

# タニダ歯科医院 カンガルー通信







こんにちは、院長の谷田です。さて、23年前の12月に皆さんのお口の健康を守る「8020運動」が始まったのをご存知ですか?「8020運動」とは、80歳になっても20本以上の歯を残そう!という、私たち歯科業界の運動です。え?「なぜ20本なのか」って?厚生省(当時)によると、20本以上の歯が残っていれば、ほとんどのものを食べることができ、豊かな食生活をおくることができるそうです。実は、この運動開始当時、80歳で残っている歯の平均本数は約5本。目標の20本には遠くおよばないものでした。しかし今では、平均で約14本になり、8020を達成している方の割合も38%になりました。調査を始めて以来、毎年、80歳時の残存歯数で8020を達成している人の割合は増えています。これは、皆さんのお口の健康に対する意識の高さがあってこそ。これからも、私たち歯科医院と二人三脚で、お口の健康を守っていきましょう!どうぞ、来年もよろしくお願いします。



# 口呼吸が引き起こす全身のトラブル



口で息をする「口呼吸」。鼻で吸っても、口で吸っても

同じなんじゃないの?って思うかも しれません。でも、その違いが、お 口や身体全体の健康に大きな影響 を与えます。日本では、小学生以下 の子どもの、実に 80%が口呼吸に なっているとも。つまり、ほとんどの 子どもは、口呼吸が引き起こす病 気の予備軍といえるんです。



#### ● 口呼吸は万病のもと

そもそも、人間は鼻で息をするのが本来の呼吸法。 鼻の中に生えている毛や粘膜により、空気中の細菌が身体の中に取り込まれるのを防いでいます。鼻は、まるで空気清浄機のようですね。ですから、口で呼吸をしていると、空気中の細菌がダイレクトに身体に侵入し、アトピーやぜん息、花粉症などアレルギー疾患の原因になってしまうんです。

さらに、口呼吸になっていると、口の中が空気で乾燥し、だ液が減ってしまいます。すると、だ液による

お口の清掃効果が減少し、むし歯や歯周病、口臭の原因にも…。そのほか、口呼吸をしていると口元の筋肉がゆるみ、身体が脱力状態になり、猫背の原因にもなるんです。

#### ● 口呼吸の対処法

ロ呼吸の対処法はいくつかありますが、とにかく口 を閉じ、鼻で呼吸する習慣をつけることが大切です。

対策 1 一日 30 分ほど紙 を口にくわえる



対策 ② あおむけで寝る

これだけでも、2,3週間続けると、自然に鼻呼吸ができるようになりますので、ぜひ試してくださいね。

ロ呼吸は、ご説明したように全身疾患の原因になります。もちろん、お口の健康にも大きな影響を与えますので、心当たりのある方は、ぜひ一度、私たちにご相談ください。

これってなあに?~設備や器具のご紹介~

# 患者さんの 波南器

皆さん、「院内感染」という言葉を聞いたことがありますか?歯科の治療では、歯を抜くときはもちろん、歯石を取るときなど、出血をともなう治療があり、常に院内感染の可能性があります。ですから、皆さんの安全をお守りするため、治療に使った器具の衛生管理がたいへん重要なんです。

#### ● たくさんの治療器具

治療には、うがいをするためのコップ、エプロン、歯石を取るスケーラー、お口の中を見るミラー、麻酔の注射器などたくさんの器具を使っていま



す。こうした器具の中には使い捨てにできるものもありますが、専用器具など、どうしても使い捨てにできない ものもあります。

#### ● 器具によって滅菌方法を使い分け

そこで、衛生管理のためにどうしても必要になるのが、今回ご紹介する滅菌器と呼ばれる器械です。

歯科医院では、器具の性質に応じて、主に次の3種類の方法で滅菌をしています。

#### 薬液滅菌

特殊な薬液にひたし、滅菌します。 さらに超音波滅菌や高温滅菌を併 用することもあります。



#### 超音波滅菌

器具を薬液に漬け、超音波の振動 で汚れを取り除き滅菌します。さら に高温滅菌することもあります。



#### 高圧蒸気滅菌

オートクレーブと呼ばれる滅菌器です。密閉された内部を高圧にして、 100 度以上の蒸気で滅菌します。



#### ●安全・安心の歯科治療

歯科医院では、治療ごとに器具の滅菌を行っています。滅菌しているところを皆さんがご覧になることはないかもしれません。しかし、皆さんの安全をお守りするために欠かさず滅菌作業をしていますので、どうぞ安心して治療を受けてくださいね。

# **砂温度の金田スマスケー・中**

「決めた!このケーキにする!ママ、これにサンタさん の人形ものせたいな。」

少し怖そうな店主がいる、とってもおいしいケーキ屋さん。ゆう君はここでクリスマスケーキを予約するのを毎年楽しみにしていました。

ママがちょっと遠慮がちに、店主にサンタ人形もお願いすると、「いいよ」の一言。ゆう君はおじさんに見つからないように小さくガッツポーズをしました。

クリスマス・イブ。朝から降る雪の中、ゆう君はケーキ を受取りに行きました。

「ママ、ちゃんとサンタさんものってる?」 大事そうにケーキの箱を抱え、お店を出ようとする と…「あっ!」お店の前の段差で、滑って転んで しまいました。

ケーキはぐちゃぐちゃ。ゆう君も顔をぐちゃぐちゃにして泣き出してしまいました。「仕方がないから、別のケーキを買おう。ね?」ママは、他のケーキを買い、大泣きのゆう君の手を引いて帰りました。

夜、パーティーが始まっても、ゆう君はサンタがのって いないケーキを見るたびに、しょんぼりしていました。

ピンポーン。

誰かがやってきました。ドアを 開けると、そこにはケーキ屋 の店主が立っていました。

「これ、よかったら。ゆう君、またおいで。」それだけ言うと、 大きな箱をゆう君に渡し、



すぐに帰って行きました。箱を開けると、そこにはゆう 君が注文したケーキが入っていました。ケーキの上に はサンタ、おまけに赤鼻のトナカイまでのっていまし た。

「あのおじさん、サンタさんみたい!」ゆう君の顔がぱぁっと明るくなりました。

ー年で一番忙しい夜に、きっと無理をしてゆう君のためにもう一度作ってくれたのでしょう。

夜、ベッドですやすや眠るゆう君の枕元には、本物の サンタさんからもプレゼントが届いていました。

### 歯のお話

### 歯ごたえを感じておいしさアップ。



コシのない讃岐うどん、しなびたサラダ…味気ないですね。その味気なさの原因は、食感の悪さ。つまり、「歯ごたえ」がないからなんです。



噛んだときに、歯に反発をするようなうどんの弾力や 野菜のしゃきしゃき感は味と同じくらい大切ですね。

#### ● どうして「歯ごたえ」を感じるの?

この「歯ごたえ」は、どこで感じているのでしょう?歯は、表面はエナメル質でおおわれていて、その内側に象牙質があります。しかし、共に無機質で、一切感覚はありません。



実は、「歯ごたえ」を感じているのは、皆さん聞きなれない言葉かもしれませんが、歯根膜(しこんまく)と呼ばれる部分なんです。

#### ● 歯根膜って?

歯根膜は、弾力のある繊維質の組織。歯と歯そう骨をつなぎ、歯にかかる力を吸収し、さらに力が入り過ぎないように噛む力の調整もしています。

硬いものには力を入れ、やわらかいものは優しく噛む。そうしないと、例えばタコを食べるとき、どれくらい力を入れて噛めばいいのかわかりませんよね。そして、その「食べ物を噛むとき、歯にかかる力」を歯根膜が感じているんです。これが、「歯ごたえ」の正体です!

#### ● 失うのは歯だけではありません…

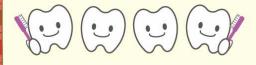
歯根膜は、もしむし歯や歯周病などで歯が抜けてしまうと、歯と一緒に失われてしまいます。抜けた歯はさまざまな方法で補うことができますが、今のところ歯根膜を補う方法はありません。

ですから、「歯ごたえ」を感じる歯根膜をなくさないためにも、歯は大切にしてくださいね。

# 歯の知っ得 🔾 🗵 🛕

### Q 教えてっ!

治療の時に、糖尿病などの 持病はありませんか?と聞 かれました。糖尿病にかか っていると、治療の時に何 か問題があるのですか?



### A お答えします

糖尿病にかかっていると、治療時のキズが治りにくい場合があります。特に抜歯や外科治療の場合は、その後に炎症を引き起こしやすく、事前に抗生物質の投与が必要な場合もあります。 さらに、治療中や治療後にもこんな注意が必要です。

- 1 治療中に低血糖が原因の発作が起こる
- ② 治療後に一定時間食事ができなくなるため、低血糖になる恐れがある

このように糖尿病にはさまざまな危険があるため、治療前に、かかりつけ医に相談するなどの対応が必要になります。

また、糖尿病に限らず、他にも歯科治療に影響を及ぼす病気がたくさんあります。そのため、皆さんにはご病気について詳しくお伺いすることもありますが、安全な歯科治療のためにも、どうぞご協力をお願いいたします。





### 歯に良いお料理レシピ シャ クリームソースの干しエビ ニョッキ

干しエビは高タンパク低脂肪で、歯に良いカルシウムが豊富。じゃがいもをつぶして作るニョッキのもちもち食感 と、ほんのりエビ風味をお楽しみください!生地をのばしてクッキー型を使えば、お子様も一緒に楽しく作れます♪

材料(2~4人分) じゃがいも…200g 薄力粉…120g 卵…小1個 干しエビ…大さじ2 生クリーム…100ml 豆乳…50ml コンソメ(顆粒)…3g

塩…小さじ2/3 黒こしょう…適量

粉チーズ…適量

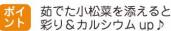
★ じゃがいもは皮つきのまま茹でて、熱いうちに皮を剥いてから潰し、薄力粉、 卵、干しエビ、塩と一緒にボウルに入れよく混ぜ、耳たぶ位の柔らかさにな るまでこねる (A)。

★ A を 4 等分して、直径 1 cm程の棒状にす る。さらに一口大に切り分けて、沸騰した 湯に入れて茹で、浮いてきたらすくい取り、 水気を切る(B)。

★ フライパンに生クリーム、豆乳、コンソメ を入れ一煮立ちしたら弱火にして、ブラッ クペッパーを振り入れる(C)。

★ B を C に入れて、ソースを全体に絡めてか ら器に盛り付け、粉チーズをかけて、でき あがり!





#### 診療スケジュール

#### 12月

B	月	火	水	ホ	金	土
						1
2 休診	3	4	5 午後休	6	7	8
9 休診	10	11	12 午後休	13	14	15
16 休診	17	18	19 午後休	20	21	22
23 休診	24 休診	25	26 午後休	27	28	29
30 休診	31 休診					

#### 1月

B	月	火	水	ホ	金	土
		1 休診	2 休診	3 <b>休診</b>	4 休診	5 休診
6 休診	7	8	9 午後休	10	11	12
13 休診	14 休診	15	16 午後休	17	18	19
20 休診	21	22	23 午後休	24	25	26
27 休診	28	29	30 午後休	31		

#### 診療時間

午前: 9時~12時30分(初診最終受付12時) 午後:15 時~ 19 時 30 分(初診最終受付 19 時) 土曜午後:14 時~ 17 時(初診最終受付16 時30分)

### 医院からのお知らせ

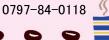
一時、ニュースで病院での院内感染について多くとりあげ られていましたが、もちろん歯科も例外ではありません。今 月号では、私たち、歯科が取り組んでいる院内感染対策 について取り上げています。その他、アトピーやぜん息な どの疾患の原因になる口呼吸の記事などもございますの

で、ぜひご一読くださ い。来年も、治療だけ でなく、皆さんの健康 をお守りするための 情報をどんどんご提 供しますので、スタッ フー同、どうぞよろし くお願いします。



■年末年始の休診 12月31日(月)、 2013年1月1(土) ~6(日) ■年末年始急患の問い合わせ 西宮歯科総合福祉センター 0798-41-2031 宝塚市立歯科応急診療所

0



### タニダ歯科医院



〒669-1133 西宮市東山台 1-10-5

Google で検索 西宮市 タニダ歯科

