

# SMILING BEAUTY

加藤歯科医院

第 8 号

こんにちは。 加藤 義浩です。

日に日に寒くなり、冬の気配が感じられる季節になりました。体調を崩さないよう、ご自愛ください。

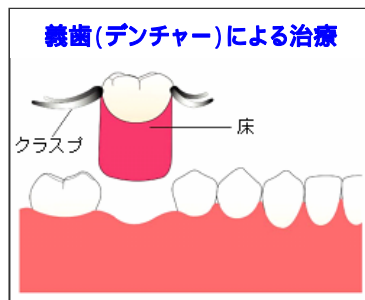
さて、今回は「歯のないところの直し方」についてお話しします。

歯の根がなくなってしまう場合、差し歯は歯の根を利用しての治療のため行うことができません。

では、歯の根がなくなってしまう場合はどのような方法があるのでしょうか。ここでは、3つの治療方法を説明いたします。

## 入れ歯

下図は、部分入れ歯の例です。なくなった歯の部分を、義歯で補います。人工の歯は、歯肉の上に乗っているだけです。残っている自分の歯にバネをかけて、入れ歯を安定させます。

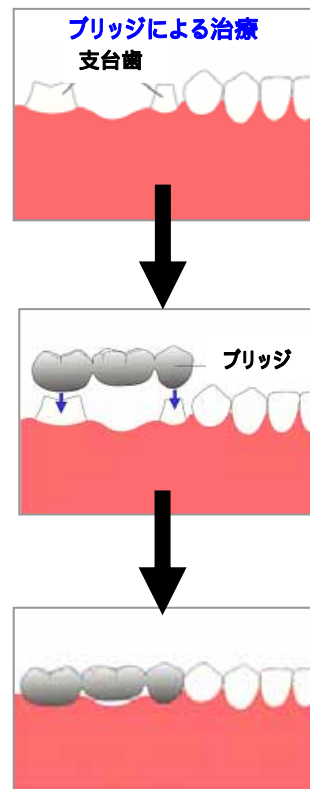


固定式ではなく、取り外し式です。欠点として、残っている自分の歯への負担の増大、食事のあとの手入れの煩わしさ、慣れるまで違和感などがあります。

## ブリッジ

失ってしまった両隣の歯を削って土台にし、橋をかけるように金属の冠を固定します。道路の橋に似ていることから、この名がついています。

固定式なので、自分の歯と同じような感じで使えます。一方で、健康な隣の歯を削らなければならず、土台になっている歯への負担が増えます。



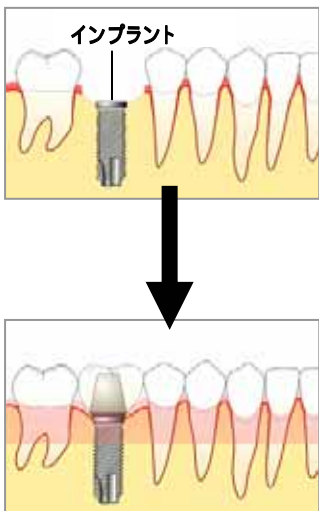
## インプラント

第三の歯といわれているのが、人工歯根「インプラント」です。

顎の骨の中に、インプラントを埋め込みます。その上に、歯を作ります。

利点として大きいのは、きちんと噛めるといふことです。見かけも自分の歯と変わらない美しさで、コンプレックスをもつことなく、口開けて笑えることができます。

治療はインプラントの埋め込みの処置が必要です。また、健康保険は適用されません。



詳しくは、院長またはスタッフにお尋ねください。

加藤 義浩



# もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

埼玉矯正歯科センター（加藤歯科院内） <http://www.sinbi.info/>

## 歯科矯正のすべて よい歯並びで得れるもの

最近、  
大人の方  
で歯列矯

正をしている人を街中でよく見かけませんか。矯正という  
と子供の頃に治療するもの、痛そうで時間とお金がかかる、  
そんなイメージを持っている方もいられると思います。な  
ぜ、今矯正をする人が増加しているのでしょうか。

**歯列矯正**と聞くと歯並びを美しくするだけと思われがち  
ですが、将来の歯や体の健康にとても有益な治療です。矯  
正というのは、「歯の区画整理」なのです。整備された道路  
沿いに建物が整然と並んでいる街では、火事などの時に被  
害の出方が違ってきます。それと歯も同じです。歯並びが  
悪いと歯ブラシがしずらく、虫歯や歯周病にかかりやすく  
なります。また、「サシスセソ」の発音が正しくできなくて、  
英語をしゃべるときの大きなハンディにもなっています。

そして、歯の最も大切な「物を噛む」という機能を十分果  
たすことができません。歯並びが悪いと噛む事により曲が  
った方向から歯に力がかかってしまうため、歯肉や顎の骨  
が弱り、歯槽膿漏が確実に進行します。身体の抵抗力が衰  
えはじめる20歳代からこの状態が見られ、年をとることに  
歯並びが悪化する可能性も増えてきます。以上の理由から、  
今では大人の方へも積極的に矯正治療を行っております。

また、歯並びの悪さは、頭痛や肩こりの一因にもなりま  
す。矯正治療で咬み合わせが整うようになれば、そうした  
不快な症状も改善されるケースもあります。

では、**歯並びの悪くなる原因**は何だと思えますか。もちろ  
ん遺伝的なものもありますが、意外に日常、クセで行って  
いる事が影響してくる場合もあります。例えば、

ほおずえをつく

奥歯をぐつと噛みしめるクセがある

### 歯並びチェック

1. でこぼこの歯並びになっている。
2. 犬歯が前に飛び出している。
3. 下の前歯が上の前歯より前に出ている。または、下顎が前に突き出している。
4. 上の前歯が極端に前へ突き出している。
5. 奥歯を噛み合わせると上下の前歯が噛み合わず開いた状態になってしまう。
6. 上下の歯の噛み合わせが左・右にずれてしまう。
7. 上の左右の前歯の間が開いて隙間が出来ている。



以上の中で一つでも当てはまったあなたは、歯科矯正を考え  
るべきかもしれません。来月はどのように矯正治療が進む  
のかお話しします。

食事の時にいつも片方の歯で噛んでしまう  
横を向きながら本を読んだり、テレビを見ている  
あまりよく噛まずに食事を済ませてしまう  
そこで、**矯正が必要な歯並び**をご自身でチェックしてみ  
ましょう。

自分の歯が左図の絵に当てはまる  
正面から見たとき、左右どちらかに顔が歪んでいる  
歯ぎしりをする  
鼻の頭と顎を結んだ線が一直線にならずへこんでいた  
り、突出している  
思い切りを見せて笑った時に、上の歯茎が5ミリ以上見  
える



# 自分で守る第一歩 健康診断のススメ

## 健

健康診断の季節というのでしょうか。この時期になると市や会社等で健康診断を受ける機会が多くなります。血液や尿検査などをして、医師より「特に問題ないですね。」と言われたら、そのまま貰った検査結果をろくに見ず、引き出しの奥底にしまっているのは私だけでしょうか。

日本は世界で有数の長寿国です。しかし、寿命が延びるにつれ、がんや心臓病など生活習慣病も増加の一途をたどっているそうです。これらの病気をいち早く発見するために、健康診断を受け、検査値を参考に食習慣や運動習慣などをチェックし、少しでも問題や変化があれば改善することを、私たち自身がしなければなりません。そこで、少しでも健康診断結果の読み方を知り、自分なりに今の健康状態を推移と共にチェックしてみたいかがでしょうか。

### GOTやGPTで肝機能を知る

検診で必ず行われるのが血液検査で、さまざまな情報を教えてくれます

その一つが肝機能です。血液中のGOTやGPTなどはアミノ酸を生成するときに使われる酵素で、肝機能が破壊されると血液中に流れ出てきます。これらが異常値を示す場合は、脂肪肝やアルコール性肝炎、急性肝炎、慢性肝炎などが疑われます。肝臓を守るためには、アルコールを飲みすぎない、バランスのよい食事をとる、過労を避ける、タバコを控えるなどの注意が必要です。

### GOT(AST)

アミノ酸をつくる酵素。肝臓や腎臓、心臓、骨格筋に多く存在します。

### GPT (ALT)

肝臓に多く含まれる酵素。特に肝炎では敏感に値が高くなる傾向があります。

### /GTP

肝臓、腎臓、すい臓などに含まれる酵素。アルコール性肝障害があると値が高くなります。

### ALT (P・NP法)

リン酸化合物を分解する酵素。肝炎や肝臓がん、黄だんだんと値が高くなります。

### 尿検査でわかる尿路系の病気や糖尿病

尿は血液の老廃物が水分とともに体外に排出するもので、尿中の成分を調べることによって栄養や代謝の状

況がわかります。正確な結果を得るために、異物を混入させないようにしたり、清潔な状態で採尿することも大切ですが、ビタミンCを多量に摂取すると、糖や潜血の検査値が正しく出ないこともあるので、前日から多量に含む食べ物や飲み物を控えましょう。

「尿たんぱく検査」健康な人の尿は40〜80mg / 日程度のたんぱくが含まれていますが、ところが腎臓や膀胱に問題があると、大量のたんぱくが尿にでてきます。ただし、激しい運動やストレス、発熱などによる一過性の場合もあるので必ずしも腎臓や膀胱の異常とは限りません。

### 「尿糖検査」

糖は通常、ブドウ糖の形で肝臓に蓄えられ、必要に応じて血液中に放出されます。放出された糖はエネルギーとして働き、最終的には水と二酸化炭素になって体外に排出されます。したがって健康な人の尿には、糖は含まれません。多量の糖が検出されたときには一般に糖尿病を疑われますが、尿糖がプラスでも血糖値がさほど高くなければ体質的に糖がもれる腎性糖尿の可能性もあります。そのため、全てのケースで陽性＝糖尿病というわけではありません。

### 「尿潜血検査」

尿に赤血球がもれ出ていないかを調べます。試験管でプラスと出たときには腎臓や尿管、膀胱などのトラブルが考えられます。

# あったか湯の旅in埼玉



近場で露天風呂・かけ流しのいいお湯あります。🔥 冷えるこの季節、温まりに行きませんか。

## 神流川温泉 湯郷白寿

児玉郡児玉町渡瀬 337-1  
TEL:0274-52-3771

ナトリウムー塩化物強塩温泉  
茶褐色で埼玉で一番濃い温泉が楽しめる

効能:神経痛・筋肉痛・五十肩・運動麻痺・慢性皮膚炎・慢性婦人病・慢性消化器病・痔疾・冷え性

10:00 ~ 23:00  
大人 700円 子供 400円



## さいたま清河寺温泉

さいたま市西区大字清河寺 683-4  
TEL:048-625-7373

ナトリウムー塩化物温泉  
泡がでている温泉で入っているときめ細かな気泡がつく

露天のみかけ流し  
効能:きりきず・やけど・慢性皮膚病・慢性婦人病・慢性消化器病・虚弱児童・五十肩・運動麻痺など

10:00 ~ 23:00 (土日祝 09:00 ~ )  
大人 650円 子供 300円 (会員平日料金)



## 百観音温泉

北葛飾郡鷺宮大字西大輪 868  
TEL:0480-59-4126

ナトリウムー塩化物強塩温泉  
褐色でかなりにおいがあり、ピュアな源泉が楽しめる 個室がある  
効能:アトピー性皮膚炎・アレルギー・疲労回復・きりきず・やけど・ぜん息・花粉症・水虫・慢性皮膚病・慢性消化器病・美肌効果など

08:00 ~ 23:00 (土日祝 06:30 ~ )  
大人 700円 子供 400円



## 簡単節約生活



先月号では、旅行での節約術だったので、今回は旅行つながりで**ホテル代の節約術**を伝授したいと思います。

都内では、一泊最低でも6万や7万もする超高級ホテルがぞくぞくと開業していますが、そんなに毎回高級なところでなくても、何回も旅行にいけるほうがいいのかという方いるのではないのでしょうか。そこで、安くてもいいホテルに泊まりたいなら、直前に予約をすると70%割引など格安で高級旅館やホテルに泊まれるインターネットサイトの「yoyaQ.com」や「タビータ」、ローソンの「ロッピー」、JTBの「3日前からの限定バーゲンプラン」を利用するのがおすすめです。かなりのお得感が味わえることもあるかもしれませんし、割引率も破格です。

それでも、もっと先に予定を組みたいという方は、直接ホテルや旅行会社に予約を入れるよりもネットで予約をいれるほうがお得です。ネット予約向けの割引プランもかなりそろっていますので、まずはネットをチェックするのがよいでしょう。一般の旅行会社以外でもネット専用で行っ

ているものもあります。「一休」や「楽天トラベル」「やど上手」などサイトによって価格が変わっている場合もあるので、いろいろ見てみるのが節約への道かもしれません。

また、おもしろい宿として365日1泊朝食つきで5250円で泊まれるホテルも出ています。リゾート地で手厚いサービスよりも、安くて邪魔されずにのんびりしたい方にはいいのではないのでしょうか。

これからお正月休みに向けて、どこかでのおんびり休暇を過ごす方も増えてくると思います。さまざまなタイプのホテルや旅館が増えている中、一箇所でも泊も滞在すると割安になったり、部屋の掃除やアメニティーの追加を連泊する際に断ったりするとその分割引してくれるところも出てきています。連泊する際は確認してみましょう。

また、ホテルと観光施設がパックになっているプランも多く出てきています。利用料金が安くなるだけでなく、施設までの送迎があったり、ドリンクサービスがついていたりする場合もあるので、お目当ての観光施設があったら合わせて確認してみるといいでしょう。

賢く利用して、より楽しい旅行をしましょう

