用の心配はありません。

### ホワイートニングに適さない人って？

妊娠中や授乳中の女性はあまりお勧めできません。また、虫歯や歯の表面が削れたり、すり減っている場合はや、エナメル質に問題がある場合も注意が必要です。

### 歯医者さんに通わないといけないの？

ホームホワイトニングはご自宅でご自身でおこなってもらうものですが、まず初めにお口の状態をチェックし、虫歯や歯周病などがあれば治療をしてから、歯型をつくりま。最低でも2回は通院してもらうことになりま。

### 白い歯を長持ちさせるには

白さがキープできる目安は半年から2年程度となりますが、漂白は永久的なものではありません。せつかくきれいな歯も、注意していかないとすぐに元通りになつてしまつ場合もあります。

白い歯を保つには、**コーヒー・紅茶・タバコ**などの着色しやすいものを控えるようにしまし。『あとまどり』の可能性もあるので、その場合、2〜3年で再漂白が必要です。ずっと白い歯でいるためには、3ヶ月〜6ヶ月ごとの定期的なケア（歯の表面のクリーニング）も受けることよいでし。

白い歯で今年咲く笑顔美人を目指しまし。

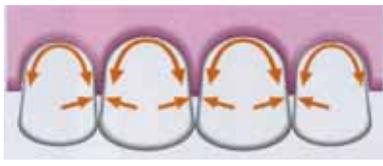


# 磨きにくいところに届く 専用歯ブラシで磨き残しなし!

この変わった形の歯ブラシ「GVK スポット」は、普通の歯ブラシでは届きにくかった奥歯の裏側や磨きにくかった歯肉との境目や歯間部などを磨ける「かゆいところに手が届く」歯ブラシです(・o・)v  
プラーク除去率をアップさせた先端の尖った毛先と、奥まで届く小さなヘッドの構造が、お子さんの歯の仕上げ磨き、生えかけの歯や矯正治療中やインプラント治療中の歯のブラッシングにもってこいです。歯肉の腫れている人でも痛くなくしっかり磨けるので、きちんとケアすることが出来、歯周病や虫歯予防や治療につながります。加藤歯科医院では、1本 200 円にて受付で購入できます。

## ブラシの上手な使い方

ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に沿って動かします。力を入れず、軽くなぞるだけで歯垢(プラーク)が落とせます。



磨きにくかった部位も、  
ろくろくブラッシング!



歯が重なっているところ



矯正装置のまわり



奥歯のうしろ

## 簡単節約生活



3月末から導入が開始される新しい自動料金收受システム(ETC)の搭載車に限定した高速道路料金の大幅値下げについてはもうニュースでご存知の方も多いことでしょう。2001年から始まったこのシステムは、搭載車に対していろいろな割引サービスが受けられるのでも知られています。あまりにもいろいろなものがありすぎて、うまく利用できていない人も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、新しい割引を含めて、高速を利用する人は是非知っていて欲しい割引サービスを確認していきましょう。これからの行楽シーズン、お得に楽しみましょう

まずは、先日より順じ開始されている「**乗用車の土日祝日千円乗り放題**」(休日割引)。地方区間では休日終日5割引となるほか、その通行料金の上限も1000円となります。また、大都市近郊区間のNEXCO各社の高速道路では休日昼間(6時~22時)3割引となる(0時~6時、22時~24時は5割引)。では実際、千円乗り放題になった場合に、どれくらい安くなるかというと、例えば東北自動車道で加須ICから福島西ICまで通常だと5,050円となるところが、割引サービス時に利用するとちょうどこの期間が千円となります。まだ割引が適用されていない区間があったり、乗り継ぎの条件を満たさないと適用されないこともあるので、注意が必要ですが、かなりお得です。



次も、割引率の高いところを抑えましょう。「**通勤割引**」は、朝夕の通勤時間帯(朝6~9時または夕方17時~20時の間)に入口もしくは出口料金所を通過し、かつ総利用距離が100km以内の場合、

対象間の利用金額が約5割引になります。この割引を適用するには、入口または出口の料金所を適用時間内に通過し、かつ大都市近郊区間内は対象外となります。でも、100kmを過ぎてしまうと適用外となってしまうので、その途中のICで一旦降りなければ割引が受けられません。

また、似たような割引で「**早朝夜間割引**」があります。この場合、東北道(川口JCT~加須)や関越道(練馬~東松山)など大都市近郊区間内を少なくとも1区間走行し、かつ、1回の走行距離が100km以内とならないとダメですが、22時から翌朝6時の時間内であれば5割引となります。

両方とも平日にでかける方にはお得な割引なので、事前にサイトなどを利用してどこまでが100km以内なのかを確認して賢く利用しましょう。

そして、お出かけ前にもう一つチェックしておきたいのが、「**ドラ割**」です。ドライブ割引、通称「ドラ割」は、ETC車を利用した方向けの旅行プランで、特定期間中に宿泊やリフト券、乗り放題などを組み合わせた割引が受けられるものです。お菓子やグッズなどのプレゼントもついて、ドライブをますます楽しくさせてくれます。ドラ割を利用する場合は、事前にネット上で予約が必要となります。季節によってさまざまなプランが発売されていますが、期間が短いものもありますので、「E-NEXTドライブラザ」のホームページをこまめにチェックしましょう。

ETCの割引は時間や規制が多いものですので、高速道路を利用する際は十分気をつけましょう。

# そうだ、旅にでよう



## 岩手県盛岡への旅

今回の旅は、私が幼少の頃よりよく訪れている岩手の盛岡です。「盛岡」といって、最近では朝の連続ドラマ小説「どんと晴れ」の舞台として思い出される人も多いことでしょう。石川啄木や宮沢賢治などの文豪に愛され、数々の名作の舞台となった場所でもあります。

そんな盛岡の一番きれいな季節が春ではないでしょうか。雄大な岩手山をバックに桜や藤などのさまざまな花を楽しむことができます。そんな自然豊かな盛岡の市民自慢の石割桜は、市内のど真ん中にある巨大な岩の狭い割れ目から生えている樹齢三六〇年をも超え、日本でも珍しい桜です。花咲き乱れる桜並木もきれいではありませんが、盛岡にはこの石割桜と小岩井牧場の一本桜と一本で威厳と美しさを備えた美しい桜があります。そんな桜を愛でるのもいいかもしれません。



自称日本一の石割桜

盛岡にはいくつものいいところがありますが、その中で今回オススメするのが、温泉と食べ物です。

全国色々な所にいい温泉はありますが、盛岡もつなぎ温泉や鶯宿温泉など市内周辺には古くからの温泉場があります。お湯も違う温泉が景色のよい場所に

点在していて、ちょこっとドライブがてら湯巡りもできます。

その中でも、私のおすすりは網張温泉です。雫石地方にある千年以上の歴史を持つ効き湯です。硫黄の香りがする白濁としたお湯が温泉ムードを盛り上げてくれるのもさることながら、皮膚病や婦人病にも効果があると明治時代には登山道を湯治客が列を成して入りにいったとの逸話もあるほどです。スキー場やキャンプ場の近くにあるので、遊び終わって疲れた体を癒すのにもいい場所にあります。新しく日帰り入浴施設もでき、露天風呂からはきれいな景色が一望できます。盛岡市内からは車で1時間ほど。小岩井牧場経由のバスも出ています。

2つ目のポイントは、やはり美味しい食べ物。盛岡は麺どころとしても有名で、訪れた人が一度はチャレンジしたことがあるわんこそばや肉味噌のつた冷たいじゃじゃ麺などいろいろな麺が楽しめます。

もう一つ「盛岡三大麺」でかつ本場として認定さえもされているのが、「盛岡冷麺」。1950年代に盛岡で初めて出されたのが日本の冷麺のはじまりとなっていて、今では市内に20軒以上も振っているほどまでに。老舗の「食道園」の手ごわいほどのコシのある麺もおいしいのですが、やっぱり私は「びよんぴ

よん亭」。鴻巣でも本場びよん亭の冷麺の味に魅了されて、喫茶店なのにわざわざ取り寄せて出しているところがあります。さっぱりとした中にもしつかりとした旨



びよんぴよん亭の冷麺

みを楽しめるスープは絶品です。麺どころ盛岡で、3種混合麺めぐりツアーをするのも面白いかもかもしれません。最後に余談ですが、関東ではあまり見かけないお菓子に最近では待っているの、ご紹介します。

それは、平べったいかりんとうです。かりんとうというのと、どうしても黒くて円筒状のものを思い浮かべてしまいがちですが、盛岡で売っているかりんとうは、ほとんどが平べったいもので、なるとみたいに渦を巻いているものもあります。聞いてみると、盛岡だけでなく、東北でもこのタイプが多いらしいのですが、シンプルで甘すぎず、つついおせうんべいのようにバリバリ食べてしまいます。



うずまきかりんとう