

SMILING BEAUTY

こんにちは。院長の加藤義浩です。最高気温40度を記録した暑い8月も終り、すっかり秋めいてまいりました。体調を崩さないように注意して下さいね。



宮入先生

医院からうれしいお知らせです。

このたび、新たに明海大学口腔外科より、宮入貴昭先生が当院に勤務することになりました。まじめな先生です。どうぞよろしくお願

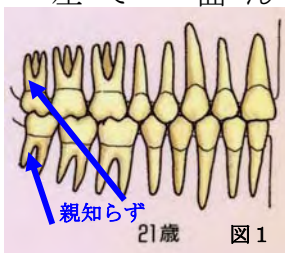
いします。また、新たに歯科衛生士の藤倉真由美さんも加わり、ぐつとスタッフの戦力がアップしました。歯科衛生士の藤倉さんは、賑やかな女性なので、すぐにお分かりいただけると思います。

今後ますます診療体制を充実させていこうと思えます。院長以下、スタッフともども、よろしくお願い申し上げます。

「親知らず」の話

平均寿命の短かったその昔、「親知らず」が生えてくるころには親御さんは亡くなっている、親も知らない歯というところから名づけられたそうです。もつとも今の長寿社会ではそんなことはありませんが由来を知ると面白いものですね。

図1では、親知らずは左側に示されています。第3代臼歯と呼ばれ、上下左右、1本ずつ計4本あります。



現在では、顎の骨が小さい方が多いので、図1のように綺麗に生えてくる方はあまりいらっしゃいません。また、現代人では、「親知らず」自体生えてこなくなりつつあります。実は私も、上顎の「親知らず」はありません。

下図は下の親知らずの例です。

歯を後ろから押すことにより歯並びを悪くしたり(図2)第2大臼歯をむし歯にする(図3)場合があります。

よく「中学生のころは歯並びが綺麗だった」などとおっしゃる患者さんがいらつしゃいますが、親知らずが原因の場合が多いのです。

通常、図のような場合は「親知らず」の抜歯を勧めています。

親知らずの抜歯に関してですが、抜歯は麻酔して行いますので、痛みはほとんどありません。麻酔が切れると、うずくこともあります。痛み止めを飲んでいただければ、ほとんどおさえられます。個人の体質により抜歯後、腫れることもあります。抜歯の翌日は消毒に来院していただき、傷口は縫いますので、抜糸は一週間後に行うという流れになります。

いつでも歯並びや親知らずの状態が気になりましたら、お気軽にご相談ください。

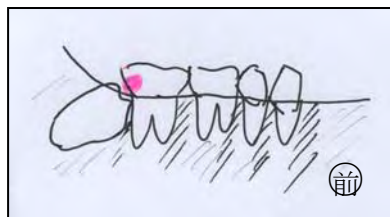


図3 親知らずが原因のむし歯(赤の部分)

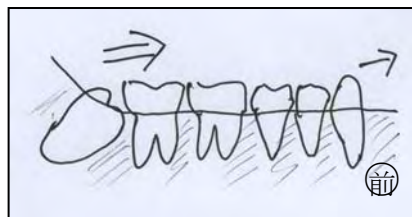


図2 生えようとする親知らずが、歯の調和を乱してしまう。



もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

丈夫な歯を保つには 口腔ケア商品の活用

疾患は、歯の周りにある細菌によって起こる病気なので、食べたらずくに歯を磨き、お口の中を綺麗にし、歯垢をつかないようにすることが大切です。

歯の病気を予防するための大切な道具が歯ブラシです。お店で売られている歯ブラシは、たくさん種類があり、選択に困ることもあると思います。そこで、歯ブラシや補助的器具（歯間ブラシ等）の選び方のポイントを下の図にまとめてみました。

また、歯ブラシには、寿命があります。1日3回使用しているのであれば、一ヶ月を目安に交換することをお勧めします。毛先が開いた歯ブラシでは、汚れはきちんと取れません。また、歯肉を傷つける原因になりますので、自分の口の中にあつたものを使うことが大切です。使い方等、歯科医師や歯科衛生士にご相談ください。

最近、歯磨き効果を高めるために洗口液を使う人が増えてきました。洗口液は、口内の菌を減らし、除去しやすくしたりするのが主な役割で、歯磨きの代わりになるものでは決してありません。あくまでも補助的なものとしてお使いください。また、使いすぎると口のなかの善玉菌までが死滅してしまうこともあるので、就寝前の歯磨き後に使うのがよいでしょう。

丈夫な歯を保つには、毎日の歯磨きが欠かせません。置き換えて言うなら、自分の歯を守るのは自分だけです。そのためにも定期的に歯科健診を受けましょう。

口の中にはいろいろな種類の細菌がすんでいます。虫歯や歯周病

◆ 口腔ケア商品の選び方 ◆

歯ブラシ



- 一番奥の歯が歯ぐきと接する側面部が虫歯になりやすい場所 ここをケアできる歯ブラシを選ぶ
- ヘッドの大きさは歯 2~3 本分が目安
- 虫歯予防には毛が硬く、列の多いほうが効果的
- 歯周病対策には柔らかい毛でマッサージしやすいものを選びましょう
- 電動歯ブラシは使い方の指導を受けましょう

歯間ブラシ



- 歯垢が溜まりやすく、歯ブラシでなかなか落ちにくい歯と歯の間や歯ぐきに挟まれた三角地帯の汚れを取るために歯間ブラシやフロスを活用
- 初めは直径 0.8mm のものから試みましょう
- すき間の大きさに合わせて何種類かを使いわけ
- デンタルフロスの使い方は歯科いしか歯科衛生士の指導を受けましょう

歯磨き粉・洗口液



- 虫歯・歯周病・美白・口臭対策など目的に応じて選ぶ
- 40 歳以上は虫歯・歯周病の両対策で選ぶ
- 医薬部外品か化粧品かをチェックし、フッ素など薬用成分を確かめる
- 口内は殺菌しすぎない
- ブラッシングが基本だということを忘れない



心の免疫力を高める①

私

私たちの体は免疫力によって病気から守られています。免疫力には、生まれつき備わっている「自然免疫」と、病気を克服するごとに備わる「獲得免疫」の二つがあります。

ストレスなどで免疫力が落ちてくると、人は感染症にかかりやすくなります。それは心も同じです。本来持っている心の力（自然免疫）が低下すると病気にかかったように不幸になりやすくなります。それを、生きていくうえで身につけた不幸にならない力（獲得免疫）も持つて、「心の免疫力」を維持し、育成すること、できるだけ不幸にならずに、幸せに暮らせるようになれたらいいのではないのでしょうか。そのため、「心の免疫力」の高め方を身につけましょう。

心の冬の対処法

冬になるとよく風邪を引いたりするのは、免疫が低下しているからです。

では、心の冬はいつでしょうか。

不幸な出来事があった後や、大きい問題を抱えた時、病気になった時などがそういえるでしょう。

心の冬には、北風が吹き、心が寒くなったり、渴いたり、カゼをひいたりすることでしょう。人生の中には、長い冬の時期が訪れるかもしれません。

では、どのように対処したらよいのでしょうか。

冷えた心には、心を温める何かがあるといいのではないのでしょうか。たとえば、情熱を注げる夢をもって生きる事かもしれません。それと、周囲の人から受ける愛も必要かもしれません。

渴いた心は、希望を持ち、しあわせを感じることで潤せるのではないのでしょうか。

心のカゼ（うつ病）を引いてしまった時は、**心の休養・栄養・運動**が大切です。心の底から笑える時間と場所を自分に作ってあげることが必要なのではないのでしょうか。

心の中に北風が吹き込むのは、どこかに穴があいているのかもしれない。

ません。早めにもその穴（心の問題）を見つけて埋める（解決）ことができると思いますよ。心の穴が、**不幸になる考え方のクセ**だとしたら、その事を認識し、幸せになる考え方ができるように心がけることです。心の防御機能としての**幸せになる考え方**を身につける事で心の免疫力を高められます。

次回は、もっと具体的に幸せになる考え方についてお話していきます。と思います。

幸せ上手になるために

毎日 10分 「幸せを感じる練習」

自分に起こるさまざまな出来事を意識してみると、「小さな幸せ」はいっぱいあります。それを大切に、素直に幸せを感じ、うまく言葉にしてみましよう。ポジティブな発言が自分や周りを明るくさせます。



埼玉で紅葉狩り

今回は一足早く紅葉狩りスポットをご紹介します。遠出しなくても近場で十分素晴らしい紅葉が楽しめ、合わせて温泉やバーベキューができる場所も。ちょっとしたお休みに出かけみてはいかがでしょうか。



中津峡 (埼玉県秩父市中津川)

見ごろ：10月下旬～11月上旬

10月末には紅葉まつりが開催。中津川の清流、奇岩と原生林が織り成す景観は紅葉の時期、奥秩父随一といわれる。

嵐山溪谷バーベキュー場 (比企郡嵐山町鎌形2)

見ごろ：11月中旬～11月下旬

四季折々で姿を変える槻川の溪谷は、京都嵐山に似ていることから名が付いた。バーベキューをしながら眺められてお得。



東郷公園 (飯能市大字坂石 550-2)

見ごろ：11月中旬～11月下旬

11月24・25日はもみじ祭り開催。1万5000坪の敷地が真っ赤に染まる姿は圧巻。夜はライトアップもされる。



黒山三滝 (入間郡越生町黒山地内)

見ごろ：11月上旬～11月下旬

日本百景にも選ばれた美しい3つの滝を巡りながら、ハイキングが楽しめる。近くに黒山鉱泉館という日帰り入浴施設も。

城峯公園 (神川町矢納)

見ごろ：10月下旬～11月下旬

国内でも珍しく冬桜と紅葉が両方楽しめる。近くに三波石温泉や下久保ダムもあり、散策をしながらいろいろ見て回れる。



簡単節約生活

今回は、地球温暖化を止める手助けもできて、家計の節約にもなる方法をお伝えします。地球温暖化防止といわれると遠い世界のことのようでなかなか行動にだせないし、とっても不便に感じる印象ですが、ちょっと見方を変えるだけで地球にも家計にも優しく、しかも楽しんでやることで気分も少し豊かになりますよ。

～エコで節約～

- ① マイ水筒で自分だけのスペシャルドリンクを飲もう。
- ② お尻を拭くとき、トイレトペーパーはちょっぴり短く使おう。
- ③ 週に1度はミートレスの日を作り、肉断ちに挑戦しよう。
- ④ 週に1度はテレビレスの日を作り、会話を楽しもう。
- ⑤ お風呂は愛する人と電気を消して、ろうそくの灯りで



一緒に入ろう。

- ⑥ お風呂のお湯を減らして、温度も低めに半身浴。のんびり入れば、体の中から温まり、健康にもプラス。
- ⑦ 鼻水や手拭にはティッシュよりハンカチを使おう。
- ⑧ スイッチ付きコンセントで待機電力をカットしよう。
- ⑨ 夏は窓にすだれや緑(植物)のカーテンをして、部屋を涼しくしよう。
- ⑩ 食べ残しをすると懐かしの「もったいないおぼけ」がでたらかなり怖いので完食しよう。
- ⑪ 冬は厚着をして暖房の設定温度を下げ、夏は部屋を「ここはサウナだ」と言い聞かせよう。
- ⑫ おでかけの3回に1回はマイカーレスにして、公共の交通機関を使って、景色をみんなで楽しもう。
- ⑬ 電化製品を買い換えるなら省エネ製品を買おう。
- ⑭ プランターで、家庭菜園を始めてみよう。とれたて野菜に舌鼓をうちつつ、食費も減らそう。