

2014年  
9月号

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。

澄んだ秋の空に月が輝く、美しい季節になってきました。日本では、古くからお月さまの模様を「餅をつくうさぎ」に見立てていますね。でも世界を見渡すと、そのとらえ方はさまざま。アラビアではライオン、北ヨーロッパでは本を読むおばあさん。きっと世界各地で同じ月を見上げ、その土地に伝わるさまざまな物語に想いを馳せていることでしょうね。

さて、日本のお月見につきものの「月見団子」。その年の農作物の収穫を月の神様に感謝し、お月さまにお供えしたことがそのはじまりです。まんまるの月見団子は満月を模しています。それはものごとの結実や健康・幸福を表しており、月見団子を食べることで健康と幸せを得ることができるとされています。秋といえば「食欲の秋」「味覚の秋」…。おいしい物をおいしく食べて健康と幸せを得るには、まずはお口の健康から！日々のケアを忘れずに、短い秋を楽しみましょう。



第17回

**参加無料!!**

**プレゼント付!**

ご参加いただいたお子様に  
歯ブラシセットプレゼント!!

**キ ッズ ク ラ ブ 開 催**

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4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

【内 容】 歯磨き指導・歯科検診・矯正相談 等

【対 象】 3～8歳のお子様

※ご参加には事前のご予約が必要です。

お友だちになってね☆

LINE  
facebook

随時更新中～♪

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♪

# 1cm以上も深くなる!?! 単なる「ミゾ」だと思ったら大間違い!!

## いまさら聞けない 歯周ポケットの基本知識



最近、CMなどでもよく耳にする「歯周ポケット」ですが、これは「単なる歯の周りのミゾ」ではありません!! このポケットの正体は、実は歯周病菌によって歯と歯ぐきが引きはがされてできたもの。つまり、ポケットがあるということは、歯周病にかかっている証拠でもあるのです。

### 歯 深さ1cm以上にも…

健康な歯と歯ぐきの間のミゾ(歯肉溝)は1~2mm程度。しかし、歯周病になると歯周ポケットとなってどんどん深くなり、1cm以上になることも珍しくありません。驚くことに、ここまで深くなると、**歯周病菌は歯ぐきを引きはがすだけでなく、歯ぐきを支える骨までも溶かしてしまいます。**もちろん、最終的に歯が抜けてしまうのはいうまでもありません。

### 歯周ポケット=歯周病にかかっている証拠です

#### 健康な歯ぐき

**Check!**  
ポケットの深さを  
知る方法  
プローブと呼ばれる  
器具で、ポケットの  
深さを測ります



プローブ



#### 歯周病になると…

歯周病菌によって  
歯ぐきがはがされ、  
歯周ポケットとなる

出血、腫れ、痛みを  
引き起こす。膿が出る  
ことも…

やがて骨が溶け、最  
後には歯が抜ける

### 歯 見た目ではわからない歯周ポケット

右の図のように、歯周病が進行すればするほど、歯周ポケットはどんどん深くなっていきます。では下の写真の方の歯周ポケットの深さはどれくらいだと思いますか?



すごく悪いようには見えないけど…

### 歯周ポケットの深さと歯周病の進行



3~4mm  
自覚症状が  
ほとんどない

軽度



5~7mm  
出血や歯ぐきの  
腫れがある

中度



8mm以上  
食べる時に歯が痛む  
ぐらぐらする

重度

一見するとすごく悪いようには見えませんが、実はその深さを測ると深いところで10mm以上もあります。10mm以上といえは重度の歯周病ですから、いつ歯が抜けてもおかしくない状態です。**実は歯周病で一番危険なのは、このように目で見てもその症状の重さがわかりにくいことです。**さらには自覚症状も少ないため、軽度はおろか中度以上の歯周病であっても自分が歯周病だと気づいていない方がたくさんいらっしゃいます。

お願い!



**治療をしても元に戻すには限界があります!!**

治療をして歯周病が改善してくれば、炎症が収まり歯周ポケットは浅くなっていきます。しかし、**歯ぐきを支える骨は一度溶けてしまうと、ほとんど再生することがありません。**その場合、ポケットそのものは浅くても、歯ぐきが下がって歯が長くなったように見えたり、歯ぐきを支える骨が減ったままなので、歯を失うリスクを抱えながら生活していかなければならないのです。

初期段階ではほとんど自覚症状がなく、気づいた頃には元に戻せないほどに進行している。これが歯周病の本当の怖さです。実際には成人の8割が歯周病というデータもあります。症状がなくても安心せず、ぜひ一度「歯周ポケット」の検査をしに歯科医院へお越しください。



## 歯みがきも勤勉な日本人!でも…

日本はとても勤勉な国として世界的に有名ですね。こうした国民性からか日本人の歯みがき率は非常に高く、毎日歯をみがく人は9割以上にのぼります。では、日本人はむし歯や歯周病が少ないか、といえば答えは「NO」。その理由のひとつは、多くの方が「歯みがきだけで十分」と思っていることです。実は歯みがきだけでは歯と歯の間の汚れが取れず、約4割ものプラーク(歯垢)が残ったまま。

そこで重要なのが「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」を利用した歯と歯の間のお掃除です。日本ではあまり浸透していま

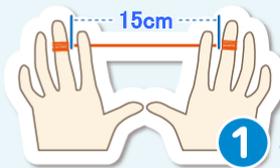
せんが、実は口腔ケアの意識が高い諸外国ではこうしたケアはもはや常識。彼らは「日本人は毎日歯をみがいているのに、なぜフロスや歯間ブラシを使わないの?」と思っているかもしれません。

## めざせ! プラーク除去率8割以上

フロスや歯間ブラシを使用すれば、プラークの除去率は約8割にアップ!! せっかく毎日歯みがきするので、ぜひこれらを併用してむし歯や歯周病のリスクを減らしましょう! 特に使い方にコツのいるフロスは下の図を参考にしてやってみて下さいね。

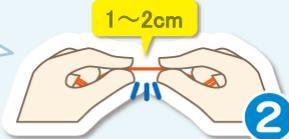
# ビックリするほどプラークがとれる! 正しいフロッシングで歯を清潔に!!

### 1 基本的なフロスの使い方



フロスを40~50cm位に切ります。両手の中指に2~3回巻きつけ、15cmくらいの長さにします

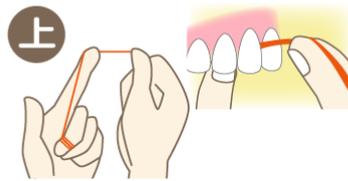
両手の親指と人差し指でフロスをつかみ、ピンと張ります



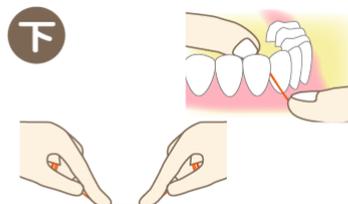
歯の表面に沿わせるように、フロスを前後にやさしく数回動かします

### 2 部分ごとのフロッシングのコツ

#### 前歯のフロッシング

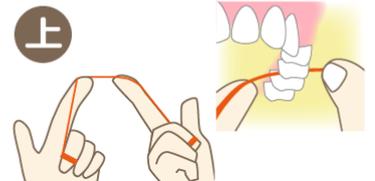


片方の人差し指と、もう片方の親指でフロスを上向きに押さえる

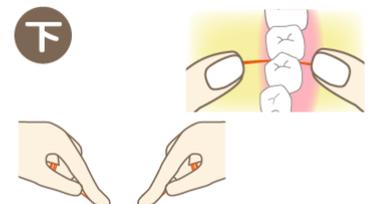


両手の人差し指を下に向けて押さえる

#### 奥歯のフロッシング



両手の人差し指を上に向けて押さえる



両手の人差し指を下に向けて押さえる

歯科用語を、  
学んじゃおう!!

## クロスワードパズル

### 夕テのカギ

- 歯の治療をすることが許されている人、正式な名称は?
- デンタルフロスを使用して歯と歯の間の〇〇〇〇を除去しましょう
- 「〇〇より証拠」
- 歯と歯ぐきの健康を保つために、歯ブラシで磨くこと
- 果たしたり、達成したり、見失ったりするもの。これなんだ?
- 元金と利息をあわせてこう呼びます
- 海面や湖面の波の動きのこと。「〇〇〇〇注意報」

### ヨヨのカギ

- 歯周ポケットの深さを測るために使います。答えは今月号の記事に…
- 「〇〇〇〇車」遊園地のシンボルです。
- 「〇〇鍋」「〇〇煮」「酢〇〇」といえば?
- 歯学に関する博士過程を修了するとこう呼ばれます
- 温泉にいったらぜひ〇〇〇風呂に入りたいたいものです
- 病院で使う道具や器械類。総称してなんて言う?

### 解答欄

★を並び替えて言葉をつくろう!

ヒント:1字、し字、色んなタイプがあるよ!



1		2	3		4
					★
5					
	★		★		
				6	
7	8		9		
	★				★
			10		
11					



## 歯に良いお料理レシピ 里いもの磯辺焼き



普段は脇役で目立たない「のり」。その約 40%は良質なたんぱく質です。その他にもカルシウムや食物繊維などが含まれ、栄養の宝庫といわれます。里いもに含まれるムチンは、のりに含まれるたんぱく質の消化吸収を助けます。丈夫な歯を作るにはカルシウムだけではなく、たんぱく質をしっかり摂ることも重要。バランスの良い食事を心がけましょう。

### 材料(12個分)

里いも ……12個(約800g)  
 豚もも薄切り肉 ……6枚  
 焼きのり ……1枚  
 大葉 ……適宜  
 バター ……大さじ2  
 しょうゆ ……大さじ2



1. 里いもをよく洗って中央にぐるりと切れ目をいれる
2. 1.を耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジで約4分加熱する。上下を返し、さらに4分加熱する。粗熱がとれたら皮をむき、1個ずつラップで包み、手で平たくつぶす。里いもがつぶれたら形を整え、ラップを外しておく
3. 豚肉は縦半分になり、焼きのりは1.5cm幅にはさみで切る。里いもに豚肉を巻き、のりを豚肉にクロスさせるように巻く
4. フライパンにバターを溶かし、のりが剥がれないように巻き終わりを下にして3.を並べ入れ焼く。両面とも焼き色がついたらしょうゆを加えて全体にからめる。大葉を敷いた器に盛ってできあがり!



焼いた里いもの食感と  
 バターしょうゆの相性は抜群!  
 大葉であっさり召し上がれ♪

## 診療スケジュール

### 9月

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

### 10月

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

猛暑の夏が過ぎ、過ごしやすい秋がやってきました。涼しくなってくると日ごと増してくるのが「食欲」!すがすがしい秋風が吹き始め、何を食べてもおいしい季節の到来です。

9月15日は敬老の日。おいしい食事はどんな世代でも元気の源です。健康で豊かな食生活を送るためにも、この機会にご家族みなさんと歯科健診を受けてみてはいかがでしょうか。

皆さんはデンタルフロスを使っていますか?歯みがきだけでは歯と歯の間の汚れは取り切れません。フロスを使用することでプラークの除去率はグンと上がります。正しく使ってむし歯や歯周病などお口のトラブルを減らしていきましょう。フロスの選び方や使い方など、わからないことがありましたらお気軽にスタッフにお声がけください。



## 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

