

SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第27号

こんにちは。院長の加藤 義浩です。いかがお過ごしでしょうか？今回は先月行われました、「お口の健康祭り」のご報告です。

「お口の健康まつり2009in 北本」

今年は北本市で行われました！会場は市役所の前の北本市文化センターです。今年はありませんがたい事に来場者900名を超え、盛大なイベントとなりました。歯科健診、歯科の治療相談、はみがき指導、フッ素塗布、図画ポスター標語コンクール、石膏指模型、むし歯危険度測定、パネルシアター、エプロンシアター、ヨーヨー釣り、風船、子供くじ、などさまざまな催しを企画しました。



受付風景 みんな歯医者さんです。

そして、自治医科大学 歯科口腔外科 教授 草間幹夫先生の講演会なども行われました。講演会の内容は「よい歯と口でいつまでも元気に！」で、講演会も満席でした。終わりに講演会の出席者に地元北本産の新鮮なトマトがプレゼントされました。



地元産のトマトやパンフレットのプレゼント！

毎年好評なのが、自分の指の石膏型作り。実際に歯型を取る材料を使って、指の型をとって、石膏を流し込むと指の石膏型が出来上がります。石膏の色はいろいろ、5種類ほどあります。カラフルですね。お子さんの成長の記念に、毎年楽しみにお見えになる親御さんもいらつしやいます。



お子さんたちへのプレゼント



ヨーヨー釣りも風船も準備着々。皆さん北足立歯科医師会の方々が頑張っています。



北本のゆるキャラトマちゃんは人気者。



よ坊さんは埼玉歯科医師会のキャラクター。トマちゃんとの夢のコラボ？！



フッ素塗布の会場。テレビの取材も受けています。来年は桶川市での開催が予定されています。あなたも、ぜひご参加ください。



もつと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

わかつちやいるけどやめられない
歯周病も軽くなる脱たばこ生活

けむた〜い毒ガス？

先月の号では、たばこを吸う事で起る自分の体の変化(歯周病や顔の変化など)についてお伝えいたしました

が、今回はあなたがたばこを吸うことで起る周りの影響についてお伝えしたいと思います。

自分がたばこを吸う場合でも、他人の煙はくさいと感じますよね。たばこは「ヨイモ」さることながら、たばこの煙には数千種類の化学物質が混ざっており、血管を収縮させて血流を悪くしたり、血管の老化を早める「ニコチン」全身への酸素の運搬を妨げる「酸化炭素」、発がん物質の「ベンゾピレン」や「トロピアミン」、ダイオキシン等々。書き連ねるだけでもイヤになるような悪影響が煙の中には存在します。

その煙を自分がたばこを吸ってもしないのに影響を受けてしまうのが、周りにいる人なのです。しかも、たばこを吸う人以上に、火のついた先から出る副流煙を吸ってしまう周りの人のほうが高い濃度の煙を吸う事となります。この受動喫煙による健康への悪影響が二〇〇六年に確かに存在するとアメリカで発表があり、神奈川県民の死因の第一位をしめるのが「がん」ということで、他の地域に先駆けて、今年の3月より受動喫煙防止条例が公布されました。



受動喫煙は、特に胎児や子供に大きな影響を与えます。現在、小児の受動喫煙によるぜん息や下気道疾患などの呼吸器感染症等の発生率を非喫煙者の子供と比較してみると、20〜50%も上昇している事が分かっています。

また、「Monday Morning Syndrome」という病気が喫煙者と一緒に週末を過ごした子供が、受動喫煙の影響で、体調不良を訴えて、月曜の朝に病院に行く現状を表したものです。

無神経な大人たちがとった行動によって子供たちが被害を受けている現状が起っているのです。

特に、妊娠中の喫煙は、胎盤血流を減らし、流早産や死産、胎児発育遅延や胎児の知能の低下をもたらすこともよく知られており、授乳中も母乳の中に大量の「ニコチン」等のたばこ成分が含まれているので赤ちゃんは知らず知らずのうちに被害にあっているのです。

煙を吸うと言つことは、歯周病的な観点から言うと、常に歯ぐきの「パリケート」な血管が「ニコチン」で収縮させられ、酸化炭素のおかげで十分な酸素がやっつけず、歯ぐきにとっては酸欠状態です。窒息寸前？歯ぐきは「つらい」でしょうね。「ニコ」を歯周病菌に直撃されたら、ひとたまりもありませんね。心臓にたとえると、軽い心筋梗塞の状態が続いているとも言ったら良いんじゃないでしょうか？

禁煙を始めたたとたん、酸欠状態は徐々に解除されていきます。禁煙は歯周病にとって大きな救世主になり得ます。それは、周りにいる人にとっても同じなのです。

まだ間に合っ！

たばこが人体に与える影響は、過去に吸い込んだたばこの煙の総量と深く関係しています。一生に吸ったたばこの本数が、その後の人生を決めると言っても過言ではありません。肺がんをはじめ、歯周病にも大きく関わってきます。

まず、年齢の若い20歳代の人は、すぐ禁煙を。まだ間に合います。

40歳未満の人、すぐ禁煙です。まだかろうじて間に合います。

40歳を超えた人、すぐ禁煙です。間に合つかどうかは、一度、歯医者に行つて診てもらいましょう。

年齢にかかわらず、あなたが禁煙することによって一緒にいるご家族、とくにお子さんやお孫さんにおよぼす悪影響が激減するはず。歯周病治療と禁煙はセットです。

また、禁煙は無理と考えているあなた。一部の喫煙者が歩きたばこをしたり、ポイ捨てをしたり、マナーを守らなかつたりして、自分で自分たちの首を絞めているのです。嫌煙家の人たちの気持ち逆なでしたような態度がどこでもたばこを吸えない状態を作ってしまった一因であるのだと思います。

まず、止められないのなら、マナーだけでも守りながら吸うことだけでも行動に移してみたら、自然と吸う本数が減っていき、止めることも可能になるのではないのでしょうか。



歯ブラシ



あれこれ

歯ブラシの選び方

大きき、形は、歯に届きやすいということを考えると、小さめで、柄もあまり長くないほうがよい。植毛部は、おおむね指2本幅くらいが適当です。

それぞれの毛の先の切り角がマルク処理されているものを選ぶ。歯肉を痛めないためであり、市販品はほとんどそうになっています。毛束の刈り込み方は、十分に毛先を歯の間に届かせるという目的から、ギザギザになっているものもあります。

植毛の状態はあまり密なわけではありません。衛生上も、乾燥の早い、毛束の少ないものを選びましょう。

毛質はやや硬めがよい。豚の毛などは軟らかすぎて適当ではありません。あまり硬くても歯肉を痛めるので、よくありません。

歯ブラシの寿命

毎日、何度も使う歯ブラシですが、効果的に歯磨きをするためには、ブラシの毛が反り返ったり、抜け始めたら歯ブラシの交換時期です。歯ブラシをうしろから見ると、曲がった毛が見えるようでしたら、歯ブラシを交換してください。

また、見た目は変わらなくても、雑菌の繁殖したり、ブラシの先端がすり減って却って歯ぐきを傷めてしまうので、一ヶ月に一度程度変えたほうがいいのです！

上手なブラッシング法

ブラッシングのやり方は、ただ力を入れてゴシゴシ磨いても効果はありません。それどころか歯を摩擦させたり、歯肉を傷つけたり、また逆に歯肉を退縮させてしまいます。左図を参考に正しいブラッシングをしましょう。

| | |
|---|--|
| <p>バス法 歯垢を取り歯ぐきをマッサージする方法</p> <p>歯と歯ぐきの境目に45度の角度でブラシを当て左右に細かく動かす</p> | <p>ローリング法 歯の清掃と歯ぐきのマッサージができる方法</p> <p>歯ぐきから歯の先に向かって回転させるように磨く</p> |
| <p>スクラブ法 奥歯の裏側、噛み合わせ面の歯垢も取れる方法</p> <p>歯ブラシを歯に直角に当てて小刻みに動かす</p> | <p>フォーンズ法 幼児でも簡単にできる方法</p> <p>歯を噛み合わせで円を描くように磨く</p> |

簡単節約生活

上記で「歯ブラシの寿命」について、書いていますとおり、1ヶ月程度で買い換える歯ブラシ。毎月だと考えて、1ヶ月に数百円の出費であっても、少しでも負担が少ないほうがいいですね。しかも、歯ブラシは消耗品で使い終わったら捨ててしまうもの。1人1ヶ月に1本と考えても年間12本。家族5人いたとしたら、60本のもえないゴミが出ることに。塵も積もればではないのですが、ゴミを減らして、出費も減らす歯ブラシがあるので、今回はプチ家庭の節約として、「エコ歯ブラシ」を取り上げたいと思います。

替えのブラシというと、電動歯ブラシでは当たり前になっていますが、普通の歯ブラシで替えのものがあるのはなかなかありません。電動歯ブラシもいいのですが、1体の価格も高く、電気代もかかります。なので、ここでは電動ではない歯ブラシでしかも歯にもいいものを紹介します。

一つ目は、「キスユー」というイオン歯ブラシ。電池を利用し体に良いマイナスイオンを直接歯と歯ぐきに流すことにより、虫歯・歯周病の原因である歯垢を効率よく除去します。同時に抜群のイオンの働きで歯ぐきをイキイキさせる健康歯ブラシです。しかも、電池式だけでなく、1年以上持ち、替えブラシを交換するだけで使用できるもの。私も使っていますが、歯肉炎が解消され、使いがってもいいです。



もう一つが、ドイツ生まれの「エコ歯ブラシ」。こちらはブラシの部分だけを交換できるので、捨てる部分はわずか1グラムほど。資源の節約とゴミの減量化にもつながる歯ブラシです。それに、エコといっても、機能性もバッチリです。ブラシの毛先にひねりを加えることで、弱い力で毛先が全体に広がり、歯ぐきへの負担を減らし、ブラッシング効果も高めています。



そうだ、旅にでよう



メキシコ カンクンへの旅

タコスやテキーラなど最近、日本でも聞きなれてきたメキシコ料理の名前。しかし、まだメキシコという国に馴染みがない人も多いことでしょう。

私も初めてアメリカに行った十数年前にすでにアメリカ料理の一部になりつつあったタコスや他のメキシコ料理を食べたのが、初めてメキシコという存在を知りかけた私でした。それまで日本にしかいなかった私にとっては、その味は独特で、とても気に入って、滞在中よく食べにいったものでした。

その後、メキシコに行く機会に恵まれ、

初めて行ったメキシコ

はカンクン

というカリ

ブ海に面し

たメキシコ

の中でも高

級リゾート

呼ばれる場

所です。

ハリウツ

ドスターも

別荘をもつ

ていたりす

るほど、き

れいな海と



緑豊かなビーチリゾートとして、ゆったりとバカンスを楽しむには最適なところだ。

特に、ターコイズブルーの海を満喫できるさまざまなアクティビティと、すべてを独り占めできる孤島の数々。泳ぐのやアクティビティが嫌いな方でも、海を眺めながら、テキーラが入ったカクテルを飲んで読書するにももってこいです。私が考えるバカンスの3大要素。美味しいお酒と料理、きれいな自然、そして、日常から離れた空間が見事にマッチしたおすすめリゾートというわけです。



さらに、私がおすすめるもう一つの理由がユカタン半島にあるマヤ文明の遺跡、チチェン・イツァアです。この遺跡は、紀元前3〜紀元9世紀に繁栄し、突然消えた文明とされ、発見された遺跡はほんの一部は、熱帯ジャングルの中にあり、世界遺産にも登録されています。この遺跡は、カンクンからはバスで3時間ほどの場所であり、半日ツアーも多数でていて、お手軽です。

驚くべきマヤ文明の高度な建築と太陽暦の正確さを証明するのが、紀元7世紀にできたとされる高さ35mのピラ

ミッド(碑銘の神殿) ククルカン神殿。この神殿は巨大な層になっていて、4つの階段には18個の「きだん」があり、



これはマヤの月(ハアブ暦)にあたります。各面に91段の階段があり、神殿をあわせると、91x4+1=365段となります。春分の日と秋分の日には未だに毎年、神と崇めるククルカンが姿を階段に現します。その正確さにはびっくりですが、マヤ文明は大河のほとりでもないのにどうして高度な文明が発達したのか、なぜその時代に現在の太陽暦と近い暦が使われていたのかなど謎が多いのも魅力的です。

また、ダイビングが好きな人は遺跡の近くにあるセノーテと言われる泉で神秘的なダイビングを楽しめるのもオススメです。セノーテは洞窟の一部とも天然水路とも言われ、ほとんどのセノーテは透明度が驚くほど良く、深さが40m〜60mもあるのを忘れてしまいそうなほど、強い光が差し込むと光のカーテンがすごいのです！格安で再開されたメキシコ旅行。自然と神秘にあふれたカンクンで夏のバカンスいかがでしょう。