

大切な歯のためにできること



あなん歯科医院



6028通信



こんにちは。院長の阿南です。猛暑の毎日が続きますが、子どもたちは夏休みの宿題もそこそこに、元気に過ごしていることでしょうね。

最近「子どものむし歯と生活習慣」についての、あるアンケート結果が発表されました。そこではゲームなどのメディアを1日4時間以上利用している子どもは、2時間未満の子どもに比べてむし歯の数が1.8倍。睡眠時間でも8時間未満しか寝ていない子どもは9時間以上の子どもに比べて2倍以上もむし歯があるという結果でした。その他の項目でも、生活習慣が乱れている子どもほどむし歯の罹患率は上がっており、睡眠不足やゲーム

などでの興奮状態が長く続くと、そのストレスから質の悪いネバネバだ液になり、むし歯になりやすいのではないかと説明されています。

自由な時間が多く、楽しい夏休みですが、その夏の思い出の代償がむし歯では悲しいですね。新学期を笑顔で迎えられるよう、規則正しい生活を送りましょう。



こころ温まるお話*

我が家家の3つのひまわり

我が家の中年女4歳の長女の名前は「ひまわり」。彼女と一緒にヒマワリの種を植えたのは5月のことだった。障がいがあり、ゆっくり成長中の娘。

「5人家族だから、ヒマワリも5個にするの」

ひまわりはそう言いながら、5つの種を植えた。



毎朝学校に行く前、年が近い妹や弟と一緒に水やりをするのが日課だ。1週間も経つと、芽が出てきて、3人で喜んでいる。

「ひまちゃんがお水あげる？」

「ひまちゃん、お水こぼれてる！」

「こっちの葉っぱ、4枚に増えてるよ」

…3人仲良くワイワイ。そんな時間がみんな一番楽しそうだ。



そんなある日、ひまわりが肺炎で入院した。いつも賑やかな我が家だが、ママも病院に行って不在がちで

なんだか静かだ。それでも妹と弟はヒマワリにせっせと水やりをし、ひまちゃんに見せるのだと、写真を撮っている。妹のような姉を、本当に大切に思っているのだろう。

約1ヶ月の入院後、ようやく退院したひまわり。うれしそうに家中を歩き回っている。そして庭に出て見た光景にビックリ。入院前はまだ膝丈ほどだったヒマワリが、今や1m以上になっているのだから、当たり前だ。まだぎゅっと固く結ばれてはいるが、つぼみもついている。ヒマワリと背比べをしている3人を見て、ようやく我が家に日常が戻ったと実感した。



8月。ヒマワリは2mほどになりまぶしいほどの大輪を咲かせた。子供たちはそれに負けないくらいのはじける笑顔を3つ並べて見上げている。そこに私たち両親も加わり、5つの笑顔。来年の今頃は、このヒマワリの子孫たちがまた大きな花を咲かせているのかな。その頃、3人はどのように成長しているのであろう。(いつまでも仲の良いきょうだいでいてくれますように)彼らの横顔を見ながら、そつとそんなことを思った。

石膏模型

この模型で治療の
良し悪しが決まる！

まずこちらの写真をご覧ください。これは、お口の中をかたどつた「石膏模型」です。「つめもの」「かぶせもの」はこの模型をもとに作られています。



下あごの石膏模型

● 石膏模型ができるまで

まず、石膏模型を作るため、「印象採得」と呼ばれる型をとる作業を行います。ここが、よい石膏模型を作るための第一のポイント。ほんの少しの位置のずれや歪みが後で大きな差になりますので、慎重に作業をします。

● 隙間があるとまたむし歯になる

「つめもの」や「かぶせもの」は、歯を削った部分にピッタリ合つようになります。ピッタリ合わないと隙間ができてしまい、そこにブラーク（歯垢）がたまってしまうからです。ミクロン単位の隙間も許されません。

● 歯科治療はチームワークが命

良い治療のためにには、歯を削る医師はもちろん、型取りや石膏模型を作るスタッフ、さらには、その模型を元に装着物を作る歯科技工士といった、全員の力が必要です。見えないところでも精一杯がんばっていますので、皆さんもぜひ最後までしっかり治療を受けてくださいね！

● 大切なのはドクターの腕だけじゃない！

ということは、ドクターがどんなに上手に歯を削れたとしても、最終的に石膏模型が正しくできなければ、よい「つめもの」や「かぶせもの」はできないことになります。実は、非常に繊密な作業が必要となります。

知って納得!! お口の病気

● 気がついていない人がほとんど…

睡眠時無呼吸症候群とは様々な原因により、睡眠の際に断続的に呼吸が止まったり、呼吸が浅くなったりする病気です。実は、およそ8割の方が睡眠時無呼吸症候群、あるいはその予備軍といわれています。

● こんなに怖い睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群は、さまざまなおこりを引き起こします。

- ① 昼間にとても眠くなる
(事故などを引き起こす恐れがあります)
- ② 疲れがたまりやすくなり、集中力もなくなる
- ③ いびきがうるさくなる
- ④ 朝起きると頭痛がする

以前、新幹線の運転手による居眠り運転などが問題になったこともありましたが、これも睡眠時無呼吸症候群が原因ではないかといわれています。

日中眠くなったりだるくなってしまうので、皆さんの生活に非常に大きな影響を及ぼす病気です。さらには、長期的に糖尿病、高血圧、脳卒中、心臓病などの原因になるともいわれています。

あなたは本当に大丈夫?

睡眠時無呼吸症候群

● チェックしてみよう

睡眠時無呼吸症候群かな？と思ったら、まずはご自身でチェックしてみましょう。ご家族などにお願いして、睡眠時にいびきがうるさくないか、あるいは呼吸が止まったり浅くなったりしていないか調べてもらいましょう。



また、ボイスレコーダーやスマートフォンのアプリを使って、いびきや寝息をチェックすることもできます。

● 対処法

対処方法は、とにかく睡眠時にしっかり空気が通るようにすることです。肥満が原因で気道がふさがれている場合は、まずはダイエット！その他、睡眠時に「マウスピース」を使い、空気の通り道をしっかり確保するといった対処法もあります。

睡眠時無呼吸症候群は、自覚が少なくて日常生活や健康に大きな影響を与える危険な病気です。もし、「自分もそうかな？」と思ったら、気兼ねなく、いつでも気軽にご相談ください。



イザ! という時
“必ず”役立つ!

ケガで歯が抜けた!

歯の保存方法

学校の廊下で正面衝突、スポーツ中など、思わぬ事故で歯が抜けたりしてしまうことがあります。歯を元に戻すために何より大切なのは「歯を乾燥させず、いかに早く戻すか」ということ。今回は、覚えておけば必ず役立つ「歯の保存方法」についてご紹介します。

まず、抜けた歯は根っこを触らないようにして持ちます。歯根には歯と骨をつなぐ「歯根膜」がついているので、絶対にティッシュでくるんだり布でふいたりしないこと。歯根膜が



生きていれば、歯が元に戻る可能性は広がります。そしてできれば30分以内に歯科医院に行きましょう。ただ、どうしてもすぐに行けない場合はどうしたらよいか? 実は私たちのごく身近な飲み物で、とても優秀な役割を果たしてくれるものがあります。それは「牛乳」です!

右の表は、抜けてしまった歯の保存可能時間の目安です。冷たい牛乳に浸しておけば6時間程度は保存することができます。また学校では、専用の「歯の保存液」が備えてある場合もあるので、まずは保健室に行ってみましょう。これらがない場合は、口の中の頬と歯茎の間に歯を保存しておくのも有効です。

歯の保存可能時間の比較

保存状態	保存可能時間
乾燥	30分
精製水	30分
だ液	1時間
生理食塩水	1~2時間
牛乳	6時間
歯の保存液	24時間

！水道水で長時間洗うのはNGです！

水道水で長時間洗うと、歯根膜が死んでしまい再植できなくなってしまいます! 洗い流す場合には、長くても数十秒程度にしましょう。



お口の中の出血は、軽くうがいしてから、ガーゼなどで止血しましょう。歯が元に戻る確率は時間がたつほどに低くなります。慌てず、適切な処置をした歯を持って、できれば30分以内に歯科医院を受診してください。

右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ!

探してみよう!

間違い探し「水あそび」





作り方

★オクラとヤングコーンの肉巻き

オクラとヤングコーンを茹で、にんじんは千切りにする。豚肉で野菜を巻き方の手順で巻いておく

◆ナスと香味野菜の肉巻き

ナスを縦1/6本に切り、みょうがを千切りにする。豚肉で野菜を巻き方の手順で巻いておく

1. フライパンでサラダ油を中火で熱する。★と◆を肉巻きの巻き終わりを下にして並べ、全体に焼き色をつけたらフタをし、弱火で10分蒸し焼きにする。ここで◆をフライパンから取り出す
2. フライパンに●を回し入れ、★にからめながら汁けがなくなるまで焼く
3. 食べやすい大きさに切り分け、皿に盛る。◆にはおろしポン酢を添える

材料(各1本分)

豚もも薄切り肉 ……12枚(約400g)

片栗粉 ……大さじ1/2

サラダ油 ……大さじ1



★オクラとヤングコーンの肉巻き

オクラ ……3本

●合わせ調味料

ヤングコーン ……3本

醤油・みりん・酒 ……各大さじ1

にんじん ……1/4本

砂糖

…大さじ1/2

◆ナスと香味野菜の肉巻き

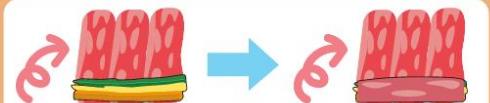
ナス ……1/2本

大葉 ……3枚

みょうが ……3個

おろしポン酢 ……適量

巻き方



豚肉を縦に3枚重ねて広げ、その上に野菜を並べて手前から巻く。さらにもう一度、同様に3枚並べた豚肉で巻く。塩こしょうを全体に軽く振り、片栗粉をまぶす

診療スケジュール

8 | 2017 August

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



医院からのお知らせ

今月は「歯が抜けてしまった時の対処法」をお伝えしました。「ケガで歯が抜ける」などという事故はないのが一番ですが、頭の片隅に残しておいていただければ、いざという時、役立つはずです。ぜひ覚えておいてください。

夏は全国各地で花火大会が開かれていますが、みなさんはご覧になりましたか？日本の花火は海外のものと比べても特に美しく、風情あふれるものだと言われます。きれいな球状に華ひらかせるためには、緻密に火薬の玉を並べる必要があるのだとか。ここでも日本人の繊細な技術が光っているのですね。

9 | 2017 September

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

診療時間

9:30～13:00 / 14:30～18:30
※休診日／水曜・祝祭日 土日も診療

あなん歯科医院

ご予約は **045-332-8148**

〒240-0006 横浜市保土ヶ谷区星川1-7-23
横浜クオーレ星川202

『YAHOO!』で検索 星川 あなん歯科医院

