

SMILING BEAUTY

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？私は相変わらずです。セミの声が聞こえなくなっただけ、あつという間に虫の声です。季節の移り変わりは速いですね。

いろんなものが美味しい季節（いつもでしょ？）ですね。少し、太ってしまいました。といつても、普段は週に2回ほど、スポーツジムで水泳をしています。体重と体型には、あまり効果は無いようですが、健康面では効果てきめんです。終わったあとのビールが美味しいんです。飲まなければもつといいのでしょうか。けど、こればかりは。最後の10分は、ビールのことばかり考えて「あと少し」「もう一往復」など自分をだましています。

一時期、糖尿病でかなり血糖値があがってしまい、入院も必要かもと言われていたのです。運動するようになって、かなり血糖値も下がり、今はほとんど健康体です。好きな食べ物が食べられる喜び、当たり前なことではありますが、ありがたいです。でも、無くしてみないとわからないですね。皆さんも健康には気を付けましょう。

さて、今日は歯の「知覚過敏」についてお話しします。テレビで良くコマーシャルが流れていますよね。

歯がいきなりしみる、といった経験、皆さんにもおありでしょう。一時的に冷たいものや



甘いものが歯にしみてしまい、激痛が走る感覚です。「知覚過敏」は食べるのも嫌になるような痛みを感じるというイメージをお持ちの方も多いと思います。比較的軽い痛みであっても「知覚過敏」である場合もあります。歯がしみる理由は、もつとも多い虫歯のほかにも、歯周病やかみ合わせによっても起こりますが、日本人の4人に1人は知覚過敏を経験したことがあるのです（資料：グラクソ・スミスクライン調べ）。

しかし、歯がしみた場合は、まず歯科医院でチェックしてもらってください。ほっておいたら先ほど挙げたように「知覚過敏」以外の場合もあります。基本、歯の神経は、痛みしか感じる事が出来ません。「熱い」「冷たい」と言った感覚は識別できないのです。そのせいで、いろんな刺激を歯の神経は「痛み」としてとらえます。比較的弱い刺激の場合、「しみる」といった感覚になります。

本当のところ、「知覚過敏」、原因ははっきりとはわかっていません。ただ、状況はわかりますので歯の神経への刺激をどうやって和らげるか、が治療のポイントとなります。噛み合わせ、歯磨きの仕方も影響することがわかっていますので、歯科医院で行う治療としては、知覚を鈍磨させるクスリを塗布する。または、歯を樹脂でコーティングしてあげる。といったことを主になります。また、フッ素を塗布することもあります。

ご自身で予防や状態の改善をしていた。大きく為に下記のような知覚過敏用の歯磨き、患者さん向けのフッ素もでていま

ライオンの「システム」



ライオンの「チェックアップ」



グラクソスミスクラインの「シュミテクト」

す。医院にもありますので、ご利用ください。フッ素入りのものもごさいます。

どうしても状態が改善されない場合は、歯の神経を取ってしまうこともありますので、日ごろから予防に心がけましょう。

知覚過敏セルフチェック



- * まず、冷たい水をコップ1杯用意します。次にその冷水を口いっぱいにくみみます。口の中で水をまわしてすみずみまで行き渡るようにします。瞬間的に刺すような痛みがしましたか？
- * 甘いものや熱いもの、すっぱいものを食べたり飲んだりした際にときどきしみることはありますか？
- * どちらかでも「はい」と答えた場合は、知覚過敏の可能性ががあります。



もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

定期検診でここまで防げる

歯は治療より予防

失った歯は、二度と元に戻らない。だからこそ、予防に力を入れなければなりません。

歯は体のほかの器官と違って、一度ある程度の虫歯や歯周病に罹ってしまうと、自然治癒することはありません。

ましてや、削ったり抜いたりした歯は二度と元に戻らないものです。歯の大切さを考えたら、できてしまった虫歯をそのつど治療するという対処療法より、できるだけ虫歯にならないように、予防に力をいれる事が賢い方法といえます。

定期検診で

あなたの歯も時間も大切にできる

仕事が忙しかったり、痛くなつて気になっているのに、面倒くさくて歯医者に足がむかない人。結局ようやく診療してもらったら、虫歯がかなり進行していたり、歯を抜かなくてはならない状態にまでなっているという方も少なくありません。

定期的に自覚症状がなくても検診を受けていけば、早期発見や予防を行えるのです。早期発見や予防のメリットは大きく、前述したように歯という失ってしまったら元に戻らないものを未然に防ぐことで、いつまでも自分の歯でおいしく楽しく食事ができるという最大のメリットのほかにも、症状が軽ければ痛みも少なく、治療回数も減るので、自分への負担もかなり軽減されます。

歯を失う3大理由として、虫歯、歯周病、そして歯の骨折があります。その中の2つ、虫歯と歯周病は、発症してすぐに歯を失うような重症化するものではありません。早期に発見し、きちんと治療を行えば、歯を失うこともないのです。

また、小さな虫歯であれば、1〜3回程度通院をすれば、治療が終了するところが、神経まで虫歯が及んでしまっていたら、約1ヶ月、インプラントを入れるほどになってしまうと、最低でも半年、合わせて重度の歯周病を患うていけば1〜3年もの時間が治療が終わるまでに必要となります。

治療が痛いから歯医者にいきたくないという人も多いのですが、それさえも定期的に検診をしていけば、痛くなる前に予防や治療ができ、憂鬱になるような事もあります。



歯科でできる早期発見と予防

予防は、家での歯みがきや食生活に気を付けるとともに、歯科医と協力して行っていくことが大切です。

初期の虫歯は、歯の表面に白っぽい筋がきたり、溝が黄ばんだり、黒っぽいシミが見られる程度で、しみたり、痛んだりしませんから、素人で発見するのはなかなか難しいものです。虫歯になりやすいなどの口の中のリスクは人によって違います。かかりつけの歯科医と相談して、自分に合った頻度で検診を受けましょう。検診では、次のようなチェックを行い、最後にかかったカルテをもとにその人がなりやすい疾患を重点的に予防処置が行われます。かかりつけ

◆定期検診を受ける目安◆

乳幼児 	2〜3ヶ月に一度 乳歯が生えたらまずは、一度検診に。その後は2〜3ヶ月おきに虫歯がないか、生え方に異常がないかをみてもらう。	おとな 	半年〜1年に一度 虫歯だけでなく、歯周病も気になる時期。忙しくても面倒くさからず半年〜1年に一度は検診に行こう。
子供 	3〜6ヶ月に一度 虫歯になりやすい子は3ヶ月に1度、きちんと歯磨きができている子でも6ヶ月に一度は検診に。	老人 	半年〜1年に一度 義歯を使っている人は、調整のため半年〜1年に一度は検診に。歯の老化も始まっているので、定期的に通おう。

- の歯科医の強みでその人の口の中の状況を把握してくれているので、少ない時間で効果的な検診を受けることもできます。
- 虫歯の有無と進行状況のチェック
- 歯並びやかみ合わせのチェック
- 食事指導：食べ物の選び方、食べ方
- プラークコントロールの指導：正しいブラッシングの指導
- フッ素の歯面塗布
- シーラントの充填
- フッ素入り洗口剤の処方

これで脳をリフレッシュ！

仕事や勉強などで寝不足が続いたり、運動や肉体的な労働などで体が疲れているときなどは、どうしても頭がぼんやりしてしまいがち。もちろん、充分な休養を取ればそれなりにスッキリしますが、それが難しいときには、脳がリフレッシュするドリンクを摂取して、しのいでみてはいかがですか。食事よりも手軽で、忙しい朝にはもってこいのオススメ！ドリンクランキング♪

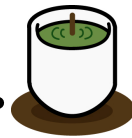


1 やはり眠気覚まし定番「コーヒー」はカフェインもたっぷり入っているおかげで、覚醒効果が数時間続くので、朝の一杯のコーヒーは効果的です。コーヒーはお茶などカフェインが含まれている飲み物に比べても、香りによって、脳も刺激してくれ、砂糖を入れることで、脳の栄養素ブドウ糖も摂取できるので、甘めのコーヒーは1位ですね。



3 もっと健康に気をつけている人には、果実酢が最適。お酢にはアミノ酸が多く含まれ、「疲労を回復させる」効果の他にも「血液をサラサラにする」「体内の雑菌を殺す」「食中に飲むと脂肪をつきにくくする」など体にいい効果が満載です。しかも「脳の効果を高める」グルタミン酸も含まれているので、集中力アップにも効果的です。

2 カフェインの含有量でいえば、コーヒーよりも多いのが、玉露。カフェインは利尿作用もあり、腎臓に働きかけて老廃物の体外排出を促してくれるから、疲労も抜けていってくれるそうです。甘めのコーヒーだとカロリーが気になるという人には、玉露がオススメです。ビタミンCも多く含まれているので、女性向きかもしれませんね。



<番外編>
グレープフルーツジュースは、朝食と一緒に飲んで欲しいジュース。爽快さを与える酸味は、主にクエン酸。クエン酸は、体内の疲労物質である乳酸の代謝を高める作用があり、からだをシャキッとしてくれます。しかも、グレープフルーツの香りはリラックス効果とともに頭をスッキリさせる効果もあります。



簡単節約生活

最近『エコカー減税』のおかげでプリウスなどのハイブリッド車が人気を得ているようで、燃費も購入費も抑えられるというのは、家計を預かる主婦としてはありがたい話ではあります。しかも、高速道路休日1000円になり、遠出するにも負担が少なくなりました。

しかし、市街地に住む人にとってマイカーを維持していくことは、それ自体が家計にかなりの負担をかけています。燃料費だけでなく、車検や駐車代、保険代と年間50万はかかるといわれ、購入費を含まなくてもその程度かかるとしたら、週一回程度の利用でコンパクトカーをレンタルした場合でもレンタル料・保険代・燃料費を含めても30万程度となるレンタカーのほうが断然お得といえます。そこで今回は、カーライフを経済的・合理的にするために**レンタカーの活用術**を伝授します。

レンタカーのメリットは、最新車種も含めていろいろな車種を選べること。荷物が多いとき、大人数で出かけるとき、スポーツカーでドライブを楽しみたいときなど用途に合わせた車が利用できるというのはいいですね。しかも、洗車やメンテナンスも不要なので必要なときに乗るだけです。

「トクトラベル」などインターネットでレンタカーを予約すると最大70%オフになるなど利用価格も年々値下がりしています。加えて新たにガソリンスタンドが運営しているレンタカー「ニコニコレンタカー」であれば、12時間で2525円と手軽に利用ができるようになります。なり、レンタカーが高いという事もなくなりました。

買い物や送り迎えなど日々短距離で利用する方には、「カーシェアリング」を利用するのも手です。レンタカーと同じようなメリットがありますが、長時間利用するよりも短時間利用であればカーシェアリングのほうがかかるコストが安くなります。

また、自動車を所有している人もこれからの季節、スキーなどで雪道を走行する場合は、スタッドレスタイヤの購入や履き替えを考えると、レンタカーを利用したほうが、お得な場合があります。自分たちのライフスタイルに合わせてレンタカーも利用してみてはいかがでしょうか。



そうだ、旅にでよう



福岡 北九州市への旅

関東に住む人間からすると、北九州市というと、九州への入り口程度であまり具体的なイメージが浮かぶ人は少ないかもしれません。福岡県でありながら、独自の文化をもっている市でもあり、最近では門司地区の再開発により、注目されているところでもあります。

そんな九州の玄関口、北九州を今回はご案内します。

北九州になじみがなくても、実は北九州が発祥の地となっているもので日本人がなじみの深いものは結構あります。パンチパーマ、競輪、商店街のアーケード、そして、B級グルメとして再び活気付いているの「**焼きうどん**」。終戦直後に小倉の食堂でそばがなくて代わりに使ったのが始まりだそうです。

ニューズレターでもいろいろなB級グルメを紹介してきましたが、新しく開発された料理よりも、こういうなつかしいご当地グルメを楽しむのもその土地の歴史を感じていいですよ。

焼きうどん発祥地「だるま堂」は今でも小倉北区に存在していて、その周辺には20軒以上もの焼きうどんを出すお店が並んでいます。各お店で秘伝のソースがあるようで、食べ比べしたくなりません。



だるま堂の焼きうどん

そして、北九州の観光でおすすめなのが、**夜景**です！

北九州で夜景？ぴんとこない人も多いかもしれないませんが、皿倉山の夜景は新日本三大夜景に数えられています。山頂の広い展望広場からは、眺める場所を変えるたびに、夜景の姿が変わっていきます。特に都市高速が描くオレンジ色の筋と、港の入り組んだ洞海湾周辺の眺めは見事です。



皿倉山の夜景

もうひとつ夜景がおすすめなのが、**門司港レトロ**。貿易港として開港した明治時代の建物が街のあちこちに点在し、夜になるとライトアップされるのです。歴史ある建物が港の風景とマッチしてよりロマンチックな雰囲気。夕暮れ時から散策するにはもってこいです。

そんな歴史の趣きある景色を上から眺められるのが、港沿いに立つ異様に目立つ高層ビルの**31階「門司港レトロ展望台」**。かの有名な黒川紀章氏が設計したというだけでも、一見の価値ですが、ここからは関門海峡まで見渡せるので、皿倉山とは違った絶景を堪能できると思います。103mまで上るエレベーターにも工夫がされているので、エレベーターに乗るのも楽しみの一つ。

また、門司港でもう一つ体験してほしいのが、日本最大級の歩行者専用のはね橋です。まだ出来て、4年ほどの新しい橋ではあるのですが、ここからの港の景色もきれいですし、日本ではなかなか見られない跳ね橋が開閉するのを見るのも面白いですよ。

北九州市はご存知のとおり、関門海峡を挟んで、すぐ下関という場所柄。地元人は、ふぐを食べによく下関側に渡るそうです。関門橋のほかにもフェリーが行き来をされていて、遊覧気分も味わえます。また、時間があれば、関門トンネルを歩いて渡るのも面白いと思います。エレベーターで地下まで降りて、トンネルの中をひたすら15分ほど歩くと、もうお隣本州に到着してしまいます。トンネルの中は、もちろん窓もないので、海の底を歩いているような感じがしないのですが、その代わり壁にはかわい絵が描かれて、きちんと県境には印もあって、無料のせいか意外に人が通っています。出会ったおじさんと話をしたら、雨の日でも歩けるからと散歩コースにしているとの事でした。あいにく来年まではリフレッシュ工事中なので、渡れないのですが、来年以降北九州を訪れることがあれば、こんなマイナーな観光スポットにも足を運んでみてはいかがでしょう。



跳ね橋