



こんにちは、院長の遠藤です。暦(こよみ)の上では立春を迎えますが、まだ春は遠いですね。インフルエンザが流行するのもこの季節、体調管理には気をつけて頑張りましょう。

さて、2月3日は節分。「鬼は外、福は内」との掛け声とともに豆をまき、歳の数だけ豆を食べます。豆をまくのは、宮中の行事が始まりですが、何で歳の数だけ食べるのか？その由来ははっきりしません。

齢(よわい)を重ねる(笑)たびに食べる豆の数が増えるのは大変ですが、実は、大豆を食べるといふ習慣はとても合理的です。大豆は良質なたんぱく質をはじめ、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。またその固さからよく噛むことで唾液がたくさん出てむし歯の予防にも効果的。大豆が「固くて食べられない」、「噛むと痛みがある」なんてことはありませんか？そんなあなたは、もしかしたら、歯に何かトラブルを抱えているかもしれません。1年の無病息災を願うのが節分です。これからも、おいしいもの、身体に良いものをいつまでもきちんと食べられるように、ぜひ検診を受けに来てください。



## 第4回 キッズクラブ

# 親子で学べる！ ハミガキ健診開催★

### キッズクラブとは？

色々なイベントを通じて、親子で歯ブラシ 歯磨き粉選びから、お子様の歯並び・食生活を楽しんでいただくクラブです。



日にち 2月25日(土)

時間 10:00~11:30

場所 えんどうインプラント矯正歯科クリニック

★参加無料★

対象 3~8歳のお子様



内容 フラッシング指導、歯科検診、矯正相談 等

♪参加していただいた方に歯ブラシセットプレゼント♪

お子様の歯並びについて、正しいフラッシング方法等、何かお悩みや疑問等ありましたら、お気軽にスタッフまでおたずねください♪



設備や器具のご紹介

あなたの歯はどんな色？

シェードガイド

●「白く」もたまごま

むし歯などで歯を削ったあと、白くかぶせものなどを作ることがあります。実は一言で「白く」といっても、その種類は様々。明るさはもちろん、グレーがかっていたり、黄色がかっていたり、色味も違います。

では、そうした白いかぶせものなどは、どうやって色を決めるのでしょうか？それがこちら、シェードガイドです（左写真）。

●色決めは慎重に！

白いかぶせものなどを作るときは、周囲の歯の色に合わせてつくります。そのときに、このシェードガイドで色を決めるわけです。A～Dの色味ごとに1から明るい順番に並べると左上の写真のようになります。平均的な日本人の歯の色はA3か35が多いのですが、周囲の歯の色をじっくり見極めながら、慎重にシェードを決めていきます。

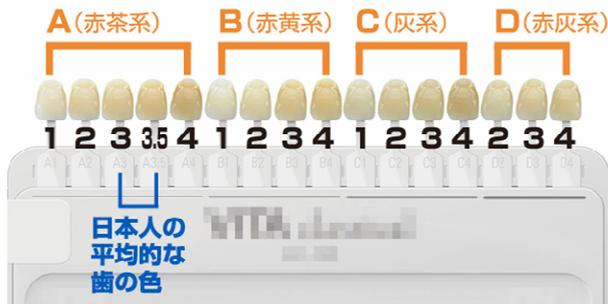
●色の決め方にはいくつか方法が

ちなみに、最近ではシェードガイドではなく画像解析で色を測定する方法もありますが、まだこのシェードガイドを使う方法が一般的です。また、かぶせものなどを製作する「歯科技工士」が歯の色を見て個別に色調を決める場合もあります。

●全体を白くするならホワイトニング

「とにかく白くしたい」というご要望をいただくこともありますが、あまりに周囲と色が違つと余計おかしくなってしまうので注意が必要です。全体を白くしたいときには、やはりホワイトニングが効果的です。

「ABCD」の4種類の色味と「1～4」の数字で歯の色を表します「1」が一番明るい色です



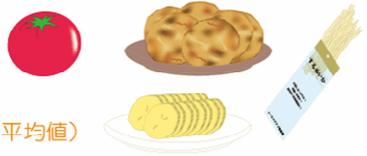
日本人の平均的な歯の色

知って納得!! お口の病気を

～歯が折れる! 歯がすり減る!!～

歯ぎしり・食いしばりの恐怖

トマト：0.5kg  
たくあん：3kg  
せんべい：8kg  
するめ：15kg (平均値)



これが何の数字かわかりますか？

もちろん、重さではありませんよ。実は、これらの食品を食べるときに歯にかかる平均的な力です。固めのフランスパンでは、30kgもの力がかかることもあるんです。

●こんなに大きな力が…

しかし、実は日常生活でこれ以上の力が歯にかかることがあります。それが歯ぎしり・食いしばりをするときなんです。そんなとき、人によっては100kg以上の力がかかっていることも…

●主にストレスが原因

さて、その歯ぎしり・食いしばりの原因ですが、実は正確にはわかっていません。以前は、かみ合わせが関係しているのでは？と言われていたこともありますが、今はストレスや癖も原因ではないかと言われています。寝ているときの歯ぎしりは、無意識に発散しているストレスなのかもしれません。

●歯がすり減ったり折れる

そんな歯ぎしり・食いしばりを、毎日繰り返していると、歯に大きな負担がかかり、こんなことも…

- ① 歯が折れる (破折) はせつ
- ② 歯がすりへる (咬耗) こうもう



歯の根にヒビが入り、そこから歯が折れる



すり減って、歯の溝がなくなっている

その他にも、知覚過敏になったり、歯を支える歯槽骨が溶けてしまうこともあるんです！

●症状に応じた治療法があります

実は、上下の歯は接触していない状態が普通。ですから、歯ぎしり・食いしばりの自覚のある方は、まず普段から上下の歯の接触を意識して、気が付いたときには深呼吸や休憩をとりましょう。また、寝るときは、「スプリント」というマウスピースで歯が接触しないようにする方法もあります。歯の状態や症状に応じて治療法も変わりますので、まずはご相談ください。

# 歯のお話

## ある武士の願いとは… 歯が痛いときには神頼み!?

### ● 歯にご利益のある神社

歯が痛いって憂うつですよ。ご飯も食べられないし、しゃべるのも苦痛。じっと口を閉じていてもズキズキ。そんな時は、もちろん歯医者に来てほしいのですが、神様にお願いするのもひとつの手かもしれません(笑)

そこで、今回の「歯のお話」は「歯痛」にご利益のある神社のお話です。その神社は、東京都荒川区南千住にある日枝(ひえ)神社というのですが、実に悲しい由来があります。

### ● 歯痛に悩む武士

そこにまつられているのは、清兵衛という武士ですが、江戸時代、参勤交代でちょうど日枝神社の前を通りかかった時に歯がひどく痛み始めました。今なら、歯医者さんに行き治療してもらおうところですが、江戸時代のこと、そう簡単にはいきません。

痛みのあまり歩くこともできず、行列からは遅れるばかり。ひどい痛みはおさまる気配もなく、また殿さまにきちんと仕えることもできず、無念に思った清兵衛はなんと切腹してしまったんだそう

です。その際に彼はこう遺言しました。

「拙者のように歯の痛みで苦しむ者がないようにお助けしたい」

遺言により清兵衛は小さな祠(ほこら)にまつられました。



### ● 歯のトラブルは昔から

以来、日枝神社に歯が痛い人が訪れるようになり、痛みが治まると「船の錨(いかり)をくわえた女性の絵馬」を奉納するようになりました。

「錨のように歯が丈夫になることを願う」などその起源には諸説ありますが、どの説でも歯が健康になったことに感謝して、ということのようです。

調べてみると、全国に歯にご利益のある神社やお地蔵さんがいます。やはり昔から、歯の痛みは生活に密接した深刻なトラブルだったんですね。

歯が痛くなったら我慢しないでまずはお参りしましょう!でも、歯医者に行った帰りにしましょうね(笑)



## 歯の知っ得 Q&A!!



### Q 教えてっ!

ホワイトニングに興味があります。ホワイトニングは、専門の歯科医院でしかできないんですか?

### A お答えします

いいえ、ホワイトニングはどこでもできます。いくつかポイントがありますのでご注意ください。

#### ポイント1

どの程度、白くなるかは、歯の質やもともとの色によって個人差があります。事前に十分にご相談ください。

#### ポイント2

治療した歯は、あとからホワイトニングできません。現在治療中の方は、お早目にお申し出ください。



ホワイトニングは、その方法により、どのくらいで白くなるか、白さがどれくらい長持ちするか、かかる費用などに違いが出てきます。詳しくは、スタッフにご相談ください



# 歯に良い お料理レシピ



## 和風ミートローフ

つぶつぶ野菜の存在感に歯ごたえあり！食物繊維やカロテン・ビタミンC・ミネラルの豊富な野菜を食べて寒さを乗り切りましょう。よく噛んで食べてくださいね。

### 材料（2人前）

鶏ひき肉…160グラム  
ニンジン…1/2本  
いんげん…15グラム  
油揚げ…2枚  
片栗粉…大さじ1  
<調味料>  
お酒…大さじ1  
しょう油…小さじ2  
塩…少々  
おろし生姜…少々

- ♪ ニンジンといんげんは5mm角程度にきざむ
- ♪ 鶏ひき肉、きざんだ野菜、調味料を混ぜ合わせる
- ♪ 片栗粉を少量ずつ入れ、全体になじませる
- ♪ 油揚げは、短い2辺と長い1辺を切って開く
- ♪ 混ぜ合わせた材料を半量ずつ油揚げの内側にのせる
- ♪ のり巻きの要領で巻いて、丸い棒状にする
- ♪ 7～8分蒸し器で蒸し、粗熱を取ってから1～2cm幅に切る



見た目も色あざやか  
お子さんも大喜び



## 診療スケジュール



### 2月

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

### 3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 休診	21	22	23 ★	24
25 休診	26	27	28	29	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



### 診療時間に関してのお知らせ

#### ★2月

- ・3日は院内勉強会のため、午後の診療は18時までになります。
- ・10日、17日、24日は院内勉強会のため、午後の診療は16時からになります。
- ・25日は午前キッズクラブにてイベントを行うため、診療は午後からになります。

#### ★3月

- ・2日、9日、16日、30日は院内勉強会のため、午後の診療は16時からになります。
- ・23日は院内勉強会のため、午後の診療は18時までになります。



## 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

