

2012年  
10月号

えんどら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。

10月と言えば「ハロウィン」。欧米のイベントですが、元々は10月31日に現れる悪霊から身を守るため、お化けの仮装で仲間のふりをして、悪霊が自分に乗り移らないようにしていたのが始まりだとか。日本では、クリスマスやバレンタインほどは普及していませんが、幼稚園などで子どもたちを中心に、ハロウィンのイベントでお菓子を食べる機会が増えました。でも、甘いお菓子を食べ続けていると、お口の中はたちまちむし歯の出来やすい環境になってしまいます。これを機会に、子どもたちに歯みがきの習慣が身につくようにしたいものです。もし、「トリックオアトリート！」とかわいいお化けがやって来たら、キシリトールガムも一緒にあげてくださいね。



★ 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	: えんどら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♪



## 染め出し剤

皆さん、歯みがきをちゃんとしていますか？歯みがきは回数も重要ですが、実は「みがき方」も同じように大切。しっかりみがいているつもりでも、意外とみがき残した「歯の汚れ＝歯垢（プラーク）」があるので注意が必要です。

### ● みがき残しはどこに？

歯垢は、歯に近い乳白色をしているので、つい見逃しがち。でも、もしこの歯垢がはっきり見えたら、どこにみがき残しがあるのか一目瞭然ですよ。

そこで今回ご紹介するのが、「染め出し剤」です。この染め出し剤を使うと、右の写真のように、歯の表面に残った歯垢を真っ赤に染め出してくれます！染め出し剤には、主に家庭用の錠剤のものや、歯科医院で使う、液体・ジェル状のものなど、いくつか種類があります。（右上写真）



錠剤のものは、お口に含みかみ砕きます。液体のものは、綿棒などで歯に直接塗って使います。

さて、もう一度左下の写真をご覧ください。歯と歯の間や歯ぐきとの境目が赤く染まっていますね。これがみがき残しの歯垢です。鏡でお口の中をよく見てみると、きっと、奥歯の裏側や、歯並びの悪いところ、さらに利き手側の歯のまわりも赤く染まっているのがわかると思います。このように、染め出し剤を使うと、みがき残しやすい部分がよくわかるんです。

### ● お口の健康を守る第一歩

歯に残った歯垢は何億という細菌のかたまり。この細菌が、むし歯や歯周病、口臭などお口のさまざまなトラブルの原因になります。ですから、「この歯垢をキレイに落とすこと」が、お口の健康を守る第一歩。ぜひ定期的に染め出し剤を使って、歯みがき具合をチェックしてくださいね。ちなみに、結構派手な色に染まりますが、身体に害はありませんので、ご安心を！

## 知って納得 お口の トラブル

# 親知らずのトラブル

インターネットで「親知らず」と検索すると、「抜歯」「腫れる」「手術」「発熱」など、ちょっと不安になるようなキーワードがいっぱい出てきます。「親知らず」を抜くか抜かないかで、かなり不安をお持ちのようですね。しかし、今回は、まずこの「親知らず」が引き起こすお口のトラブルについて考えてみましょう。

### ● こんな危険が…

やわらかいものを食べるが多くなった現代人は、昔の人に比べアゴが小さくなりました。「親知らず」はその小さなアゴに無理やり生えてくるので、斜めや、歯列から外れて生えることがあります。それどころか、そもそもスペースがなく、右のレントゲン写真のように歯ぐきの中で横向きに生えてしまうこともあるんです。



このような親知らずには、歯ブラシが届きにくく、きれいにみがくことができません。すると、その親知らずの周りに歯垢（しこう）がたまり、むし歯や

歯周病になりやすくなります。さらに、隣の歯までむし歯や歯周病になる危険があるんです。

また、かみ合わせに悪い影響を与え、頭痛やだるさなど身体全体の不調の原因になることもあります。その他、歯ぐきの中にもぐっている親知らずは、炎症や腫れを引き起こすことがあるので要注意です。

### 親知らずの代表的なトラブル

- ①むし歯や歯周病になる
- ②歯並びを乱す
- ③歯ぐきが腫れる



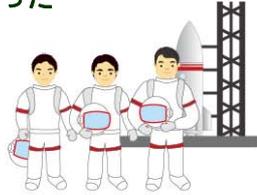
### ● 状態のチェックが第一！

親知らずが、こんな症状の原因になっているときは、早めの治療が必要です。最終的に、親知らずを抜いたほうが良いか、そのままにするかはお口の状況によってさまざまです。今は平気でも、お口の状況は日々変化します。親知らずが気になる人は、まず歯科医師にご相談くださいね。

小惑星探査機「はやぶさ」が話題になったとき、「将来、宇宙飛行士になりたい！」というお子さんが増えたそうです。宇宙飛行士は、知力や体力など優れた能力を持っていますが、実はたった1本のむし歯のせいで、宇宙に行けなくなるんです。

## ■ 毛利さんにはむし歯があった

宇宙飛行士は、1人で何役もこなし、実験や機械のメンテナンスなどでとても多忙。そんなとき、むし歯がズキズキ痛み出したら…とても任務に集中できませんね。ですから、宇宙飛行士は、事前に厳しい健康診断を受けます。



でも、むし歯が見つかってご安心ください。ちゃんと治療を受ければ大丈夫。実は、あの毛利衛さんにもむし歯があったんです。でも、宇宙に行く前にきちんと治療して、無事、宇宙に行くことができました。

## ■ それでも歯が痛んだら…!?

宇宙服の中は0.3気圧に減圧されています。こ

のため、歯の中の空気が膨張して神経を刺激し、歯の痛みを引き起こすことがあります。もちろん、宇宙に歯科医師はいないので、他の飛行士が痛み止めの注射や抜歯などの治療をするんです。

本来、治療行為は国家資格を持つ歯科医師にしか許されていません。しかし、歯科医師以外では、特別に宇宙飛行士だけに、歯の治療行為が許されているんです。もちろん、「宇宙でだけ」ですし、事前にきちんと訓練も受けていますよ。



## ■ むし歯の有無が未来を決める！

このほかにも、パイロットや潜水士など、むし歯を放置しているとできない職業はいくつもあります。むし歯に限らずお口の病気のせいで、お子さんが好きな仕事につけなくなったらかわいそうですね。お父さんお母さん、どうかお子さんのお口の健康に気をつけてあげてくださいね。

## 歯の知っ得 Q & A

### Q 教えてっ!

うちの子はもう4歳になったのですが、まだ指しゃぶりをやめません。歯の発達にも影響があると聞いたのですが大丈夫でしょうか？

### A お答えします

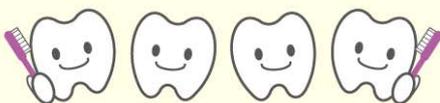
指しゃぶりは、子どもの精神安定剤です。無理にやめさせると、情緒不安定の原因になります。しかし、他の子どもと遊ぶ機会が増え、興味が外の世界に向き始めると自然に指しゃぶりをしなくなります。しかし、4歳以降もやめられないと、下のように、歯並びなどお口に悪影響が出ることがありますので注意が必要です。

#### 指しゃぶりのお口への悪影響

- ・ 上の前歯が前に出る（出っ歯）
- ・ 口がしっかり閉まらない
- ・ かみ合わせが左右にずれる など



これらは見た目だけの問題でなく、将来、むし歯や歯周病など歯のトラブルにもつながります。お子さんのお口の健康のために、まずは小児科の医師にご相談して、指しゃぶりがやめられない原因を取り除いてあげてくださいね。また、すでにこのようなお口への悪影響が出ている場合には、私たち歯科医師にお気軽にご相談ください。





## 歯に良いお料理レシピ



## ひじき入りミネストローネ

野菜たっぷりで栄養豊富。ひじきには、歯に良いカルシウムをはじめ、不足しがちな食物せんいや鉄分も豊富に含まれています。あったかいスープで、疲れた身体と心をリフレッシュしてくださいね！

### 材料（4人前）

- 乾ひじき…30g
- 人参…1/2本
- セロリ…1本
- 玉ねぎ…小1個
- ベーコン…3枚
- トマト水煮缶…1缶
- オリーブオイル…大2
- 塩…小1
- こしょう…適量
- ★コンソメ…1個
- ★水…3カップ



- ★ ひじきは水で戻して、サッと水洗いする。人参、セロリ、玉ねぎ、ベーコンは1cm角に切っておく。
- ★ 鍋にオリーブオイルを熱して、ベーコンを入れて炒める。
- ★ ベーコンの色が変わったら、ひじきを入れて炒める。全体に油がまわったら、人参・セロリ・玉ねぎを入れて炒める。
- ★ トマト水煮缶を入れてつぶしながら少し炒め、★を加えて強火にし、煮立ったらアクを取り除きながら中火で15分程煮込む。
- ★ 塩、こしょうで味を整えて完成。



**ポイント** セロリが苦手な人は、アスパラやブロッコリーなど、お好きな野菜を使ってね



## 医院からのお知らせ

### 診療スケジュール

#### 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			

#### 11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 休診
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	30	

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

#### 10月

- ・8日（月）は、休診させていただきます。
- ・5日、19日、26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

