

SMILING BEAUTY

こんにちは。

加藤歯科医院の加藤 義浩です。

あなたは、ゴールデンウィークをいかが過ごされましたでしょうか？

わたくしは、千葉の鴨川を散策してまいりました。

埼玉には海がありませんので、海を見るだけでウキウキします。ボーっと何もせずに海を見ているだけでも幸せです。

その上、千葉は今の時期、アジなどのお魚がおいしいのです。地元のスーパーで買ってきて、「なめろう」を作ったりします。美味しいですよ。

今回も入れ歯のお話をしていきます。

「磁性アタッチメント」について

あなたも、幼い頃、磁石で遊んだことはありませんよね。磁性アタッチメントは、磁石を利用した治療法です。

数本の歯が残っている場合に使用し、小型の専用磁石（図1）を入れ歯に組み込みます。そして、残っている歯には金属を埋め込みます。磁石が引き合う力によって、入れ歯が安定するのです。（図2、3）



図 3

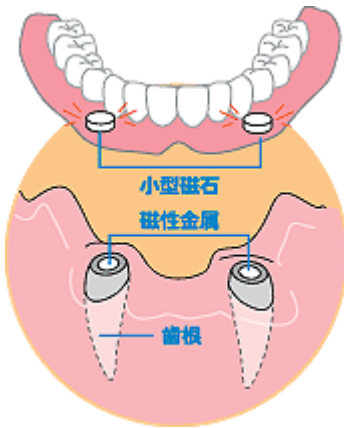


図 2

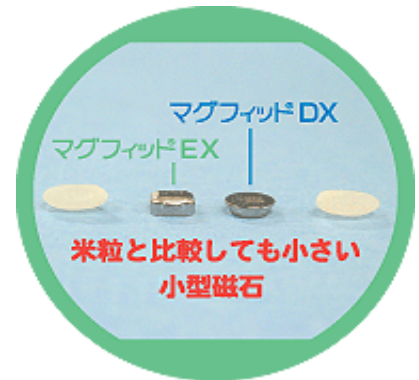


図 1

メリット

1 バネや複雑な仕掛け等がないシンプルな構造なので簡単に装着取り外しができます。

2 入れ歯の構造が簡単なので、お手入れが楽に行えます。

3 装着間、使用感が良く、小さく作れるので、異物感が少ないのです。

4 外れにくい構造になっており、噛んだとたんに外れる、口をあけた瞬間に飛び出すといったことがなくなります。

基本的に残っている歯が健康でなければできませんが、総義歯の患者さんでも、インプラントと組み合わせれば十分使用できます。（図4）



図 4

今回で入れ歯のお話はおしまいです。





もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

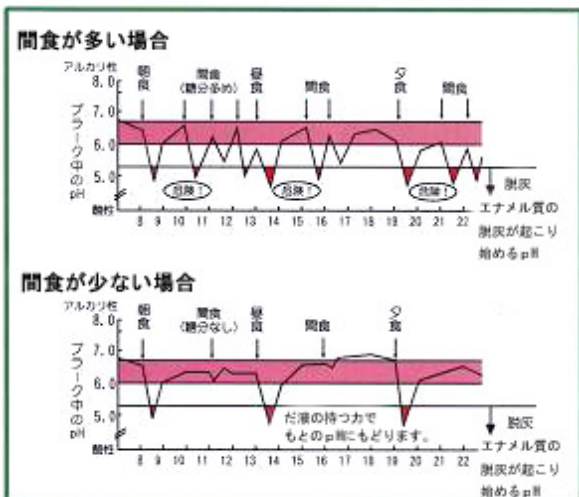
虫歯をつくらない食生活2
ダラダラ食べは危険！

食生活ポイント2
ダラダラ食べは虫歯への道

先月号でもお話し
たように、虫歯予防
には歯磨きだけでな
く、食生活をはじめ
とした生活全般が関
わっています。特に
最近の研究では、間
食回数を減らすこと

が重要だという結果が出ています。

右のグラフは食事をとったあとのブ
ラーク(歯垢)中のpHの変化を表した
ものです。食べ物を食べると虫歯菌が糖
分を分解して酸をつくり出し、口の中は



酸性に、そして歯の表面からカルシウム
が溶け出して「ミニ虫歯」ができます。
しかし、そのまま何も食べなければ、口
の中はアルカリ性のだ液からカルシウ
ムが自然沈着するので、その後3時間ほ
どでミニ虫歯のAnaは自然に修復され、
元に戻ります。

ところが、いつまでも食べ続けたり、
しばらくしてまた食べたといったダ
ラダラ食べをしていると、口の中はずつ
と酸性のままに。ミニ虫歯の発生を増や
し、同時に、自然沈着の回復も中断・短
縮して、二重に悪影響を与えてしまうの
です。こうして、ミニ虫歯の回復を少し
ずつ持ち越し続けると、そのうち目に見
える本物の虫歯が発生してしまいます。
また、睡眠中は何も食べないから、この
間にミニ虫歯も回復すると楽観的に考
えたいところですが、専門家によると睡
眠中はだ液分泌が極端に減り、むしろ回
復は期待できないと言っています。この
ようにダラダラ食べは虫歯をつくる大
きな原因になります。食事やおやつは間
隔をあけ、決まった時間に食べましょう。

?ダラダラ食べの疑問・質問?

◆ 甘くないお菓子なら大丈夫?

砂糖が入っていない食事でもでん粉
が酵素の働きで麦芽糖などに変化して、
菌の代謝で乳糖になります。甘くない
からといっても注意が必要です。

◆ 哺乳びんってやっぱり虫歯になり

やすいの?

哺乳びんが問題というより、飲むも
のが問題となります。水や麦茶なら大
丈夫ですが、ジュースやスポーツドリ
ンクなど少しでも甘いものは危険。ダ
ラダラ飲んでいたり、飲みながら寝て
しまうと、上下の前歯が酸にさらされ
続け、虫歯になりやすくなります。な
るべくコップへ移して長い間口の中
に入れておく事は避けましょう。

◆ 眠るときはおっぱいやミルクを飲
ませてもいいかしら?

口の中が汚れたままおっぱいやミル
クを飲み、眠ってしまうと、虫歯にな
る危険は大です。寝ている間はだ液の
分泌も少なく、その間に口の中で酸が
どんどん作り出されます。欲しがら
うなら、飲ませる前に口の中をきれい
にしてから飲ませましょう。

◆ 1回の食事に時間がかかります。こ
れだと虫歯になりやすいですか?

間隔をあけて決まった時間に食べて
いけば、食べる時
間が長くて虫
歯にはなりませ
ん。むしろゆっく
り噛むことで、だ
液の量も増え、虫
歯予防にもなり
ます。





病気しらずの快眠術講座

さまざまな対処療法

昔から寝る子は育つといいますが、これは大人にとっても当てはまることです。睡眠は、いわば自分で健康を維持・管理する予防医学のようなもの。質の良い睡眠が健康維持にはかかせません。最近、寝付きが悪かったり、夜中に目を覚ましてしまう方は手軽な治療法や快眠のテクニクを身につけて、ぐっすり眠り、病気しらずの生活を送りましょう。

春は、学校や職場などが変わる時でもあり、心身のストレスの蓄積が引き金となり、自律神経のバランスがくずれ、それが原因で不眠症になる方も増えてきます。

私たちの体は、すみずみまで張りめぐらされた自律神経の働きによって、内外の変化に応じて、いちばん適切な状態になるようにコントロールされています。自律神経には、内臓や器官の機能を促進させる交感神経と、抑制する副交感神経の二種類があります。正常な状態なら、日中、起きて活動しているときには、交感神経のほうが強くなり、夜、眠っている間は、副交感神経のほうが強くなります。この二つの自律神経のバランスがくずれると、夜なつても、交感神経が強くなり、体の機能が興奮しすぎて眠れなくなってしまうのです。

このタイプの不眠症を治すには、さまざま

な対処療法がありますが、要は、夜になったら、副交感神経の働きを強くすればいいわけです。一番手軽な対処療法は、だ液をたっぶり出るように噛みごたえのあるものをよく噛むことです。だ液の分泌は、噛むことによって唾液腺が刺激されると促進されます。唾液腺には、耳下腺、顎下腺、舌下腺などがありますが、実はこれらすべてが副交感神経の通り道にあたるのです。したがって、だ液がたっぶり出るように唾液腺を刺激してやれば、副交感神経も適度に刺激され、活発に働けるようになります。夜、よく眠れない人は、夕飯の献立に、噛みごたえのあるものを加えて、ゆっくり噛んで食べてみるとよいでしょう。皮付きリンゴを丸かじりするというのも、いい方法です。

その他、最新理論から**快眠テクニク**をご紹介します。

- 1 眠くなるまでベッドに入らない。
- 2 ベッドは睡眠のみに使い、テレビを見たり本を読んだりしない。
- 3 窓はしっかり閉め、厚いカーテンで屋外の騒音や明かりを防ぐ。静かな郊外の住宅地程度（30デシベル）の静けさと月明かり（3ルクス）もしくは真っ暗な状態が望ましい。

- 4 毎日同じ時刻に起床する。
- 5 軽め、早めの夕食をとる。就寝3時間前に食事をしない。
- 6 食べ物の香りには覚醒効果があるので、ベッドの近くに食べ物を置かない。
- 7 寝つきを妨げる痛み、かゆみを治療する。
- 8 脳を興奮させるパソコンやテレビを就寝30分前は見ない。
- 9 決まった時間に食事をとる事で代謝リズムを整え、睡眠の規則性を守る。
- 10 夕方、体温が高い時間帯に軽い運動をすると、夜には体温低下を促し寝つきやすくなる。
- 11 腹式呼吸をして副交感神経が活発にする。
- 12 起床後2時間以内に30分間、窓際で外光を窓越しに浴びて、体内時計をリセット。
- 13 寝る前の8時間はうたた寝などをしていない。
- 14 就寝1時間ほど前にぬるめの入浴。実は眠れている。不眠を訴える人でも、脳波を調べるとしっかり眠っている状態も多い。
- 15 昼間に元気なら気にしないことも必要。



最近、歯にもものがよく詰まる方へ

「奥歯に物が挟まったような言い方」と表現されることもあるように、歯に物が挟まっているというのは、はっきりとせず、気持ちにいいものではありませんよね。

ことわざでなくても、歯にもものが詰まって、食後に楊子が必要になってきたら、注意が必要です。一般的に歯に物が挟まる原因は以下のものがあります。

むし歯が、歯と歯の間にある

歯が欠けて、むし歯の穴に物が詰まりやすくなり、気になるからと常に舌でいじっていると症状が悪化させるだけではなく、慢性的な刺激の結果、舌に炎症や場合によるとガンを発症させる事もあります。

歯と歯の隙間がゆるい

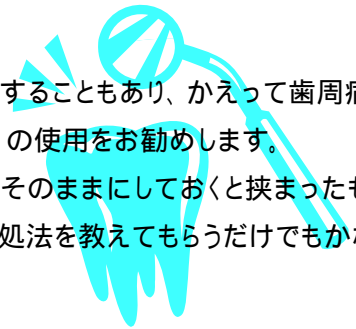
咬み合わせが原因で、少しずつ歯が動くこともあります。また、歯周病になると歯を支えている骨がなくなり、歯と歯の間が大きくなる場合もあります。

歯と歯に段差がある

治療の詰め物が削れてきたり、歯自体が磨耗して段差ができることも。

爪楊枝でも大きいものは取れますが、使用時に歯肉を刺したりして傷つけることもあり、かえって歯周病を悪化させることがあるので、歯と歯の間を掃除するには、「歯間ブラシ」や「糸ようじ」の使用をお勧めします。

よく物が詰まって困る時には、なるべく早く歯医者に相談する事をお勧めします。そのままにしておくと挟まったものが歯ぐきを刺激し、歯周病を引き起こしたり、悪化させる原因となります。適切な対処法を教えてもらうだけでもかなり改善されるはずで、まずは、気軽に歯科医院で見てもらいましょう。



簡単節約生活

最近めずらしくもなくなった「エコ」という言葉。エコといえば、環境に優しいというのが前提ですが、エコは家計にとっても優しいもの。いかにエコをうまく取り入れるかがこれからの節約生活の鍵ですが、エコだからと言って、不便すぎたり、見かけがダサかったりしたら実践したくなくなってしまいますよね。そこで今回はおしゃれなエコを提案します。

世界が認めた日本の「もったいない」精神はさまざまにリサイクル商品となって、今や世界中に販売されています。その中でもっとも見直されてきた古き日本の物が風呂敷です。奈良時代より使われている風呂敷は、今では昔ながらの柄だけでなく、ポップな柄や男性でも見えそうな柄まで見ているだけでも面白いものばかり。素材も絹や綿の物からペットボトルを再生した糸を使ったり、撥水加工されたものだったり、今の生活に取り入れやすくなりました。

そんな風呂敷は、一枚あるだけで多彩な使い方がで

きる大変便利な布。今では、買うと包み方を書いた説明書が入っていたり、本やインターネットでもいろいろな使い方を知ることができます。使い方を習得して、生活に取り入れつつ、色彩豊かな風呂敷でおしゃれを楽しんでみてはいかがでしょうか。

<風呂敷の便利な利用法>

- ・さまざまな形の物を包む
- ・エコバックとして
- ・軽いので子供用リュックとして
- ・ワインなどおみやげを包む
- ・お弁当袋として
- ・温泉などで着替えを包んで持っていく
- ・赤ちゃんのスリングとして
- ・すいかを包む
- ・物を敷いておく
- ・レジャーシート代わりに
- ・スーツケースの整理に
- ・テーブルクロスとして
- ・インテリアとして飾る
- ・ひざかけ
- ・ボックスティッシュを包む
- ・冠婚葬祭に使う
- ・絵や大きなものを包む



発行元 加藤歯科医院 埼玉インプラントセンター 埼玉県鴻巣市滝馬室 1391-1

TEL・FAX048-543-6600 <http://www1.ocn.ne.jp/~katodent/>