

大切な歯のためにできること

2015年
2月号

医療法人 ユナイテッド うえはら歯科



歯っぴースマイル通信



こんにちは、衛生士の上垣内です。2月3日は節分ですね。「鬼は～外、福は～内！」という声をご家庭から聞こえてきます。この日は豆まきをして鬼をはらったり、恵方巻きや福豆を食べる方も多いと思います。

今年の恵方は西南西。恵方を向いて、黙って恵方巻きを1本丸かじり…。途中で口から離してしまったり、喋ってしまうと福が逃げってしまうとも言われますが、これはなかなか大変ですよ。そして、食べる福豆の数は、年の数だけ食べる場合と、数え年の数を食べる場合、どちらもあるようです。年の数だけの場合は、年齢

と同じ数の福を身体に取り入れる。数え年の場合は、「来年もまた健康でありますように…」という願いが込められていると言われます。

恵方巻きも、年々食べる数が増えていく豆も、いくつになっても自分の歯でおいしく噛んで食べられますように…。節分を過ぎれば暦の上ではもう春。これからも私達は皆さまの「口福」をサポートさせていただきます。



患者様アンケートのご紹介～いつもありがとうございます!!

MT

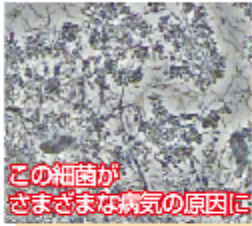
86歳と87歳です。
6年程前からインプラント治療で、とりかへりか
途中私の気持ちも院長先生には、やさしく
対応して頂き感謝しています。
現在は、3ヶ月に一度のメンテナンスです。
衛生士一スタッフの皆様より明るく適切な対応
をいただき楽しく通院しています。
何れも一番嬉しい事は、インプラントにて
食事が美味しく、硬い物を違和感なく
よく噛んで食べる事が健康の源に実感
しています。おかげ様で今の所元気です。
早く、うえはら先生と出合ったら歯も痛み
痛めず済んだかと思う、と二人で話します。
ありがとうございます。これから宜しくお願いします。

先月のクロスワードの答えです。いかがでしたか？

解答欄 ★を並び替えて言葉をつくろう！
ヒント：1年の最初の月。別称「^{たんげつ}端月」「^{すうげつ}暁月」

①	②	③		④	⑤
ま	り	も		じ	が★
⑥			⑦		
に	じ	う★	し	よ★	く
ふ		⑧			
		し★	よ	う	か
⑨	⑩				
え	あ	た	ー	び	ん
⑪				⑫	
す	べ	て		や	せ
⑬			⑭		
と	の		り	く	つ★

ただの食べかすだと 思っていませんか？ プラークが引き起こすこわ〜い病気



この細菌が
さまざまな病気の原因に

歯磨きの前に、歯の表面を爪の先で軽くこすってみてください。そうしてとれた白いネバネバ、これが「**プラーク**」です。「**歯垢(しこう)**」とも呼ばれ、こちらのほうが馴染み深い方もいらっしゃるかもしれませんが。

このプラーク、ただの食べかすかと思いきや実は**大量に繁殖した細菌の塊**です。その数なんと、1mgに10億個！先ほど爪先にとれたプラークの中には、数10億の細菌が生息していることとなります…。**そしてこの細菌が、実はさまざまな病気の原因となっています。**

歯を溶かす… 骨を溶かす…

口腔内の細菌が引き起こす病気で代表的なのが、皆さんもご存知の「**むし歯**」と「**歯周病**」。細菌が作り出す酸が歯の表面を溶かすのがむし歯。歯と歯ぐきの隙間に細菌が入り込み、歯ぐきを炎症させ、最後には歯を支える骨まで溶かしてしまうのが歯周病です。

お年寄りには要注意

また、この号のドライマウスの解説にもあるように、細菌が誤って肺に入ってしまうと、「**誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)**」を引き起こすことがあります。体力のないお年寄りの場合には生死に関わることもありますので、十分な注意が必要です。

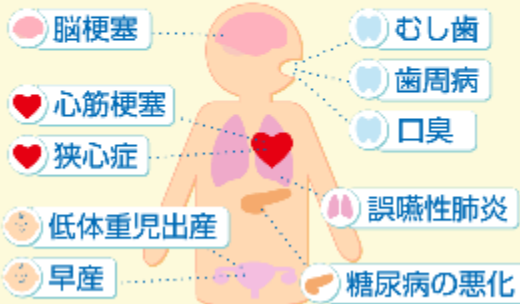
細菌が口の血管から全身へ

さらに、歯周病になると歯ぐきが炎症を起こして出血する可能性が非常に高まります。実は、出血した血管から細菌が入り込むことによって全身に深刻な影響を及ぼすことがあります。**糖尿病の悪化、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、早産、低体重児出産など…、思いもよらない症状と関係しているのです。**

細菌が繁殖する前に

「1日3回歯磨きを」とよくいわれます。細菌が繁殖するにはおよそ8時間。**1日3回しっかり磨いていれば、大量に細菌が増えてしまうこともありません。**お口のケアは体全体を守ることにつながりますので、改めてしっかり取り組んでみてはいかがでしょうか？

プラークが引き起こすさまざまな病気・症状



知りたい 歯科医院のお仕事

どんな仕事？ どうすればなれる？ やりがい十分。求人10倍の超人気者。皆さんのお口を守る『**歯科衛生士**』とは？

『**歯科衛生士**』は国家資格なのです！



歯科では『**歯科医師**』だけが治療を行うと思われがちですが、実は『**歯科衛生士**』も患者さんのお口を触ることを許されている「**国家資格**」の保有者です。

『**歯科衛生士**』は医師の治療サポートや歯磨きなどの保健指導、そして歯周病治療や予防のためのクリーニングといった、患者さんに直接施術することが許されています。

不況でも引く手あまた

今、歯科衛生士は人材がとても不足しています。例えば、世間は不況で仕事がなく、一般企業では一人あたり0.5社しか求人がないと言われていた数年前でも、



歯科衛生士の新卒に対しては10医院以上からの求人が

あることも珍しくありませんでした。そんな魅力たっぷりの歯科衛生士ですが、どうしたらなれるのでしょうか？

仕事をしながらでも取れる！

歯科衛生士になるには、高校を卒業後、**歯科衛生士学校に通い卒業資格を得る必要があります**(3年制の専門学校、もしくは4年制の大学で学びます。学校によっては夜間部もあります)、**そのうえで、国家試験に合格する必要があります。**

これからもますます高齢化が進むなかで、多くの方が一生豊かな食生活を送るためには、歯科医師だけでなく歯科衛生士の力が絶対に欠かせません。また、歯科衛生士は「仕事」としてみても一生続けられるプロフェッショナルな職業でもあるので、興味があればぜひ目指してみたいかがでしょうか？ちなみに、女性だけの仕事と思われていますが、男性でもなれる職業です。



ドライマウスをただのお口の乾きではありません！ご存知ですか？ 死因No.1の病気との関連も…

ドライマウスは別名『**口腔乾燥症(こうくうかんそうしょう)**』ともいわれ、だ液が減って口が乾燥する症状をいいます。直接的には口が乾いて不快になる程度ですので「たいしたことない」と思われがちですが、**実はドライマウスにはさまざまな思わぬ危険性が隠されています。**

細菌が繁殖する！

この号の「プラーク」のお話にもあるように、**細菌はさまざまな病気の原因**となりますが、ここで非常に重要な働きをしているのが「だ液」です。だ液はそうした細菌の繁殖を抑えるとともに、むし菌になりかけた歯を修復する役割ももっています。

つまり、**ドライマウス＝だ液が減る、ということは、むし菌や歯周病をはじめ、さまざまな病気のリスクが高まることを意味します。**

また、ドライマウスは口臭の原因にもなりますが、これはだ液が少なくなったため、細菌が繁殖して悪臭を放っているからです。

ドライマウスに起因する症状



死因のNo.1!? 高齢者は十分注意を！

だ液が少なくなると、食べ物をスムーズに飲み込みにくくなります。すると誤って食べ物が気道に入りやすくなり、とても苦しい思いをします(誤嚥といえます)。さらにこの時、口の中で繁殖した細菌と一緒に肺に入り込み、肺炎を引き起こします。これを「**誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)**」といいます。実は高齢者の直接的な死亡原因のNo.1は肺炎であり、**その多くはこの誤嚥性肺炎であるといわれています。**



原因はさまざま…

ドライマウスの原因はさまざまです。加齢、薬の副作用、喫煙、ストレス、糖尿病、はたまた難病とされるシェーグレン症候群の場合も…。原因を特定して治すのがベストですが、加齢などが原因で対応が難しい場合は、対症療法として「**だ液を出すマッサージをする**」「**ガムを噛む**」「**マウスウォッシュを使う**」などの方法があります。

ドライマウスにはいろいろなリスクがあります。「最近口が乾くなあ…」と思ったら、まずは私たちにご相談を！！

歯科用語を、学んじゃおう!!

クロスワードパズル

夕マの力キ

- ① 歯周病などで歯がぐらつくことを歯科ではこういいます
- ② J・Dサリンジャーの代表作「○○麦畑でつかまえて」
- ③ 埼玉県○○市は狭山茶の名産地です
- ④ 手術中、薬で痛みを抑えてくれるのは「○○○○医」
- ⑤ 歯石を除去することを歯科医院ではこう呼びます
- ⑥ 入学試験の○○○○をくぐり抜けて合格した
- ⑩ ○○○にはきちんと気を配りましょう
- ⑬ 歯科ではむし歯をアルファベットを使ってこう呼びます

ヨの力キ

- ① この症状を「ただのお口の乾燥」とあなどっていると危険です
- ⑥ 人間だけでなくパソコンも感染します
- ⑦ メジャーの対義語は?
- ⑨ 専門用語で「膿胞」。歯肉から出てくることも…
- ⑪ お口の健康○○○は歯科医院におまかせください!
- ⑫ 千葉県船橋市の非公認キャラといえば、いったい何の妖精?
- ⑭ 働く、狂う、頼る、いい…といえば?
- ⑮ 歯科医院で定期的にお口の○○○○○○をしましょう!

解答欄

歯が重なりあって生えている状態 叢生(そうせい)ともいいます

○ A ○ B ○ C ○ D ○ E

1	2	3	4	5
		A		
6				
		7		8
9	10		D	
	12	13		B
15		E		
				C



歯に良い
お料理レシピ

チキンソテーみかんソースがけ



コラーゲンには、歯にカルシウムが定着するのを助ける働きがあります。体内でコラーゲンを生成するには鉄分やビタミンCが不可欠。鶏もも肉の鉄分とみかんのビタミンCで、おいしく歯を丈夫にしましょう

材料(2人分)

鶏肉(もも) …1枚
オリーブオイル …小さじ1

《下味》

白ワイン …大さじ1
塩コショウ …少々

〈みかんソース〉



みかん …3個
レモン汁 …小さじ1
オレンジマーマレード …大さじ1
顆粒チキンスープの素 …小さじ2
水溶き片栗粉 …適量



あつあつで食べると
とっても美味しい!

ぜひできたてで
食べてください!



1. 鶏肉を半分に切り、厚い部分をフォークなどで刺し、切り込みを入れて下味をつける
2. みかん1個は薄皮をむき、果肉を取り出す。残り2個は絞って果汁にする
3. 鍋に2とレモン汁、マーマレード、チキンスープの素を入れ、中火にかける。煮立ったら、弱火にして水溶き片栗粉をまわし入れ、トロミをつける
4. フライパンにオリーブオイルを入れて、中火にかける。鶏肉はまず皮目を下にして焼き、ほどよく色がついてきたら裏返して、同様に焼く。完全に火が通ったらお皿に盛り、3をかけてできあがり!

診療スケジュール

2月

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

3月

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

診療時間	午前	午後
月~木	9:00~13:00	14:30~18:00
金	9:00~12:00	14:30~18:00
土	9:00~13:00	14:00~16:00



医院からのお知らせ

2月5日(木)
勉強会のため午後から休診

2月7日(土)
院長 野崎先生 研修のため不在

2月14日(土)
吉田先生 研修のため不在

3月11(水) 12日(木)
研修旅行のため休診

3月14日(土)
吉田先生 研修のため不在



医療法人 ユナイテッド うえはら歯科

ご予約は 0120-34-4886
0823-34-4884

〒737-0935 広島県呉市焼山中央 2-4-8

「YAHOO!」で検索

