

# SMILING BEAUTY

こんにちは、加藤 義浩です。いかかお過ごしでしょうか？  
 気温の差が激しいですね。どうかご自愛ください。

診療所のすぐ前にある、道路並木のハナミズキの花が満開となりました。一年で一番幸せな季節です。

先日、研修会で浦和に行っていたのですが、市役所の前で日本桜草の展示会が開催されていました。思わず桜草の花を衝動買いしてしまいました。鉢や用土を買って、植え替えたりと結構大変でしたが、とても綺麗です。ぜひご覧ください。



今回は、**仮義歯法**についてお話していきます。  
 まず、以前にもお話した通り、入れ歯を作る工程は、  
 歯形を取る(2回)  
 かみ合わせを取る  
 仮歯を合わせる  
 完成  
 となります。

の「かみ合わせ」を取る作業が入れ歯を作る工程の中でかなり難しいものです。  
 仮義歯法とは、一度仮の入れ歯を作製し、かみ合わせなど試行錯誤し、最終的には仮の入れ歯を踏まえて、もう一つ最も体

に合う入れ歯を作っていく方法です。

上下で総入れ歯を使っている患者さんの場合、上の入れ歯は安定しているのに、下の入れ歯が動いて痛むときがあります。動くことで下の入れ歯に痛みが生じるのです。

仮義歯法の義歯(総入れ歯)は左図のような、一見変わった仮の入れ歯を作ります。下の入れ歯は、奥歯を平らな面にしておきます。プラスチックのまな板のようなものです。上の入れ歯は、奥歯が点で下の入れ歯に接触するように作ります。その接触部分が4〜5点できるように作ります。動きやすい下の歯をまっ平らの歯にしておく事で、どの部分でもかめるようになり、これによって、かみ合わせがずれても、ある程度、どこでもかめるような入れ歯が作れます。痛みがなければ、この状態で不自由はありません。

そして、粘膜の調整のために、義歯の裏側に特殊な材料を入れます。

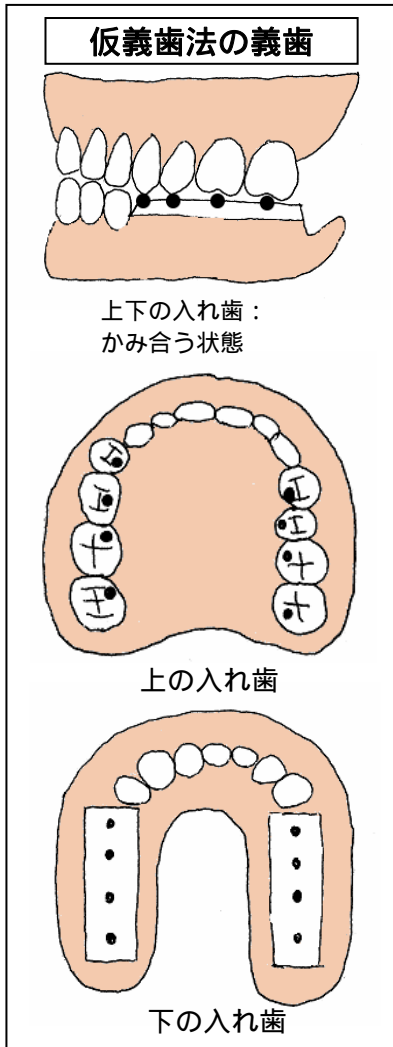


写真1

(写真1)  
 ジェルのような材料は時間が経つとゴムのようになります。形状が固定されません。こつした調整を何度も繰り返す事で、入れ歯の噛み合わせのほか、形態、粘膜の調整も同時に行うこととなります。

この過程を何度か繰り返すと、下の入れ歯のかみ合う部分(平らな部分)に噛みあがってきます。かみ合わせの中心がはつきりしてきます。中心がとれたら、この入れ歯の噛みあわせをそっくりコピーして、新しい入れ歯を作成していきます。

完成後、再度微調整を行います。  
 残念ながら健康保険の適用ではありませんがこの方法で作ると精度の高い総入れ歯を作ることが可能になります。患者さんによっては、もう15年以上お使いの方もいらっしゃいます。一度、人工の歯が壊れて見えました、直ぐに修理し、そのまま使っていらっしゃいます。「宝物です」といつてくださったときは、本当に嬉しかったですね。  
 時間がかかりますが、丁寧に作る事で快適に利用していただけるのです。





# もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

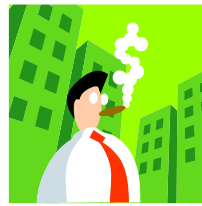
わかつちやいるけどやめられない  
歯周病も軽くなる脱たばこ生活

## 喫煙と歯

「喫煙が健康にとって有害です。」

悪性浮腫、糖尿病、高血圧症、動脈硬化などの生活習慣病の全てに、喫煙が悪影響を及ぼしていることが明らかで、たばこを吸う人だけでなく、たばこを吸わない人にも影響があり、社会的にも禁煙へと誘導されています。それでもやめれないのが、たばこの魔力とでもいうのでしょうか。

愛煙家にとっては、



耳が痛い話かもしれませんが、みなさんの歯と口の健康の維持をお手伝いする歯医者としても、たばこの体に対する影響は避けて通れない話です。

口から吸うたばこがもっとも直接影響を与えるのが口だからです。喫煙が歯周病を引き起こしやすく、また悪化させることも今や常識ではありますが、そのほかにも、妊娠中の喫煙が生まれてくる子供に影響を与え、口唇裂（上口唇の皮膚に割れめが生じたもの）や口蓋裂（言語障害）の発症が増えることにもつながります。

## ニコチン中毒？

たばこの値段が上がるとニコチンがでる度に、「今度こそ、値段が上がったときにたばこをやめる」と宣言する人を見かけます。

ある調査によると、たばこをやめたいと思っている人は喫煙者の80%、しかし成功するのはその中の10%ぐらいだそうです。JRの駅構内禁煙開始や、横浜市の禁煙地区指定など日に日に家計を圧迫し、しかも肩身も狭くなった喫煙者の方たちもやめたいと思っているのです。でも、やめれないのが実情です。

たばこを吸ったことがない人にしてみれば、ただ意志が弱いんだと決め付けがちですが、喫煙治療が保険適用になったのでもわかるように、喫煙はすでに病気ということなのです。

「ニコチン依存症」は、ニコチンへの身体的依存と心理的依存が深く関わっています。

身体的依存：ニコチンは麻薬と同じような習慣性と、禁断症状があります。吸ったあと血液の中に入ったニコチンは6秒で脳に達し、30分後に効果がなくなります。効果がなくなると、イライラ、手のしびれなどの不快症状が発生し、またたばこに火をつけるということを繰り返します。

心理的依存：ニコチンの血中濃度とは無関係にたばこを吸いたくなる。たばこを吸っている人を見たり、お酒を飲んでいたりすると思わず吸いたくなる。一種のストレス解消法の一つとしてたばこを選んだり、長年の喫煙でたばこが生活のパターンに組み込まれて、習慣

やクセ、条件反射になっているのです。

「たばこの弊害はよく知っているが、やめる気がない」といった状態は、ニコチン依存により心理規制が働いていて、適正な判断能力を失っていると言ってもよいでしょう。まず、健康のため、家族のためにたばこをやめたいのであれば、左の図表のテストで自身の状態を見つめましょう。依存度が高かったり、何度も禁煙に失敗した方は、「禁煙外来」で医師が血液中のニコチン濃度をコントロールしながら、身体的・精神的に無理なく禁煙ができるように導いてくれるので受診してみるのもよいでしょう。

ニコチン依存度テスト 厚生労働省「最新たばこ情報（健康ネット）」		
質問	選択肢	点数
Q1 起床後何分で最初の喫煙をしますか？	5分以内	3
	6～30分	2
	31～60分	1
	61分以上	0
Q2 禁煙の場所で喫煙を我慢するのは難しい？	はい	1
	いいえ	0
Q3 他の時間帯より、起床後数時間のほうがたばこを多く吸いますか？	はい	1
	いいえ	0
Q4 1日に何本吸いますか？	31本以上	3
	21～31本	2
	11～20本	1
	10本以内	0
Q5 1日の喫煙で、起床後最初の1本と、他の時間帯の1本では、どちらがやめにくいですか？	起床後最初の1本	1
	その他の時間帯の1本	0
Q6 風邪などで寝込んでいる時でも喫煙しますか？	はい	1
	いいえ	0
合計点数 依存度判定		
0～3	低い	コツさえつかめば薬に頼らなくても禁煙に成功する確率が高い
4～6	中程度	「つらい禁断症状もある」と覚悟したほうがいい。禁煙補助薬のニコチンパッチやニコチンガムを併用すると効果的
7～10	高い	



# お歯黒で虫歯予防

江戸時代、結婚している女性の印だった「お歯黒」。昔から「歯欠けじいさん」は多かったけど、「歯欠けばあさん」はあまり見かけなかったことから、ある歯学博士が「お歯黒」には虫歯予防効果があるのではと着目して、成分を研究し、虫歯予防薬「サホライド」を開発しました。今でも歯科医院では、この薬を乳歯の虫歯の進行止めなどに使っています。江戸時代にその効果を理解して使っていたのかは定かではありませんが、女性の身だしなみとして、歯を黒く塗っていた昔と、真っ白な歯が身だしなみとなった現在、真逆な色ではありますが、いつの時代もきれいな歯がおしゃれの一つだったんですね。



# 天然の木歯ブラシもで白い歯

「木で歯磨きって昔の話じゃないの?」と思っただ人多いと思いますが、今でも木を歯ブラシにしているところがあるんです。もとは、紀元前一九〇〇年のバビロニア時代から使われていましたが、現代でも中東やアラブ社会で使用されています。木の歯ブラシ「MISWAK」は抗菌性も高く、歯が白くなるというので、欧州でも人気を呼んでいるそうです。素材はサウジアラビアや中近東に自生している木で、歯ブラシの木と呼ばれていて、15〜20センチほどで小指の太さの根を使います。これは、歯磨き粉を使わないので口をゆすぐ必要がなく、いつでもどこでも気軽に使うことができるのです。しかも、最近の調査研究では Miswak には



19種類の歯に有用な天然成分が含まれている事を発見されました。天然成分が口内の有害な細菌の繁殖を抑え、タンニン酸が歯茎を病気から保護、アロマ成分(製油)が唾液分泌を促すそうです。「口の中を綺麗にし、歯を白くし、口臭を防ぐ。」そんな素敵な効果がある木の歯ブラシ。環境にも良さそうですよね。



# 簡単節約生活

市販のミネラル水はすっかり定着しました。しかし、不況の昨今、一本飲むたびに百円玉が消えていくのはかなり負担ですよね。しかし、水道水の評判は悪い。だから、つい買ってしまった。2006年の国民一人当たりのミネラル水消費量は19.6リットル。500ミリのペットボトルで40本にもなります。でも、浄水場で生まれる水の質は設備の性能向上は良くなっています。東京都水道局では「東京水」とうたって、塩素添加前の水をボトルに詰めて売り出したほどです。ということは、家庭でも塩素をうまく取り除ければ、おいしい水が味わえるのです。そのやり方はいたって簡単です。水道水をホームセンターなどで売っている水がめなどにしばらくおくだけでOKです。数時間、外気にさらしたり、透明なボトルに入れ、日光を当てたりすれば塩素は揮発し、味が良くなります。かめに炭を入れるとさらに良くなります。



昔ながらの備前焼の水がめがあれば、風情もあっておいしいのですが、「くだわらないなら空き瓶でもバケツでも大丈夫です。毎晩寝る前に翌日使う分の水をくんでおき、朝、かめからすくって飲んだり、味噌汁を作ったり、ご飯炊いたり。水筒に入れて持ち歩いてもいい。蛇口から出たばかりの水とは違う味わいが分かることでしょう。もちろん衛生管理には注意が必要です。家計にもミネラル水を買う必要がなくなるので、大きなメリットとなりますが、節水効果も大きいのです。手洗いや歯磨き、食器洗い、洗濯、水撒き等は水を蛇口から直接使うので、どうしても無駄遣いしやすいからです。例えば歯を磨くときに蛇口を開けっ放しにすると、30秒間に6リットルの水が流れていく。しかし、くみおいた水で歯磨きとがいをしてみると使う水は400ミリリットルほど。5.5リットルも節水なのです。しかも、ミネラル水はペットボトルの製造や輸送で大量の石油を使い温暖化を促進するので、家計にも環境にもやさしい水道水を工夫しておいしく飲む。いいアイデアなのでは。

# そうだ、旅にしよう



## クロアチア ドブロブニクへの旅

度重なる地震など自然災害や、外部からの攻撃そして戦争で破壊され、一度は危機遺産になりましたが、市民の力でその



海から見た旧市街

も宮崎アニメの中でも好きな「紅の豚」の舞台となつたところでもあります。地中海交易の拠点として栄えたドブロブニク旧市街は、



誰かに「世界で一番ロマンチックな場所はどこですか？」と聞かれたら、

度重なる地震など自然災害や、外部からの攻撃そして戦争で破壊され、一度は危機遺産になりましたが、市民の力でその

度重なる地震など自然災害や、外部からの攻撃そして戦争で破壊され、一度は危機遺産になりましたが、市民の力でその

度重なる地震など自然災害や、外部からの攻撃そして戦争で破壊され、一度は危機遺産になりましたが、市民の力でその



アドリア海を望む城壁

度重なる地震など自然災害や、外部からの攻撃そして戦争で破壊され、一度は危機遺産になりましたが、市民の力でその

度重なる地震など自然災害や、外部からの攻撃そして戦争で破壊され、一度は危機遺産になりましたが、市民の力でその

度重なる地震など自然災害や、外部からの攻撃そして戦争で破壊され、一度は危機遺産になりましたが、市民の力でその

度重なる地震など自然災害や、外部からの攻撃そして戦争で破壊され、一度は危機遺産になりましたが、市民の力でその



ブラックリゾット

度重なる地震など自然災害や、外部からの攻撃そして戦争で破壊され、一度は危機遺産になりましたが、市民の力でその



夜の旧市街路地