

2014年
3月号



デンタルニュースぐんじ



こんにちは。院長の郡司です。

3月はもうすぐ始まる新年度に向けてワクワクする気持ちがふくらむ時期ですが、その前に卒業式や引越し、決算や確定申告などがあり、なにかと忙しい…という方も多いのではないかと思います。

さて、今年は3月21日が春分の日ですね。この日は、昼と夜の長さがほぼ同じになり、それを境にだんだんと昼の長さが長くなっていきます。まだまだ冷たい風を感じることもありますが、明るい時間が長くなるにつれて、春の足音がどんどん近くに聞こえてくるようですね。

もともと、春分の日には「自然をたたえ、生物をいつくしむ」ことを趣旨として、昭和23年に国民の祝日として制定されました。春分の頃には、寒く厳しい冬を耐えてきた生き物達が徐々に姿を見せ始め、草木が芽吹き始めます。普段忙しく過ごしている方も、この日は自然や生き物に感謝して、いつも以上によく噛んでおいしく味わいながら食事をしましょう。



こころあたたまるお話 小さな幸せ

結婚して今年で14年。一人娘ももうすぐ中学生だ。

「たまにはパパとママ2人でどこかに出かけてきたら？」
思いがけない娘からの言葉をきっかけに、珍しく今日は2人で街に買い物に出た。

今までは家族で歩く時は娘が真ん中、両脇にパパとママだった。

久しぶりに隣に並んで歩く夫をまじまじと横から眺めて見ると、やっぱり少し老けた…かな。昔はすっきりしていたおなかも出てきて、頭には少し白い物も混ざってきている。

「パパ、ちょっと老けたよね」
私がからかうように言うと、
「そういうママだって顔にホウレイ線が…いや、なんでもない…」
私にツノが生えてくるのを察してか、途中で反論するのをあきらめたようだ。

なんだかんだ言い合いながら一日中歩き続け、お互いに気に入った物を買って、おみやげにケーキを3つ買って、帰路についた。



「おかえりー！」

娘の笑顔が出迎えてくれた。おみやげを差し出すと、早速娘が紅茶を淹れてくれた。仲良く3人でケーキを食べ、一緒にテレビを見て同じタイミングで笑う。よく考えてみると、そんな何気ない日常がとても幸せなことなんだな、と思った。そして、そんな『小さな幸せ』を大切に生きてくれた夫に改めて感謝した。

共働きだったこともあり、日々仕事と家事に追われて大変だったけれど、家族3人支え合いなんとか頑張ってきた。いつのまにか40歳を過ぎ、娘とは一緒に洋服を買いに行ったりする、まるで友達のような関係に変わってきた。

そろそろ「パパ」と「ママ」としてだけではなく、夫婦のあり方をもう一度考え、大切にしたい時期なのかもしれない。

いつかCMでみたような「手をつないで歩くおじいちゃんとおばあちゃん」になれたらいいな…。そんな遠い未来の『小さな幸せ』を叶えるために、また明日からも頑張ろう。





歯が痛い！こんな応急処置はNGです！！

旅先や真夜中など、歯科に行けない状況で歯が痛くなった時、皆さんはどうしていますか？実は「これで痛みは引くかも…」と誤ったことが、かえって逆効果！ということも…。

そこで、「やってはいけないNG処置」と正しい方法について解説したいと思います。

1. 一見よさそうに見えるけれど…

「歯が痛いから、お風呂に入ってリラックス…」。体を温めるのは一見よさそうに思えますが、実は歯の痛みに関しては逆効果です!! 血流をよくしてしまうため、痛みがさらに強くなることもあります。入浴は軽目に、激しい運動も避けましょう。また「感覚が麻痺するかな」と飲酒をされる方がいますが、こちらも血流がよくなってしまうため逆効果です。



2. 民間療法もいろいろあるけれど…

民間療法には効果ははっきりしないものや、症状によっては危険な場合もあります。例えば、むし歯の穴に薬を詰めるといった方法も、中に膿がたまっている場合には、穴をふさいでしまうことでかえって痛みが増すこともあるので、注意が必要です。

！ 痛い時はどうすればよい？

1. 市販の鎮痛剤を利用するほか、歯ブラシ・フロス・歯間ブラシで **2. 歯の汚れをとる**と痛みが和らぐことがあります。ただし、刺激はよくないので、歯みがき粉などの利用は控えましょう。また、冷やしたタオルをあてるなど、
3. **適度に冷却する**のも効果的。ただし、やり過ぎは血行が悪くなり、治りを悪くさせることがあるので注意しましょう。



いずれにせよ、これらは応急処置です。早めに治療をしないと歯の寿命がどんどん短くなりますので、痛みが出たら早めに歯科を受診してくださいね。

知りたい!
お口のケア



見た目が大丈夫でも定期交換!!

歯ブラシを交換するタイミング

■ 2億本じゃ少ない!?

日本では年間およそ2億本の歯ブラシが売れているそうです。数字だけ聞くと、「すごい売れてるんだな…」と思われるかもしれませんが、一人あたりで計算すると、年間2本以下。つまり、6ヶ月以上換えていない計算です…。これはあまりにも長過ぎます。

では、どれくらいで交換したほうがいいのでしょうか？ **答えはズバリ、1ヶ月以内!!**「毛先が広がったら交換」と思われる方もいらっしゃいますが、これでは遅すぎます。では、なぜ1ヶ月以内なのでしょう？

■ 見た目には大丈夫でも…



こうなったら
ただちに交換を!!

まず毛先が広がってしまった歯ブラシですが、新品時の6割程度しかプラーク(歯垢)がとれないという調査結果(右表)もあり、これはただちに交換が必要です。また、見た目には問題がな

さそうなものでも、1ヶ月も使用すれば歯ブラシの先端は摩耗し、毛の弾力もなくなってしまいます。

■ 目には見えない問題も…

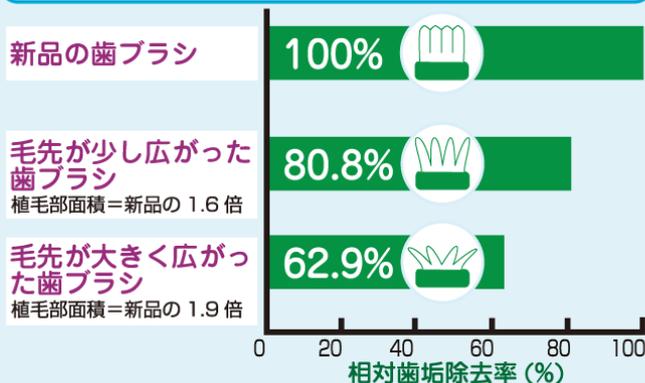
さらに、歯ブラシは細菌が繁殖しやすく、3週間もすると細菌の数はなんと数万個～数億個にもなるとも言われてい

ます。使用後は汚れを落として水分をとり、湿度のないところで保管しましょう。とはいえ、それでも1ヶ月ぐらいが使用限度です。

いかがですか？歯ブラシは見た目に問題はなくても、1ヶ月程度で交換しましょう。ただし、もし1~2週間で毛先が広がってしまう場合は、力を入れすぎかもしれません。歯みがき指導もしていますので、どうぞ気兼ねなくご相談ください。



歯ブラシの広がりによる歯垢除去率の違い (※新品の歯ブラシを100%とした場合)



雨が降ると歯が痛くなる??



昔から「雨が降ると古傷が痛む…」
といわれたりしますよね。

これと同じように「雨が降ると歯が痛く
なる…」という方もいらっしゃると思います。

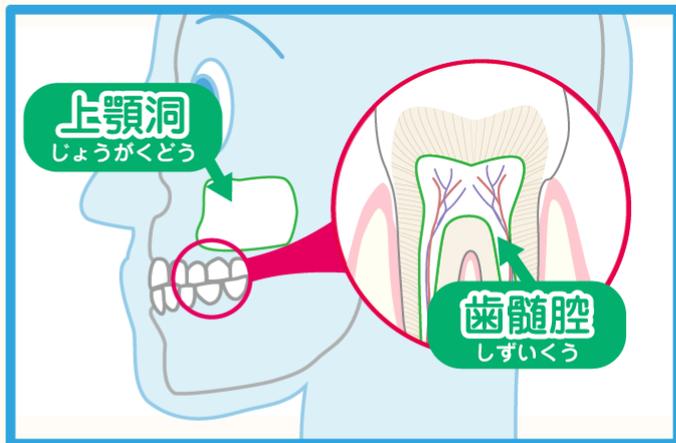
■飛行機で耳が痛くなるのはなぜ？

こうした痛みには「気圧」が関係しているとされています。例えば皆さんは、飛行機や高層ビルのエレベーターに乗って、耳が痛くなった経験はありませんか？「気圧」は高いところへ行くと下がり、低い所へ行くと上がります。そして、耳には「中耳」とよばれる袋があり、急激に周りの気圧が変化すると、袋の中が圧力変化に追いつけず膨張したり収縮したりします。これが耳の痛みを引き起こす原因です。

■歯や上あごにも空洞が…

実はこれと同じように、お口にも空洞になっている部分があります。それが「**歯髄腔**」や「**上顎洞**」です。図のように、歯の中身は詰まっているわけではなく、実際には「**歯髄腔**」という空洞があります。また、上あごの上には「**上顎洞**」という大きな空洞があります。こうした空洞内の空気が外部の急な気圧変化の影響をうけて膨張や収縮し、歯の痛みを引き起こすことがあるのです。

(こうした痛みを「**気圧性歯痛**」や「**航空性歯痛**」と呼びます。)



■天気との関係は…？

さて、雨と歯の痛みの話に戻りますと…、そうですね、皆さんご存知のように「雨が降る＝低気圧」ですね。はっきりした因果関係は不明ですが、おそらく天気による気圧変化が歯の痛みにも影響しているものと思われます。

とはいえ、毎度雨の度に痛くなるようですと、ひよっとしたらむし歯などにおかされている可能性もあります。そんなときは、天気が悪くてもどうぞ早めにご来院くださいね。

CROSS クロスワードパズル

タテのカギ

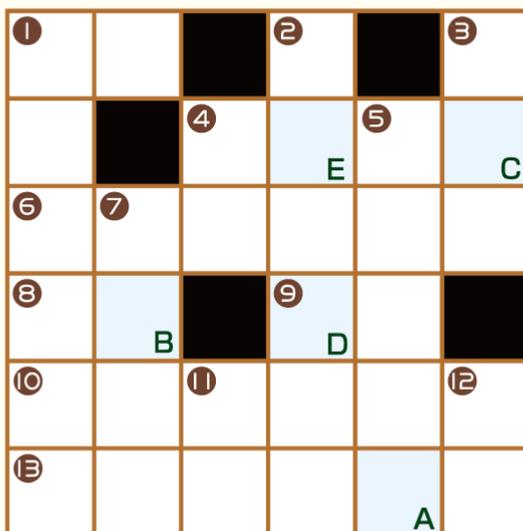
- ① 乳歯に代わって、6才頃から生えてきます
- ② 善悪を見極め、善いことを行おうとする心
- ③ オレイン酸が豊富に含まれています。「オリーブ○○○」
- ④ ソチ五輪で行われたボブスレーやリュージュは○○を使った競技です
- ⑤ 複写でつかう感圧紙。歯科ではかみあわせ調整で使うことも…
- ⑦ ○○○○県には日本一深い湾である駿河湾があります
- ⑪ ○○焼刃の勉強では、しっかり身につきません
- ⑫ あの人はずでい！他に比べて○○を抜いているね

ヨコのカギ

- ① 環境保全のために○○バッグを使う人が増えてきました
- ④ 歯磨きをしっかりとするとスッキリして気分○○○○ですね
- ⑥ 甘い味がするのにむし歯予防になる甘味料。シラカバが原料です
- ⑧ 爽やかな香りを楽しむ柑橘類。冬至にはお風呂に入れたりもします
- ⑨ 「歯の○○み」にはプラーク（歯垢）がたまりやすいので要注意！！
- ⑩ 歯磨き、フロッシング、マウス○○○○○○の3ステップで歯周病予防！
- ⑬ お口の健康のために、定期的に受けて下さいね

解答欄 歯の中身は詰まっているわけではありません

- A. B. C. D. E.





歯に良い
お料理レシピ

ひじきと豆腐のチキンナゲット



ひじきはカルシウムが牛乳の約12倍、食物繊維がごぼうの約7倍、鉄分が鶏レバーの約6倍含まれた栄養価の高い食品です。歯や骨を強くするので骨粗鬆症の予防にも効果的。たんぱく質を多く含む豆腐や鶏肉と合わせて、バランス良く食べましょう！

材料(12~15個分)

芽ひじき(乾燥) …大さじ1(約5g)
(生ひじき40gでもOK)
木綿豆腐 …150g
鶏ひき肉(むね肉) …200g

★調味料

マヨネーズ …大さじ1と1/2
しょうゆ …小さじ2
すりおろししょうが …小さじ1
塩・こしょう …少々

小麦粉 …少々
油 …適量

お弁当のおかずに
ピッタリ！！



1. 芽ひじきはぬるま湯で戻したら良く洗って水気を切っておく。木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿に入れて600Wのレンジで1分半加熱し、そのまま冷まし、水切りをする

2. 木綿豆腐の熱が冷めたらボールに移し、潰してなめらかにする

3. 2.に鶏ひき肉、★の調味料を加えてしっかりと混ぜる。粘りが出てきたらひじきを加えてさらに混ぜ合わせる

4. 3.で混ぜ合わせたタネを12~15等分し形を整え、小麦粉をまぶす。160℃に熱した油で、じっくり色良く揚げて出来上がり！

診療スケジュール

3月

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

4月

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

診療時間 9:30 ~ 13:00
14:00 ~ 18:00



医院からのお知らせ

最後までお読みいただき、ありがとうございます！

「歯が痛い！こんな応急処置はNGです！！」では、一見よさそうでもNGな処置と、正しい応急処置についてお伝えしました。あくまで歯科に行けない時の応急処置で、治療ではありませんから、早めに受診してください。

「歯ブラシを交換するタイミング」でドキッとした方はいらっしゃるいませんか？一見毛先がまっすぐでキレイに見える歯ブラシでも、1ヶ月も使用すると細菌がたくさん繁殖しています。毛先が広がってしまったらもちろんのこと、キレイに見えても定期的に交換しましょう。

「雨が降ると歯が痛くなる??」…そんな経験をしたことがある方、それは「気圧とお口の中の空洞」が原因かもしれません。ただ、むし歯などの可能性もありますので、痛みを感じたらまず来院くださいね。



郡司歯科医院

ご予約は 03-3357-4029

〒160-0004 東京都新宿区四谷3-12 サワノポリビル4F

『YAHOO!』で検索

郡司歯科

