

# SMILING BEAUTY

加藤歯科医院

第3号

紫陽花の花が美しい六月、皆さん、いかがお過ごしでしょうか。天候が不安定で体調を崩される方も多いことでしょうか！ 私、加藤 義浩も、風邪を一度ひきました。

さて、今年も6月3日に虫歯予防週間のイベントが伊那町で行われました。「お口の健康祭り2007」のイベントにお越しいただいた方は80名を優に超え、盛況でした。午後一時から四時までの3時間のイベントでしたが、私たち北足立歯科医師会にとりましても、有意義な時間でした。

お越しいただいた皆様、また伊奈町の関係者の皆様、本当に本当にありがとうございます。おかげをもちまして、今年で6回目のイベントも無事終了することができました

## 【歯について】

「歯」は体の中でも、特殊な部分です。

皮膚とも、内臓ともいえる、不思議な臓器です。

「歯」の表面は硬く、血管はありません。皮膚などにケガをしますと血が出ますよね。怪我は血がかざぶだとなり、そのかざぶだの下に新しい皮膚が再生し治ります。

歯に血管がない、ということとは、歯がかけたりした場合、自然には治らないのです。ほかの身体の部分と子異なる特徴の一つです。自然治癒しないことは、身体のほかの臓器に比べて、不利な部分です。したがって、虫歯や歯周病の



予防・早期の治療が大切です。

ご存知のように、乳歯は生え変わります。6歳から前歯、10歳前後から奥歯が顎の成長とともに、交換を始めます。歯の大きさは変わりますが、自然の英知といえましょう。サメの歯は、抜けたらすぐ次の歯が生えてきます。人の歯の生え変わりは、一回だけです。実験動物での歯の再生が試みられていますが、出来たものは歯とは似ても似つかない固まりです。歯の形まで再現するのは、まだまだ先です。

虫歯予防には、毎日の歯磨きが大切です。

特に、お口の中に生え始めが一番虫歯になりやすいので、生え変わりの時期にしっかりと磨きましょう。

特に、お子さんの場合は、フッ素が効果的です。半年に一度塗布する事で、むし歯の抑止力は50%以上向上するといわれます。歯科検診もかねて、来院されてみてはいいかでしょうか？



## おもしろ歯科グッズ



『歩く歯』  
お子さんはもちろん、  
大人でも手にとって  
まう愛らしさ？！



# もつと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

## 妊婦さんと赤ちゃん

歯もつながっている

「こどもを一人生むと、歯が一本抜ける」と言われたほど歯は注意してほしい事のひとつです。妊娠するとさまざまな面で「歯の健康管理」が大事になってきます。

理由の一つ、虫歯や歯周病にかかりやすいという事実。妊娠のために唾液が酸性になり、ねばりやすくなることで歯垢がふえる。つわりなどで食事の回数が増えて、口の中が汚れやすくなる。歯ブラシをいれると気持ち悪くなる。俗に言う、胎児にカルシウムを取られてしまうからではありません。食べた後に歯磨きをして予防するのがベストですが、気持ち悪くなるのであれば、うがいをしたり、なるべく糖質の食べ物を控えましょう。また、小さいヘッドの歯ブラシに変えてみたり、歯磨き粉の味を変えてみるなど試してみるものよいでしょう。すでに虫歯がある場合は、母体が安定している妊娠中期に治療をすることをおすすめします。

理由その二、胎児への影響です。子供の健康管理は親次第ともいえます。まず、注意をしなければならぬのが妊娠中の食事です。歯はいつたんできあがってしまうとほとんど新陳代謝がなく、あとからいくら栄養を補給して



妊娠すると、食事や健康に気を使いますが、意外に忘れがちなのが、お口の中です。昔は

も取り入れてはくれません。胎児の乳歯の芽は、妊娠7週目にでき始めるといわれています。妊娠中にしっかり栄養をとることが大切

なのです。しかし、ちよつとその時期はつわりと重なり、食欲も落ちる時期。食べられない状況が続くと、弱い歯ができたり、あごの成長が不完全な赤ちゃんが生まれてくる可能性もあります。歯をつくるのに欠かせない「カルシウム」(小魚・乳製品・海藻など)、「たんぱく質」(魚・肉・卵など)、「ビタミンA」(緑黄色野菜・レバーなど)、「ビタミンC」(野菜・柑橘類・果物など)、「ビタミンD」(魚・卵黄など)をバランスよく取るようにしましょう。家事や散歩など適度に身体を動かすことも忘れずに。

また、子供が虫歯になる原因はさまざまではあります。遣伝子が大きく影響するというよりも、環境が問題となってきました。よい歯の習慣をもっている家庭では虫歯も少なくなります。家族に虫歯が多くても基本的な注意を怠らなければ、健康な歯でいられます。歯が生えたら、良い歯ブラシの習慣を身につけましょう。

まず、妊娠とわかれば、歯の健康診断を受けることが大切です。

今月の「かとうしかのスマイルかぞく」には、妊婦さんにもオススメのレシピをご用意いたしました。こちらも参考にどうぞ。





# こころのコラム

## ケンカと健康の意外な関係

### 熟

年離婚が話題になる中、子供が自立し、二人に戻った際にお互いを見つめ直す事ができなり離婚するケースも増えているようです。

以前読んだニュースの中、こんな興味深い記事がありました。

「夫と意見が対立したときに沈黙してしまう妻の死亡リスクはそうでない妻に比べ4倍高いのに対し、沈黙する夫では健康にさほど悪影響をもたらさないことが、先ごろオランダで開かれた米国心臓協会(AHA)主催の「第2回女性、心疾患および脳卒中に関する国際会議」で報告された。」

アメリカの研究者らは、参加者である18歳から77歳までの男性1769例と女性1913例を対象に結婚生活における不調和が心疾患発生率あるいは総死亡率に及ぼす影響を検討したところ、先ほどのような結果がでたそうです。彼らはストレスホルモンが原因と推測

しています。いつも沈黙してしまふとストレスホルモンが活性化し、健康に害を与える可能性があるそうです。「たかがストレス」と軽く考えてしまいが



### 今月のひとこと

負ける強さ  
負ける優しさ  
それを知っている人のほうが本当は強い。

ちですが、死亡リスクが4倍となると、「されどストレス」。結婚して生活を重ねると、夫婦喧嘩をして不愉快な思いをするよりも、言い争いは避けたいと思うこともあるのではないのでしょうか。聞き流すことが出来

る楽天家な妻は大丈夫でしょうが、気に病むタイプは要注意ですね。女性は配偶者や親・親族等から精神的に支えられていないと感じるとうつ病に陥りやすいというデータもでているようです。

これでは夫婦間で夫のほうが鈍いとられそうですが、次のようなデータもあります。

妻が働いている場合、仕事上の問題を家庭に持ち帰る妻をもつ夫は、そのようなストレスをもたない夫に比べ心疾患の発症率が2倍であることも判明したそうです。

つまりは、お互いに言いたいことがある夫婦関係が共に白髪になるまで「につながる」ということでしょうか。

「けんかするほど仲がいい」と言うのは本当なのかもしれませんがね。



# 歯医者さん110番

とっさの

## お出かけ先の口臭・虫歯予防

### 緑茶を飲む。

先月号でも書きましたが、緑茶には、殺菌・消毒作用があります。緑茶に含まれるフッ素、カテキン類やフラボノイドの抗酸化作用でむし歯予防にもなるんです。

歯ブラシ忘れても  
予防はきちんと  
しておきましょう



### ティッシュで拭く。

指にティッシュを巻きつけて、歯ブラシと同じように擦ると、表面の食べカスは意外に落ちて、ざらつき感も解消されます。

### ぶくぶくうがいをする。

うがいをするだけでも口の中に残っていた食べカスは除去できるものです。歯ブラシした後でも、何回もうがいをする事は大切です。

### 氷を口にふくむ。

食事の席で自分の口臭が気になったら、氷を口にふくんでみて下さい。口腔内の温度が下がれば、口臭に関連するガスの発生も減少します。

### キシリトールガムを噛む。

キシリトールには虫歯の原因になる酸をつくらない性質があります。さらにガムを噛むことで口臭・虫歯予防の効果がある唾液もでます。



## 簡単節約生活

先月につづいて家庭にあって、環境にも優しい一石何鳥にもなるアイテムで節約していきましょう。

今月はレモン。少しだけ使うために買ってはくるものの、全部使い切れない事ありますよね。

余ったレモンをこんな風に利用してみてもいいかがですか？

### ～第二弾 レモン編～

#### 1. まな板の消毒

スライスしたレモンで擦るだけで殺菌作用！！

#### 2. 衣類を洗う

洗濯機に標準量の衣類と洗剤を入れ、しぼり汁を120ccほど加えて洗います。

#### 3. 頑固な垢を落とす

しぼり汁を浸したキッチンペーパーで水アカが固まった水道の蛇口などを包んでしばらく置くと水アカが緩みます。その後、ブラシで洗い流します。

#### 4. 布についた紅茶のシミを落とす

しぼり汁を同量の水で薄めたものを綿棒に含ませて、シミの部分だけにぬります。その後、水で完全に洗い流します。

#### 5. おろし器にこびりついた野菜やチーズを落とす

皮と果肉の間の白い部分でおろし器をこすります。

#### 6. 爪を白くする

くし型に切ったレモンで爪をこすります。

#### 7. プラスチックや薄い木のまな板のシミを落とす

レモン半個程度のしぼり汁をまな板にかけます。表面をスポンジで軽くこすって20分置き、水ですすぎます。