



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。

全国的にインフルエンザやノロウイルスが流行っていますが、皆さんは大丈夫ですか？どちらも、予防の基本はうがいと手洗いをきちんとすること。また、外出する際は、インフルエンザ予防にマスクもお忘れにならないでください。空気が乾燥するこの季節、ウイルスに感染しやすくなるので、お気をつけください。

さて2月3日は節分ですね。「鬼は外、福は内」と大豆や落花生をまく、皆さんご存知の行事ですが、その起源は平安時代にさかのぼると言われています。2月4日の立春を境に、季節は春に向かっていきますが、その前に「災いを遠ざけ、福を自分のそばに…」というのは、今も昔も人々の思いは同じなんですね。そして、「お口のトラブルを遠ざけ、お口の健康をあなたにお届けする」のが、私たち歯科医院の使命(笑)。ちょっとでもお口のことで気になることがありましたら、どうぞお気軽にご来院ください。



## 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 : 2月23日(土) 午前9:30~11:00

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♪



## お口を照らすライティング

歯科医院で、治療台に座るとピカッと光りだす頭上のライト…。テレビでよく見る手術台のようで、少し緊張してしまうかもしれませんね。でも、治療を行う上で、このライトは欠かせないものなんです。

### ● 簡単…ではないんです

このライトでお口の中を明るく照らすことを「ライティング」といいます。「口の中をただ照らすだけなんだから、簡単でしょ」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが。



しかし、「的確なライティング」が出来るようになるには、技術と歯科治療の知識が必要な、スタッフの重要な補助業務なんです。

### ● 技術も知識も必要!

まず、治療中は器具を使いますから、ただ光を当てただけでは影ができてしまいます。しかも、それらを動かしながら治療するので、うまくよけながら光を当てなくてはなりません。

しかも、ただ歯を照らすだけでは不十分。「治療中にドクターが見たい場所」は頻繁に変わっていくので、常に先回りをして、光の当て方を微妙に調整しなくてはなりません。

ですから、「的確なライティング」をするには、十分な歯科治療の知識が不可欠。誰にでもすぐできる、というわけではありません。一見、ただお口の中を照らすだけの仕事ですが、その習熟には数か月かかることも珍しくありません。

このように、なかなか奥の深い「ライティング」。安全かつスムーズな治療のために、スタッフも日々努力しています。どの業務もひとつひとつ大切に行っておりますので、安心して治療をお受け下さいね。



## 知って納得 お口のドラッグ

## 酸蝕症 (さんしょくしょう)

皆さんは「酸蝕症」という言葉を聞いたことがありますか？酸蝕症とは、お口の中が酸性になり、歯が溶ける症状。最終的には、「むし歯」や「知覚過敏」などの原因になるので注意が必要です。

### ● 食生活が歯を溶かす

食事をすると、誰でもお口の中が酸性になりますが、普通はだ液により中和され、次第に酸性度が下がります。しかし、酸性度の高いものをひんぱんに口にしてしまうと、お口の中が中和されにくくなり、歯が溶けてしまうことがあります。

### ● 酸蝕症の対処と治療

もちろん、酸性のものを多量に口にしても、すぐ酸蝕

症になるわけではありません。ですが、これらのものをよく口にする方は、飲食後に水やお茶を飲むなどして、お口の中の酸性度を下げ、酸蝕症を予防してくださいね。

また、酸蝕症は放置すると、エナメル質が溶けて象牙質がむき出しになり、むし歯やひどい知覚過敏の原因になります。

ひどくなると「つめもの」や「かぶせもの」による治療が必要となります。「歯がざらざらする」「歯の表面に斑点ができる」などの初期症状がありますので、思い当たる方はお早めにご相談ください。

● 歯は、お口の中が **ph5.5 以下になると溶け出します** ● 酸性度は、ph(パーハー)であらわされます

酸性



中性

アルカリ性

ph 0

ph 5.5

ph 7

ph 14

～ 酸性度の高い食品には、こんなものがあげられます ～

レモン ph 2.1 / コーラ ph 2.2 / ワイン ph 2.3 / オレンジ ph 2.8 / ブドウ ph 3.3  
スポーツドリンク ph 3.5 / トマト ph 3.7 / ビール ph 4.0



## ■ 小学生の 28.9%に何が…!?

文部科学省では、子どもの健康診断結果を、毎年「学校保健統計調査」として発表しています。この調査によると、昭和 24 年にはわずか 6%だった小学生の近視が、平成 23 年には、28.9%にも増えているとのこと。この 60 年の間に、なんと 5 倍近くにも…。いったい子どもたちに何があったのでしょうか？



## ■ 子どもの筋力の低下

眼は、「毛様体筋(もうようたいきん)」という筋肉が、水晶体というレンズを調節しています。ですから、この筋肉が弱まると、うまくレンズを調節できなくなり眼が悪くなります。つまり、成長期であるにもかかわらず、今の子どもたちは「毛様体筋」のレンズを調整する機能が弱まっているということなんですね。

## ■ 眼とお口はつながっている！

でも、眼の筋肉だけを鍛えるのは難しそうですね。では、どうすればよいのでしょうか？

ズバリその答えは「しっかり噛むこと！」。実は、毛様体筋は、咀嚼筋(そしゃくきん)という噛むための筋肉につながっています。咀嚼筋は顔の筋肉の中でも一番鍛えやすい筋肉。ですから、咀嚼筋をよく動かせば、毛様体筋を鍛えることにもつながります。



また、しっかり噛むことは、むし歯予防や栄養摂取の助け、肥満予防などにつながります。特に小さいお子さまをお持ちの方は、下のような方法を試してみてくださいね。

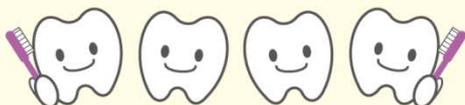
### ● 噛む力を鍛える方法 ●

- ・ 飲み込む前に、もう 5 回噛む
- ・ 食材を大きめに切る
- ・ 歯ごたえのあるものを食べる
- ・ 食事中になるべく水分をとらない

## 歯の知っ得 Q & A

### Q 教えてっ!

喫煙は、脳卒中や心筋梗塞などの病気になりやすいと言われますが、なぜ、歯科でも禁煙を勧められるのでしょうか



### A お答えします

喫煙は、心筋梗塞や脳卒中、がんなどの原因になることがよく知られていますが、実は、お口の健康にも大きな影響を与えます。まず、煙によりだ液の分泌が減り、口の中の清掃機能が弱まって、**むし歯や歯周病になりやすくなります。**また、ニコチンが白血球の免疫機能を低下させることで、特に**歯周病を悪化させる原因**ともなります。健康保険を利用した禁煙治療を受けることも出来ますので、ぜひ禁煙されることをお勧めします。

#### 喫煙によるお口のトラブル

- 歯や舌に付着するタールやニコチンが原因で、歯周病・むし歯・口臭・味覚障害になる
- タバコの熱が原因で、ドライマウスになる
- タールやニコチンが粘膜から吸収されると、口腔がんなどになりやすくなる



## 歯に良いお料理レシピ



## \* カキと長ネギの和風グラタン \*

カルシウムや鉄、亜鉛などのミネラルやビタミンB群、アミノ酸など、豊富な栄養が含まれているカキ。歯や骨を強くし、貧血を予防して目や皮膚にも良いんです！！身がぷっくりとして、ふちの黒さが濃いものを選びましょう。

### 材料（2人分）

カキ…100g  
 長ネギ…1本  
 しめじ…半パック  
 とろけるチーズ…適量  
 塩 / こしょう…適量  
 バター…大さじ2  
 （マーガリンでも可）  
 小麦粉…大さじ1  
 牛乳…200cc  
 味噌…大さじ1



- ★ 長ネギは1センチ程度に斜め切り、しめじは小房に分け、ボールの中で小麦粉大さじ1を全体にまぶしておく(A)
- ★ フライパンにバター大さじ1を溶かし、カキを両面色よく焼き、取り出す
- ★ もう一度フライパンにバター大さじ1を溶かし、(A)の長ネギとしめじ、底に残った小麦粉も残さないよう加え、中火でこがさないように炒める(B)
- ★ (B)の長ネギとしめじがしんなりしたら牛乳と味噌を入れ、味噌が溶けてソースにとろみがつくまで弱火でまぜる
- ★ とろみがついたらカキを加えてさっと混ぜ、塩こしょうで味を調える(C)
- ★ グラタン皿に(C)をうつし、とろけるチーズをのせて180度のオーブンでこんがり約15分焼く



加熱用のカキを使用する場合は、しっかり火を通しましょう

## 診療スケジュール

### 2月

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

### 3月

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

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

歯科医師が治療を行っていくうえで、スタッフが行う業務はたくさんあります。その中には一見簡単そうに見えるものもありますが、実はとっても奥が深い…。今回は、そんな業務のひとつ「ライティング」を取り上げました。治療の際に、皆さんが必ず目にする業務です。ぜひお読みください。

そのほかに、皆さんになじみの少ない「酸蝕症」という症状、目には見えない「眼とお口」の関係など、お役立ち記事満載です。

記事に対するご質問、感想などがありましたら、スタッフに、お気軽にお声をおかけくださいね。



## 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

