



こんにちは、院長の遠藤です。今年もいよいよ残り1か月。クリスマスや忘年会、年末の大掃除など忙しくなってきますね。ついつい無理しがちなものこの時期。体調管理には気をつけましょう。

ところで、「8020運動」という言葉を聞いたことがありますか。これは、「豊かな食生活を送るため、80歳で20本以上歯を残そう」という運動です。実は、この運動、今では全国的なものですが、もともとは1985年の愛知県豊田市の調査がきっかけでした。その中で注目されたのが「古くなったタクアン」と「酢だこ」。実はこれらを「うまく食べられない」と答えた方の多くの方が、歯が20本以下であるという事実が分かったのです。

そして、これをきっかけに1989年12月から「8020運動」として具体的な運動が始まりました。最初は、80歳で20本という目標を達成できた人は、残念ながらもわずか数%でした。しかし、最近では、歯の健康に気を使う方が増え、20%以上の方が目標を達成できるようになりました。皆さんが80歳で20本以上の歯を残し、いつまでもおいしく食事をできるように、私たちが精一杯お手伝いします。一緒に頑張りましょうね!!



## 学会で報告されているダイエットに チャレンジしてみませんか？

無料でお試しできます！

- ・当院のガムダイエットに関するデータ収集にご協力していただける方に限ります。
- ・調査の概要は下記のとおりです。



- \* デンタルガムを毎日食前に10分噛んでいただきます。
- \* 一日一回、毎日同じ時刻に体重を記録していただきます。
- \* 調査の期間は8週間です。(平成23年11月～平成24年2月のうち)



調査を最後までご協力をいただいた方全員に

図書カード2,000円分をプレゼント！！

詳しくはお気軽にスタッフまで！

えんどうインプラント・矯正歯科クリニック  
0575-24-6900 soudan@endo-dc.net





どなたでも知っている「入れ歯」。実はこの入れ歯、歯科の中でも1,2位を争うほど、緻密で時間がかかる大変な治療であることをご存知でしょうか？そこで今回は「入れ歯」の製作の流れについて、分かりやすくご説明したいと思います！

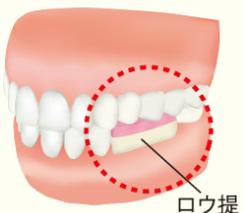
## 1 まずは型取り&模型製作



### 全ての始まりは模型製作から…。

入れ歯の目的は、なによりもまず、食べ物がちゃんと食べられるようにすること。それには、正確なお口の模型を作ることがとても重要になります。入れ歯はこの模型に合わせる形で作られていくんですね。そこで、まずはじめに型取りを行い模型を作ります。

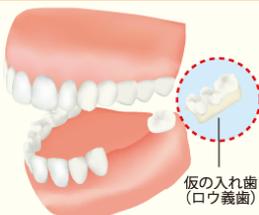
## 2 かみ合わせの位置を決めます



### 皆さんの目に触れない緻密な作業です。

次に、出来上がったお口の模型を使って、歯と歯がかみ合う位置を正確に決めていきます。この位置決めがとても重要。しっかり位置決めができないと、うまく噛めなかったり、痛みがでてしまう原因になります。

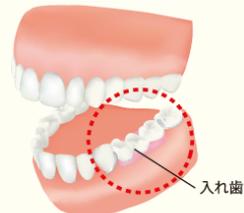
## 3 仮の入れ歯を作ります



### いよいよ、お口の中で最終チェック。

位置決めがしっかりできたら、次に仮の入れ歯を作り、実際にお口の中に入れてみます。ここで、さらにかみ合わせを確認し、歯の色などの見た目もチェックしていきます。

## 4 入れ歯の製作と調整



### ようやく完成！お待たせしました。

仮の入れ歯で確認ができれば、いよいよ最終的な入れ歯を製作します。できあがった入れ歯をお口に装着し、さらに微調整を繰り返していきます。こうしてようやく完成です！

さていかがでしたか？このように、入れ歯の製作は、お口の模型や仮の入れ歯などを使って、さまざまなことを調整しながら進めていきます。最終的に出来上がる入れ歯そのものも重要ですが、実はこうした調整作業がとても重要なんですね。というわけで、入れ歯の製作には多少お時間がかかりますが、よい入れ歯作りのためにもどうぞご理解よろしくをお願いします！！



一流のスポーツ選手といえば、大リーグマリナーズの「イチロー選手」を思い浮かべる方も多いと思います。実は、イチロー選手、なんと1日に5回も歯を磨くそうなんです。

昔むかし、東幹久さんが、「芸能人は歯が命！」なんてCMをしてましたが（ご存じないですかね～?）、実はスポーツ選手にとっても歯はとても大切なんです。



特に野球やゴルフなど、一瞬の力が求められるスポーツでは、歯をしっかりと食いしぼることができないと、パワーが出なくなります。

さらに、パワーだけでなく、歯のかみ合わせ

が悪いと「身体のバランス」も崩れてしまうため、自分で自分の身体がしっかりコントロールできなくなってしまうんですね。一流選手の中には、歯の高さがわずか0.1mmずれただけでも、それを大きな違和感と感じる方もいらっしゃるようです。

さて、そんな身体全体に影響がおよぶ「歯」ですが、これは何もスポーツ選手だけでなく、私たちにとっても、非常に大切なものです。

かみ合わせなどの影響で、身体のバランスを大きく崩してしまうと、肩こりや腰痛など、一見「歯」とは関係のないところにも影響が及びます。スポーツ選手や芸能人はもちろん、「一般人も歯が命!!」です!! 皆さんもしっかりケアしていきましょうね。



## 歯の知っ得 Q&A!!



### Q 教えてっ!

現在妊娠6ヶ月ですが、むし歯で歯が痛くなってしまいました。治療は受けても大丈夫でしょうか?

### A お答えします

歯科用レントゲンは放射線量が非常に少なく、麻酔も少量の局部麻酔ですので、胎児への影響はまず心配ありません。もちろん、ご希望に合わせた治療をしますので、お声がけください。また、妊娠中の治療は時期によって多少の注意が必要です。

#### 妊娠4ヶ月まで（初期）

流産しやすい時期ですので、過度の緊張・ストレスや長時間の治療は禁物！  
応急処置でのりきりましょう。飲み薬にも注意！

#### 妊娠5ヶ月～7ヶ月（安定期）

おおむね普通に治療ができますので、心配なところがあれば出産前のこの時期に治療してしましましょう！産後は何かと忙しかったり、母乳の関係で麻酔も使いにくくなります。

#### 妊娠8ヶ月～産後1ヶ月（後期・産後）

そろそろ出産が近くなり、子宮に血液が集まるため貧血の恐れがあります。  
また、ストレスによる早産の恐れなどもありますので無理は禁物です。



妊娠中、あるいは妊娠の可能性のある方は、恥ずかしがらずにちゃんとお伝えくださいね。母子手帳がある方は、そちらもお忘れなく!!



# カラダに良い お料理レシピ



## レンコンの南蛮漬け

レンコンは適度な固さがあって、噛みごたえ十分。よく噛んで、あごを丈夫にしましょう！さらに、レンコンには、ミカンの1.2倍のビタミンCが含まれているので、寒くなるこれからの風邪対策にはバッチリです！！

### 材料（4人前）

レンコン…350グラム

片栗粉…適量

サラダ油…適量

### 漬け汁

しょう油・酢…各大さじ2

酒・みりん…各大さじ2

生姜の千切り…少々

輪切り鷹の爪…お好みで



レンコンは皮をむかないで、大きめの乱切りにする



レンコンに片栗粉をまぶし、サラダ油で揚げる



漬け汁の材料を混ぜ、鍋でひと煮立ちさせる



漬け汁に揚げたレンコンを漬け、味を染み込ませる



漬け汁に砂糖を入れると、甘くなってお子さまが喜ぶですよ！



## 診療スケジュール



### 12月

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

### 1月

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

診療時間 9:30～13:00  
15:00～19:00

※土曜午後は18:00まで診療します。



## 医院からのお知らせ



### ★11月26日に第3回キッズクラブを開催！

第3回キッズクラブでは歯科検診、ブラッシング指導、矯正相談を行い、家族で楽しく学ぶことができました！

### ★学会で報告されているダイエットにチャレンジしてみませんか？

#### 無料でお試しできます！

\*当院のガムダイエットに関するデータ収集にご協力していただける方に限ります。

\*調査の概要は下記のとおりです。

- ・デンタルガムを毎日食前に10分噛んでいただきます。
- ・一日一回、毎日同じ時刻に体重を記録していただきます。
- ・調査の期間は8週間です。

(平成23年11月～平成24年2月のうち)

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください♪



## えんどうインプラント矯正歯科クリニック

ご予約は **0575-24-6900**

〒501-3803 岐阜県関市西本郷通 2-2-17

「YAHOO!」で検索

岐阜 えんどう歯科

