

2014年  
10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。心地よい風が吹き、運動にはもってこいの季節になりました。10月の第2月曜日は体育の日。今年は10月13日ですね。少し前までは、体育の日といえば毎年「10月10日」でしたが、これはもともと1965年に東京オリンピックの開会式が行われた日を記念して制定されたからだそうです。体育の日にはスポーツイベントが各所で催され、普段運動不足のお父さんたちが活躍する機会も多いと思います。ですが、いきなり激しい運動をするのはケガの元！準備運動をしっかりと、楽しい一日をお過ごしください。

そして10月31日はハロウィン！近年は日本でもオレンジ色に飾りつけるお店やハロウィンイベントなどが増えましたね。お子さんだけに限らず大人もあめやチョコレートなど、お菓子をいただく機会が増える時期。かぼちゃのおばけ『ジャック・オー・ランタン』のようなガタガタの歯にならないよう、おいしくお菓子を食べた後はしっかり歯磨きをして、むし歯を予防しましょう。



お菓子を食べてから歯を磨かないとイタズラしちゃうぞ～

# Happy Halloween!

お友だちになってね☆  
LINE  
facebook  
随時更新中～♪

えんどう歯科クリニックでは

## ハロウィンイベント 開催中



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♪



知っておきたい  
治療の知識

体質のせい？症状の違い？治療箇所？

# 麻酔が効きにくいのはどんな時？

歯科治療ではどうしても痛みが避けられないことがあります。そこでとても重要になるのが「麻酔」です。しかし、「麻酔をしたけどなかなか効かなかった」という方がいらっしゃるようには違いがあります。これはいったい何故なのでしょう？



## 直接麻酔をしていません

意外に思われるかもしれませんが、麻酔は直接歯にしているわけではありません。歯ぐきや粘膜に麻酔薬を入れて、それが少しずつ骨の内部に浸透し、やがて歯の神経まで至ることで効き目があらわれます。つまり、右の3つのようにこの浸透の途中でなんらかの「邪魔」が入ると、麻酔の効きが悪くなってしまいます。

## 一番の対処法は…

下の奥歯がかなり痛み、腫れや膿がある。こんな場合は麻酔が効きにくい可能性が十分にあります。麻酔をしっかり効かせるための一番の対処法、それは、痛みや腫れがひどくなる前に早期に治療をすることです。少しでも痛みを感じたら、早目にいらしてくださいね！

## 麻酔が効きにくいケース

### ！痛みがある（炎症がある）

やっかいなこと、痛みがひどい＝炎症が強いほど麻酔は効きにくくなります。麻酔は周囲の pH（ペーハー：酸性かアルカリ性かの度合い）によって効きが左右されますが、炎症を起こすと酸性に傾くため、麻酔が効きにくくなってしまいます。



### ！膿や腫れがある

膿も麻酔の効きを悪くさせる原因となります。また、腫れたところや膿がたまったところに麻酔をすると、余計に腫れがひどくなって痛みが増してしまいます。



### ！下の奥歯や骨格がしっかりしている

骨がしっかりしていると、その分麻酔が浸透しづらいため効きも悪くなります。特に下の奥歯は普通の方でも骨が厚く、麻酔が効きにくいケースが多くあります。



誰かに言いたくなる豆知識！

## 一番丈夫な歯は悪魔の歯?? 「犬歯」の大切な役割について

### 🐾 「八重歯」=「悪魔の歯」

犬歯、八重歯、糸切り歯…皆さんはどれか一つでも聞いたことがありますか？実はこれらはすべて同じ歯を指しています。



この犬歯は正面からみて3番目の歯。上下あわせて4本ありますが、特に写真のように上の方に生えてしまったものが一般的に「八重歯」と呼ばれるものです。日本では「八重歯はかわいい」と言われることもありますが、実は欧米では「悪魔の歯」とも言われ、イメージはよくありません。海外でお仕事をされるような方でイメージが大切な方は注意が必要かもしれませんね。

### 🐾 最後まで残る丈夫な歯

見た目の件はさておき、犬歯に関して重要なのはその役割です。実は、**犬歯は歯の中でも最も根っこが長く丈夫な歯で、比較的最後まで残ることが多い歯です。**糸切り歯とも呼ばれるように、するどい先端で食べ物を噛み切るためでもあります。もうひとつ重要な役割があります。それは「**犬歯誘導(けんしゆうどう)**」と呼ばれる、かみ合わせ上の役割です。

### 🐾 試してみよう！ちゃんと隙間ができますか？

ちょっとした実験をしてみましょう。まず、そつと上下の歯をかみ合わせてください。そこから力を抜いて下顎を左か右のどちらか一方にゆっくり大きく動かしてみてください。すると、**犬歯に当たって奥歯に隙間ができてきませんか？**これが「犬歯誘導」です。

歯はもともと横の動きには強くありません。そのため、**とても丈夫な犬歯を支えにして、奥歯の横方向の動きにはあえてかみ合わせないようなシステム**になっているのです。奥が深いですね…。



そのように考えると八重歯などで犬歯が正しい位置にない場合は、見た目も大切ですがむしろかみ合わせが心配です。**先ほどの実験で奥歯に隙間ができない場合は、どこかに無理な負担がかかっている可能性もあります。**気になる方はぜひ一度ご相談ください。

# 噛むのをやめても4年も効果が持続??

## キシリトールって、そんなにすごい??



キシリトールといえば「むし歯予防になる甘味料」というイメージがありますよね。実際、スウェーデンのある保健所の調査では、**2年間食べ続ければ、食べるのをやめたあと4年間も効果が持続したという結果もあるほどです。**しかし、「キシリトール配合!!」と書かれている商品がすべて歯に良いと思ったら大間違い。むしろ、むし歯の原因になるようなものが数多く販売されていますので、十分な注意が必要です。

### なんでキシリトールはむし歯予防になるの？

そもそもなぜむし歯になるのでしょうか。それは「むし歯菌」が作り出す「酸」によって、歯が溶かされてしまう『脱灰(だっかい)』が原因です。とはいえ、むし歯菌は単独で「酸」を作り出せるわけではなく、「糖」というエサを必要とします。甘いものが歯に悪いと言われるのはこのためです。



キシリトールの原料は白樺や樺の木などから採れるんです！

ところがこのキシリトール、甘さがあるにもかかわらず**むし歯菌がエサにしても「酸」を作らせない性質をもっています。**それどころか、むし歯菌はキシリトールを取り込んでもエネルギーにできないため、むしろ弱っていくのです。

### キシリトール入りならなんでもOK! ではありません!

お店にはキシリトール入りのガムやアメなどがたくさん売られています。しかし、よく成分表を見てみると、キシリトール以外の糖質が含まれていることがほとんどで、かえってむし歯リスクを高めるものもあります。下の図をご覧ください、購入する際にはしっかりと歯に良いものを選んでください。特にアメに関しては歯科専用でないかぎりほとんどがNGです。ちなみに、**歯科には専用の100%キシリトール配合品があります**のでおすすめです。

むし歯予防にとっては夢のようなキシリトール。とはいえ、これだけでむし歯が完全に防げるものではありません。大切なのはブラッシングなどの毎日の基本的なケア。それがあってこそそのキシリトール効果です。まずは1日3回継続的に、食後のブラッシング後に食べてみましょう！

⚠️ お腹が緩くなることもあるので、摂取し過ぎにはご注意ください

### すごい!!! キシリトールの働き

- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭

### キシリトール入り商品の選び方

キシリトールは炭水化物の一種です。つまり**成分表の炭水化物にしめるキシリトールの量が多ければ多いほど効果がある**といえます

(例) 栄養成分表・1パック(135g)当たり

|      |        |                                            |
|------|--------|--------------------------------------------|
| 炭水化物 | 120.7g | 炭水化物<br>120.7gのうち<br>キシリトールが<br>117.5gをしめる |
| 糖類   | 0g     |                                            |
|      | キシリトール | 117.5g                                     |

✓ Check! できるだけ炭水化物のうち半分以上がキシリトールのものを選ぶようにしましょう

歯科用語を、  
学んじゃおう!!

## クロスワードパズル

タテのカギ

- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭

ヨコのカギ

- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭
- 1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭

解答欄 歯周組織のひとつ。歯と歯と骨をつなぎ、「歯ざわり」や「歯ごたえ」を感じる部分。

A. ○ B. ○ C. ○ D. ○ E. ○

|    |   |    |    |    |   |
|----|---|----|----|----|---|
| 1  | 2 |    | 3  |    | 4 |
|    |   |    |    | C  |   |
| 5  |   |    |    |    |   |
|    |   | 6  |    | 7  |   |
|    |   |    |    |    | E |
| 8  | 9 |    | 10 |    |   |
|    |   | 12 |    | 13 |   |
|    |   | B  |    |    |   |
| 14 |   | A  |    |    |   |



## ＊ 歯に良いお料理レシピ ＊ 鮭のガーリックソテー ～しめじのクリームソースがけ～



鮭には強い骨や歯をつくるビタミン D やカルシウムが豊富に含まれています。一緒に生クリームでカルシウムを摂ると効果的です。さらにぶなしめじは、ビタミン D、そして歯肉を丈夫にする鉄が含まれています！



1. 生鮭は両面に塩、こしょうをし、30 分くらいおいて下味をつけておく。しめじは小房に分け、にんにくは薄切りにする
2. フライパンにサラダ油とにんにくを入れて熱し、焦げないように弱火でゆっくりと炒める。カリッとなったらにんにくだけ取りだしておく
3. 1 の鮭に小麦粉をつけて、2 のフライパンで中火で焼く。鮭の表面に焼き色がついたら裏返して中まで火を通す。お皿に盛って、レモン汁をふりかけておく

### 材料(2人分)

|      |       |       |         |
|------|-------|-------|---------|
| 生鮭   | …2切れ  | しめじ   | …1パック   |
| 小麦粉  | …適量   | 生クリーム | …1/2カップ |
| レモン汁 | …適量   | 塩     | …適量     |
| サラダ油 | …大さじ3 | こしょう  | …適量     |
| にんにく | …2片   |       |         |

4. 3 のフライパンにしめじを入れて風味が出るように強火で炒める。しめじに少し焦げ目がついたら中火にし、生クリームを入れる。煮立ったら弱火にし、少しとろみがでるまで煮詰め、塩、こしょうで味をととのえる
5. 鮭の上に 4 のソースをかけて、2 のにんにくを散らしてできあがり！

## 診療スケジュール

### 10月

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

### 11月

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

肌寒さを感じる季節となり、そろそろ秋の虫の声も聞き納めでしょうか。私達の耳には「風流な音色」に聞こえる虫の声。実はほとんどの外国の人々にとっては、単なる「雑音」なんだそうです。「雑音」が「美しい音色」に聞こえる日本人。ちょっと得をした気分ですね。

麻酔が効きにくい…みなさんもそんな話を聞いたことがあると思います。「効きにくい」には、ちゃんと理由があるんですね。治療中、麻酔がよく効かない時は、がまんせずに、一度スタッフに声をかけてください！

ガムなどに配合され、身近な存在のキシリトール。手軽にむし歯予防…といきたいところですが、キシリトールはあくまでも補助的なケア。まずは毎日のていねいな歯みがきを大切にしましょう。



## 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

