

SMILING BEAUTY

加藤歯科医院

第10号



上の歯が何本か無くなってしまいました。



金属を使った入歯（保険適用外）



お口に入れた状態



一般的な保険適応の入歯



お口に入れた状態

こんにちは。加藤 義浩です。

寒い日が続いていますね。あなたは、いかががお過ごしでしょうか？

私は、先月の13日に引っ越しをしました。今までのアパート住まいから卒業です。

初めて、自宅を所有しました。もちろん、ローンはしっかりとございます。

「部分入れ歯について」

前回の続き、「歯のないところを、どうやって治しているのか」についてお話ししていきます。

歯がなくなってしまう場合、入れ歯を使つての治療が増えてまいります。どのような場合に行われるのか、どのような治療を行つていくのかなど、今月より数回にわたりお話させていただきます。

「部分入れ歯」をテレビなどでご覧になった方も多いでしょう。バネのついた入れ歯になります。このバネで、残っているお口の歯に固定します。固定式のものではありません。

取り外し式にするのは、はずして清掃していただくためです。もし、入れっぱなしにしますと、1週間程度で歯ぐきに炎症が起きてまいります。

「入れ歯の種類について」

あなたは以外に思われるかもしれませんが、金属で作る入れ歯は適合（てきごう）が良いのです。作られた患者さんに、「ぴったり吸い付いています」といわれます。金属は強度があるので、丈夫で長持ちし、入れ歯を薄く造ることが出来ます。使用感が良好です。歯にかけるバネまで、一体のものとして金属で作ることができます。

保険適応の部分入れ歯は、入れ歯の本体がプラスチックなので、強度が落ちます。そして、入れ歯の強度を保つために、入れ歯の床の部分が大きく、厚くなります。プラスチックの場合、入れ歯に覆われている部分は温度が伝わりやすいのです。熱いものを召し上るには注意が必要です。

デメリットとして寿命が短い事もあげられます。しかし、費用が安く済みます。

入れ歯は清掃が不十分ですと炎症が起きます。食べかすが残れば、歯周病や虫歯の大きな原因となります。毎食後、無理であれば一日に一回は、完全にお口も入れ歯も綺麗にしてください。



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（加藤歯科医院内） <http://www.saitamakyousei.org/>

歯科矯正のすべて 気になる矯正のあれこれ

今回は、矯正治療にまつわる素朴な疑問にお答えしていきます。

AQ 歯並びをきれいにしたいけど、治療費が心配。いったいいくらくらいするものなの？

矯正治療に関しては、健康保険適用外になり、いわゆる「自費治療」の扱いです。治療費は患者さんの治療の難易度や治療期間、治療方法、使用する装置などによって、また通われる医院でさまざまです。

当センターでは、始めに保険証を持参していただきますが、診療の説明と診断料はいただいておりません。患者さんの負担をなるべく軽減させるため、矯正治療費も68万2500円で行っております。（審美性の高い器具の場合、78万7500円）それに毎月の調整料として、5250円頂戴しております。患者様の歯の状態によっても変わりますので、一定料金ではありません。

AQ 医療費控除って受けられるの？

発育段階にある子供の成長を阻害しないようにするために行う不正咬合の歯列矯正のように、歯列矯正を受ける人の年齢や矯正の目的などからみて歯列矯正が必要と認められる場合の費用は、医療費控除の対象になります。しかし、同じ歯列矯正でも、容ぼうを美化したりするなどのための費用は、医療費控除の対象になりません。

AQ 歯列矯正を受けられない人っていますか？

歯周病が進んでいたり、差し歯やブリッジが多い場合は、矯正治療に向かないことがあります。また、歯列矯正は、左右の奥歯に装置を付けて矯正する場合があります。そのため奥歯が抜けてしまっている方も治療向きな場合があります。そして、矯正治療上、骨格的に問題がある場合はあごの骨を削るなどの外科手術が、歯列矯正の他に必

要になることもあります。

AQ 恥ずかしいから、あまり矯正しているのが目立たない方法で治療できますか？

歯の裏側へ装置をつけて、外からはほとんどわからずに治療する方法があります。また乳白色や透明な装置を使用することもできます。

しかし、これらの場合、どの症状にも応用できるわけではないですし、費用および治療期間は余分にかかります。よく相談して判断してください。

AQ 矯正治療後に歯が戻ってしまうことってありますか？

歯を動かして、きれいな歯並びになった後、1年、2年位は歯が動かないように保定装置を使います。きちんと保定装置を付けて医師の指導に従っていれば、外した後も元に戻る心配はありません。

AQ 一応は知っておきたい矯正治療を行ううえでの「デメリット」って？

医療行為には、メリットとともにデメリットもあります。矯正治療でいうと、治療中の痛みや食べにくさなどもそのひとつでしょう。

痛みには個人差がありますが、装置を調整した後やワイヤーを換えた後の数日間は、歯が浮いたように感じる場合があります。

固定式の装置を装着中は、装置が破損しないように注意して食べなければならぬため、この点に不自由を感じることもあるかもしれません。また、固定式の装置は歯に直接つけることが多いので、ブラッシングなどのプラークコントロールがきちんと行えなかつたりすると、虫歯や歯周病になる可能性があります。いずれにしても、医師やスタッフからの指導をよく聞いて、実行することが治療にとっての近道となり、より快適な治療を行えるようになります。



笑いの科学

昔から「笑う角には福来る」という諺がありますが、現代の医学の研究から「笑う人には健康も来る」事が実証されてきました。実際に医者で嘶家もできる先生が月一回「病院寄席」を開いて、笑いとの関係について調べた実験では、病気の患者さんたちにさまざまな好効果が明らかになってきています。それを活用した「笑い療法士」なども現れ、「笑い」を医療に取り入れてきています。

では、実際は笑うと体にどんな変化が起きるのでしょうか？

がん予防

健康な人でも毎日体内でがん細胞が発生していますが、すべての人ががんになるかというわけではありません。体内には、がん細胞をやっつけるNK（ナチュラルキラー）細胞という、すごい細胞があるのです。実験で、笑う前と笑った後の血液を調べたところ、笑った後ではNK細胞の働きが活発になっていることがわかりました。またNK細胞活性化は笑い体験の直後に上昇し、その速

度はガン治療に使われている代表的な免疫療法の1つであるOK432を注射した時よりも早いものでした。しかも、意外なことに、この効果はつくり笑いでもOKだそうです。つまり、心から笑わなくても笑うという行為が、健康に効果があるようです。

脳の活性化と癒し効果

実験で寄席の前、脳卒中を起こした患者さんたちの脳派と脳血流量を測定してみました。すると、約70%の人が寄席の後、アルファ波が増加し、脳内血流も上昇するという結果が出たそうです。

リラックスした状態のとき、後頭部優位に発生するアルファ波が増えて、脳機能の低下を示すデルタ波やシーター波が減少しているのは、脳を損傷している人にとって、笑いは脳機能回復に有効な証拠といえます。また、脳への血流量が増えているということは、脳への活性化をさらに促進することになります。

さらに、笑いでアルファ波が増えることは、イライラしたり、スト

レスがたまっている人にとって、脳をリラックスさせる作用があるともいえます。いずれにしても、笑いは脳を元気にしてくれる働きがあるということです。

これ以外にも健康効果として、

* 免疫力の向上

* 血糖値を抑える

* 20秒の笑いで心拍数、呼吸数が増加、血圧が上昇、運動と同じ効果が得られる

* ストレス解消

* 人間関係が円滑になる

などがあげられます。

笑いは副作用のない良薬。そしてお金がかからない健康法です。

朝、起きたら鏡の自分にむかって笑いかけて、今日一日この笑いをたやさないようにしよう。いつも笑顔で過ごそうと自身に暗示をかけてみるものまた、健康管理には必要な日頃の努力だと思えます。そういえば大阪には「笑いの教室」という、全員で笑うことを実践する会もあるようです。「笑い」を生活の中に取り入れて、ワッハッハと笑って、心も体も健康になりましょう。

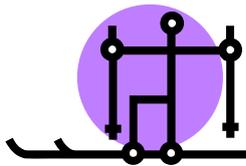
近場で冬遊び

やっぱりスキー

混雑もなく、凍った道もないまま、雨でも問題なしで滑れるスキー場。仕事終わりに「ちょっとスキー」もできちゃいます。レッスンもあるので、雪山で滑る前に特訓するというのもありですね。

狭山スキー場

所沢市上山口 2167
TEL: 04-2922-1384
西武球場前降りてすぐ
営業時間: 10:00 ~ 21:00
料金: 平日 1 日一般 3500 円
土日 1 日一般 4000 円



めざせ、氷上のプリンセス

フィギュアスケートの人気は、まだまだ今年も続きそうです。オールシーズンやっているこのリンクは、初心者向けの教室のほかに珍しくホッケーやアイスダンスの教室もあります。冬のおけいことして始めてみては。

川越スケートセンター

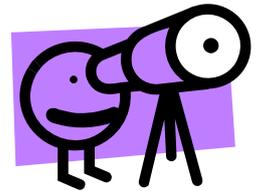
川越市田町 1-1 TEL: 049-224-9993
川越市駅より徒歩 1 分
営業時間: 10:00 ~ 17:45 (冬季)
料金: 滑走券大人 1200 円 貸靴代 500 円

運動するより自然と触れ合う

冬ならではの自然のふしぎ・楽しさ・感動を味わうというのはどうでしょうか。無料ですぐ近く。他にもバードウォッチングや自然の素材を使った実験も手軽に楽しめます。

野あそび教室

埼玉県自然学習センター 北本自然観察公園
北本市荒井 5-200 TEL: 048-593-2891
北本駅西口よりバスで 15 分
開催時期: 毎月第 2 土曜日 10:00 ~ 12:00
対象者: 幼児から小学生低学年 料金: 無料



簡単節約生活

去年一年間、ずっと健康で風邪ひとつ引かなかった人には関係のない話ではありますが、一緒に暮らす家族全員が「病気知らず」で一年過ごせた家庭は、なかなかないのではないのでしょうか。健康でなかったのは残念な事ですが、取り戻せるのなら医療費として支払った分、医療控除を受けて、少しでも負担を軽くしませんか。

医療費控除とは、納税者本人だけでなく本人と生計を一緒にしている配偶者や家族の医療費を支払った際に受けられる所得控除のことです。確定申告で医療費控除を申請すれば、結果的に税金を少なくする事が出来る仕組みですが、申請しないと受け取れません。申請のほかに、医療費明細書も必要となります。「メンドクサイからいいや」という人もいますが、もし取り戻す税金がほんのわずかだったとしても、やはり確定申告をしたいものです。もしかしたら、次の年の住民税まで安くなるかもしれません。

そこで、次にあてはまるか今一度、確認してみましょう。よく知らなくて損をしているかもしれませんよ。

- 共働きで扶養家族でなくても医療費は合算できる。
 - 夫婦の医療費が 10 万円にならなくても、妻のその年の所得金額が 200 万円以下なら、妻が申告することで還付が受けれる。
 - 薬局で買った風邪薬なども「治療を目的とする薬」として、控除の対象になる。(レシートに商品名の記載が必要)
 - 医療機関に通うための電車賃やバス代も対象。
 - 緊急であれば、マイカーやタクシー代も対象となる。
 - 健康診断や人間ドックにかかった費用も、検査の結果で病気が見つかって治療をした場合は検査費用として控除の対象になる。
 - 歯の矯正も審美的目的でなければ治療として控除が受けられる。(診断書は必要)
 - 子供の眼鏡代も医師から勧められたものなら OK。
- 微々たるものでも、「チリも積もれば山となる」です。年末までは念のため領収書等は保管しておく事をオススメします。そして、対象になるものもケースによって異なるので、疑問に感じたら税務署へ問い合わせてみましょう。