



謹賀新年

えんどうインプラント矯正歯科クリニック

2012年1月号

# E.D.G 新聞

Endo.Dental.Group



新年明けましておめでとうございます。院長の遠藤です。いよいよ新しい年の始まりですね。

さて、お正月と言えば「お雑煮」。お正月にお雑煮を食べるという日本の風習ですが、実はその起源は中国の「歯固め」という儀式に由来します。固いものを食べるのが歯に良いとされ、健康と長寿を願って一年の初めに固いものを食べたそうです。やがて、平安時代の日本の公家はその儀式をまね、お正月に鏡餅や猪、鹿、大根、瓜、など固いものを食べるようになりました。これらはまさに「お雑煮」の中身ですね。

ところで、「歯固め」といえば、赤ちゃんが歯の生えはじめに使う道具としても知られています。実はこれも、先ほどの中国の儀式「歯固め」が起源なんだそうです。固いものを食べるのはあごを丈夫にすると同時に、その刺激によって脳の活性化も促します。しっかりモノを食べることは、大人にとっても子供にとっても大切。昔の人もそれを良く分かっていたのでしょうね。というわけで、私たちは今年も皆さんのお口の健康維持のために精一杯がんばります！

どうぞ本年もよろしくお願いいたします。



## 第4回 ★親子で学べる★ ハミガキ健診開催！

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  
対象:3~8歳のお子様  
内容:フッシング指導、歯科検診、矯正相談等

**参加無料！**

♪参加していただいた方に  
歯ブラシセットプレゼント♪

詳しくはお気軽にスタッフまでお尋ねください( )



美容外科えんどうデンタルサロン  
からのお知らせ

美容外科えんどうデンタルサロンに新しく先生を迎えることになりました。

JAAS 日本アンチエイジング外科・美容再生研究会 理事長の久保隆之先生と理事の山本豊先生です。

確かな技術と知識でさらにパワーアップした美容外科えんどうデンタルサロン。

今よりもっとキレイになる為に、若さや美しさを引き出す可能性が広がりました。



JAAS 日本アンチエイジング外科

美容再生研究会理事 山本豊先生

●医学博士(甲種) ●日本外科学会認定医

●日本外科学会専門医 ●日本医師会認定産業医

目の形成



Before

くっきりとした  
キレイな二重に☆



After

鼻の形成



Before

すっと通った  
美人鼻に☆



After

治療を支える  
裏方さん

## 石膏模型

この模型で治療の  
良い悪いが決まる！

まずこちらの写真をご覧ください。これは、お口の中をかたどった「石膏模型」です。「つめもの」「かぶせもの」はこの模型をもとに作られていきます。



下あごの石膏模型

●隙間があるとまたむし歯になる  
「つめもの」や「かぶせもの」は、歯を削った部分にピッタリ合うように作る必要があります。ピッタリ合わない隙間ができてしまうと、そこにプラーク（歯垢）がたまって新たなむし歯の原因になってしまうからです。ミクロン単位の間隙も許されません。

●大切なのはドクターの腕だけじゃない！  
ということとは、ドクターがどんなに上手に歯を削れたとしても、最終的に石膏模型が正しくできなければ、よい「つめもの」や「かぶせもの」はできないことになりま。実は、石膏模型を正確につくるのは、非常に緻密な作業が必要とされます。

●石膏模型ができるまで

まず、石膏模型を作るため、「印象採得」と呼ばれる型をとる作業を行います。ここが、よい石膏模型を作るための第一のポイント。ほんの少しの位置のずれや歪みが発で大きな差になりますので、慎重に作業をします。

次に、型が固まったら、水に溶かした石膏を流し込みます。この石膏と水を混ぜるのもなかなか難しい作業。きちんと混ぜないと石膏に空気が混じり、完成した模型に気泡ができてしまいます。さらに、型に流し込むときも空気が入らないよう慎重に作業します。これが第二のポイントです。こうして、「つめもの」や「かぶせもの」などを作るものになる石膏模型ができあがります。

●歯科治療はチームワークが命

良い治療のためには、歯を削る医師はもちろん、型取りや石膏模型を作るスタッフ、さらには、その模型を元に装着物を作る歯科技工士といった、全員の力が必要です。見えないところでも精一杯がんばっていますので、皆さんもぜひ最後までしっかりと治療を受けてください！

あなたは本当に大丈夫？

## 知って納得!! お口の病気

## 睡眠時無呼吸症候群

●気がついていない人がほとんど…

睡眠時無呼吸症候群とは様々な原因により、睡眠の際に断続的に呼吸が止まったり、呼吸が浅くなったりする病気です。実は、およそ8割の方が睡眠時無呼吸症候群、あるいはその予備軍といわれています。

●こんなに怖い睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群は、さまざまな症状を引き起こします。

- ① 昼間にととも眠くなる  
(事故などを引き起こす恐れがあります)
- ② 疲れがたまりやすくなり、集中力もなくなる
- ③ いびきがうるさくなる
- ④ 朝起きると頭痛がする

以前、新幹線の運転手による居眠り運転などが問題になったこともありましたが、これも睡眠時無呼吸症候群が原因ではないかといわれています。

日中眠くなったりだるくなってしまうので、皆さんの生活に非常に大きな影響を及ぼす病気です。さらには、長期的に糖尿病、高血圧、脳卒中、心臓病などの原因になるともいわれています。

●チェックしてみよう

睡眠時無呼吸症候群かな？と思ったら、まずはご自身でチェックしてみましょう。ご家族などをお願いして、睡眠時にいびきがうるさくないか、あるいは呼吸が止まったり浅くなったりしていないか調べてみましょう。

また、ボイスレコーダーやスマートフォンアプリを使って、いびきや寝息をチェックすることもできます。



●対処法

対処方法は、とにかく睡眠時にしっかり空気が通るようにすることです。肥満が原因で気道がふさがれている場合は、まずはダイエット！その他、睡眠時に「マウスピース」を使い、空気の通り道をしっかり確保するといった対処法もあります。

睡眠時無呼吸症候群は、自覚が少なくても日常生活や健康に大きな影響を与える危険な病気です。もし、「自分もそうかな？」と思ったら、気兼ねなく、いつでも気軽にご相談ください。

# 「だ液」はお口の掃除屋さん

お口がぽかーんと開いて、ヨダレを垂らしている人。ちょっと…だらしないですよ。でも、実はそんな人ほど、むし歯のない立派な歯を持っているかもしれないんです。なぜでしょうか…？



## ● どうしてむし歯になるの？

ご飯を食べると、お口の中は食べかすなどで汚れます。むし歯菌はその汚れを分解して酸を作り出し、その酸で歯を溶かしてしまいます。これがむし歯です。

## ● だ液 (=ヨダレ) がむし歯を防ぐ！

しかし、だ液にはそのむし歯を防ぐ働きがあるんです。その一つ目が、だ液の水分でお口の中の汚れを洗い流す働き。

2つ目がむし歯菌が出す酸を弱める働き。

そして、最後が、だ液に含まれるカルシウムで歯の表面を修復する働きです。

これほどだ液にはいろいろな働きがあるんだから、ヨダレを垂らすくらいだ液がたくさん出ている人は、きっとむし歯になりにくいで

しょう (笑)。では、どうすればだ液がたくさん出るのでしょうか。

## ● だ液を出そう !!

だ液が少ない原因は、ストレスや生活習慣や加齢、もしくは服用している薬の影響などさまざまです。まずはすぐにできる方法から試してみましよう。



- ✓ よく噛んで食べる
- ✓ 規則正しく生活をし、睡眠を十分とる
- ✓ うがいをする
- ✓ 口を閉じ鼻で呼吸する
- ✓ 梅干を思い浮かべる (冗談ではないんですよ)

普段からこのようなことを心がけてみてください。特に歳をとると唾液腺の力が弱まり、だ液が出にくいので気をつけてください。

それでもだ液が出にくい方は、ドライマウスという病気かもしれません。歯科医院で治療できますのでご相談くださいね。

## 歯の知っ得 Q&A!!



### Q 教えてっ!

キシリトールやリカルデントが入ったガムを噛んだり、タブレットを食べればむし歯にならないって聞いたんですけど、キシリトールとリカルデントってなんですか？

### A お答えします

#### キシリトール

白樺や樅が原料の甘味料です。砂糖と同じくらい甘いのに、むし歯菌にむし歯の原因になる酸を作らせません。また、キシリトールの甘味は、だ液が出るのを促し、お口の中をむし歯になりにくい環境にします。

#### リカルデント

牛乳の成分が主成分です。むし歯を抑える効果、歯を丈夫にする効果、歯を酸から守る効果があります。リカルデント自体には味がないので、リカルデント入りのガムのほとんどにはキシリトールが入っています。



歯医者においてあるキシリトールやリカルデント入りのガムは市販のものより含有量が高くなっています。ご興味がありましたらスタッフに声をかけてください。また、それらのガムを噛んでいけばむし歯にならないということはないのできちんと歯はきちんと毎日磨いてください。



# 歯に良い お料理レシピ



## ごぼうのかば焼き風

食物繊維たっぷりで噛みごたえのあるごぼうを、ひと手間かけて下処理し、柔らかくしてみました。お子さんも喜ぶウナギのかば焼き風の甘辛ダレでからめています。ご飯のおかずどうぞ！

材料（2～3人前）

ごぼう…1本

片栗粉…適量

薄口しょうゆ…大さじ1

砂糖…大さじ1

みりん…大さじ1/2

- ♪ ごぼうを長さ5センチほど、縦に厚さ5ミリほどに切り水にさらす
- ♪ 水を切り、30分ほど蒸したら包丁の背でたたき、繊維をつぶす
- ♪ 片栗粉をまぶし、二度揚げする
- ♪ 鍋にしょうゆ、砂糖、みりんを混ぜ入れ、軽く煮詰める
- ♪ できたタレをごぼうにからめて出来上がり！



**ポイント** 七味や糸唐辛子をあしらってお父さんのおつまみにもどうぞ！

## 診療スケジュール

### 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
22 休診	23	24	25	26	27	28
29 休診	30	31				

### 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 キッズクラブ
26 休診	27	28	29			

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

★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♪



ガムプレゼント！



### 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

