

大切な歯のためにできること



えんどうインプラント矯正歯科クリニック



# E.D.G 新聞

## Endo.Dental.Group



こんにちは。院長の遠藤です。今月 22 日は昼と夜の長さがほぼ同じになる秋分の日ですね。「でも秋分の日って、23 日じゃないの？」と思われた方もいるかもしれません。実は、秋分の日が 22 日になるのは、なんと 116 年ぶりのこと。これから約 30 年間は 4 年に一度、うるう年に限って秋分の日は 22 日になるそうですよ。

さて、秋分の日を境に少しずつ日暮れの時間も早まります。暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になりますが、食欲不振や体調不良など、夏の疲れが出てくるのもこの時期。疲れが、お口の健康のバランスを崩す原因になることもあります。季節がどんどん秋へと変化、その移り変わりを楽しむだけでなく、どうか体調とお口の状態の変化にも注意して下さいね。



### ★ 第7回 キッズクラブ開催 参加無料 ★



キッズクラブは、親子でご参加頂けます。「歯ブラシ・歯磨き粉の選び方」「歯磨き教室」「矯正が必要な歯は？」などなど、様々なイベントを企画しています。「乳歯の今、気をつけておきたいこと」や「お子様の歯について」など、親子で楽しく学んでいただくクラブです。

## 親子で学べる！ 歯磨き健診開催★

日にち : 10月20日(土) 午前9:30~11:30  
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 : 歯磨き指導・歯科検診・矯正相談 等



ご参加いただいた  
お子様に  
歯ブラシセットを  
プレゼント

「お子様の歯並びについて」「正しいブラッシング方法」など お悩みや疑問は、  
お気軽にスタッフまでおたずねください♪



## 歯科用接着剤はとて強力！

「つめもの・かぶせもの」をくっつける歯科用接着剤。むし歯治療では、欠かせない歯科材料のひとつです。今回は、その歯科用接着剤のお話です。

### ● 歯は厳しい環境にある

歯には、物を噛むときに非常に大きな力がかかります。一般的に、男性では60kg、女性でも40kgとされています（個人差があります）。ですから、まず接着剤はその力に耐えなくてはなりません。さらに、お口の中には常にだ液が流れていて、接着剤はだ液に溶け出す危険にさらされています。歯科用の接着剤は、こんな厳しい環境にも耐えられる強力なものなんです。

### ● 接着するのは難しい

また、「つめもの・かぶせもの」は、歯とは異質の金属やセラミックでできています。木工用ボンドや金属用接着剤があるように、表面の特性が同じもの同士を接着するのは難しくありません。しかし、「つめもの・かぶせもの」と「歯」のよう



に表面の特性が違う物を接着するのは非常に難しいんです。しかも、お口の中という、過酷な環境ではなおさらですね。

### ● とて強力だけど時間の経過で…

このように歯科用接着剤は皆さんの想像以上に強力です。それでも時間がたつにつれて、すこしずつ溶けたり、すり減ったりします。するとそこにすき間ができ、汚れがたまり、再びむし歯になることも…。それどころか、実は一度治療した歯ほど、またむし歯になる危険性が高いんです。

同じ歯がむし歯になると治療が難しくなり、場合によっては抜かなければならないことも。そうならないよう治療箇所をチェックしに、ぜひ定期的にご来院くださいね。

知って納得！  
お口の  
トラブル

## 歯並びは健康にも影響します ～見た目だけじゃないんです～

「きれいな歯並び」は健康なお口の理想ですね。でも、歯並びは、見た目だけの問題ではないんです。実は、歯並びが悪い(=歯列不正)と、身体にも悪い影響が出てしまいます。「見た目は気にしないから」という方も、十分注意してくださいね。

### ● こんな人は要注意！

昔、八重歯の女の子はかわいい、なんて言われましたが、この八重歯も立派な歯列不正で、叢生(そうせい)と呼ばれます。代表的な歯列不正は右の4種類ですが、それぞれに注意しなくてはならない点があります。

### ● 歯列不正が身体の不調に

このほかにもさまざまな種類がありますが、歯並びの悪さは、お口のトラブルだけでなく、身体全体の不調にもつながります。ちょっとでも気になることがあったら、どうぞお気軽に歯科医師にご相談くださいね。



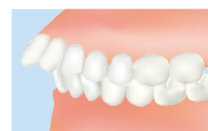
### ■ 叢生(そうせい)

歯が重なりあって生えている状態。見た目にも悪いです。歯のみがき残しが増え、むし歯や歯周病になるリスクが高まります。



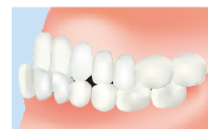
### ■ 上顎前突(じょうがくぜんとつ)=出っ歯

唇が閉じにくく口呼吸になりやすくなります。そのため、お口の中が乾き、むし歯や歯周病になりやすいので注意が必要です。



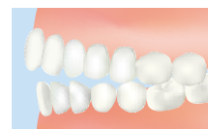
### ■ 下顎前突(かがくぜんとつ)=受け口

アゴの動きが悪くなり、顎関節症になる危険があります。また、上顎の発達を妨げることがあります。



### ■ 開咬(かいこう)

前歯で噛めないで、噛みきって食べるのが苦手になり、食べるのが遅くなります。また、奥歯でしか噛めず、奥歯に負担がかかり、歯の寿命が短くなる可能性があります。



# 歯周病はお口の病気だけではないんです!

皆さんご存知の歯周病。もちろん、お口の病気ですよね。でも、この歯周病が、肺炎の原因になることがあるんです。さらには、死に至るような病気の原因になることも!

## ■ お年寄りには要注意

日本での3大死因は、ガン・心臓病・脳卒中ですが、これらに次ぐ死因が肺炎です。中でも、多くの高齢者が誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）という病気で亡くなっています(平成22年厚生労働省)。

実は、この誤嚥性肺炎は、お口の病気である歯周病と深い関係があります。というのも、誤嚥性肺炎はお口の中の細菌が肺に入ってしまう引き起こされる病気。ですから、歯周病になると、お口の中の細菌が増え、この肺炎になるリスクが高くなるんです。

そこで、この病気を予防するためには、まずお口の中の細菌を減らす必要があります。そのためには、歯科医院できちんと歯周病を治療すること。そして、普段からきちんと歯みがきをして、口腔内の環境を整えることが大切です。

## ■ お口の病気が全身に!?

歯周病になると歯周病菌が歯ぐきの血管を傷つけ、そこから歯周病菌が身体の中に入り、さまざまな病気の原因になります。歯周病は、ただ、歯が抜けたり、口臭の原因になるだけではありません。関節炎や早産など一見お口とは関係がないような病気、また場合によっては、がんや動脈硬化など、死に至る病気の原因にもなることがあるんです。

歯周病は自覚症状が少なく、しかも静かに進行していきます。お口だけでなく全身疾患にも影響するととても怖い病気ですので、ぜひ歯科医院で定期的にチェックしてくださいね。



## 歯の知っ得 Q & A

### Q 教えてっ!

歯並びが悪いところがあるので、タフトブラシを使ってください、と言われました。タフトブラシってどんなもので、どのような時に使うんですか?

### A お答えします

タフトブラシは、一本ブラシともいいます。多くのものは柄が途中で曲がっていて、円すい形をした小さなブラシが付いている歯ブラシです。この形を生かして、普通の歯ブラシでは届きにくい部分をみがくのに使います。

#### ● こんな時に大活躍!

- ・ 生え始めの歯
- ・ 親知らず
- ・ 一番奥の歯の周り
- ・ むし歯になりかけの歯
- ・ 「歯と歯」や「歯と歯ぐき」の境

小さくとがった  
ブラシが特徴

柄が曲がっ  
ています。まっ  
すぐのものも  
あります







## 歯に良いお料理レシピ



## さんまのごま竜田

さんまには歯を丈夫にするカルシウムと、その吸収を良くするビタミンDが豊富です。そして、ごまにはアンチエイジング効果があることがわかってきたそうです。1日大さじ1～2杯を食べると良いそうですよ。

### 材料（4人前）

さんま…4匹  
 白ごま…大さじ4杯  
 片栗粉…適量  
 サラダ油…適量  
 <漬けだれ>  
 おろし生姜…大さじ1杯  
 (チューブでも可)  
 しょう油…大さじ4杯  
 酒…大さじ4杯



- ★ ボールに漬けだれを合わせておく。
- ★ さんまを三枚におろし、3～4等分に切って、漬けだれに入れ、手で軽くもみ込んで冷蔵庫に入れておく。
- ★ 15～30分経ったら取り出し、キッチンペーパー等でさんまの水気を取る。
- ★ ごまを身側にまぶし、軽く押さえてから片栗粉を両面につける。
- ★ フライパンにサラダ油を多めに引き、中火でゆっくりと焦げないように中まで火を通す。



## 医院からのお知らせ

### 診療日カレンダー

#### 9月

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

#### 10月

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

### ◆診療時間に関するお知らせ

#### 9月

- ・17日(月)、22日(土)は、休診させていただきます。
- ・7日、14日、28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。

### ◆保険証の確認をしています

- ・月1回保険証の確認をしています。その月最初の診察の日には、保険証をお持ちください。

### 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

