



# ほほえみ

2018年11月号

412号



## 天災は忘れた頃にやってくる

大阪北部を襲ったM6.1の地震に続いて西日本豪雨、更に今世紀最強の台風21号。まさかまさかの天災の連続に改めて日本列島の危うさを思い知った。特に泉州地域を直撃した台風21号はこの地域に大きな被害をもたらした。しばらく診療室ではこの話題で持ちっきり、ほとんどの患者さんから家屋が損傷した話を聞いた。幸い診療室は大した被害が無かったが隣の3階建の屋根が吹っ飛んで道路を塞ぎ一週間も通行止めとなり周囲は長く停電となった。ふと57年前の第2室戸台風の記憶が蘇った。その夜、家族皆で雨戸を必死で抑えた。「この雨戸が飛んだら屋根が飛ぶぞ」と父の声。真っ暗な空に瓦が紙のように夜空に舞っていた。"天災は忘れた頃にやってくる"その日の為に非常時の持ち出し袋にはお口のケアグッズも忘れずに入れて置きましょうか。

院長 西村 吉行



## 歯を失ったらどうしたらいいの？

歯を失う原因は、虫歯の進行や、歯肉の腫れ、歯がグラグラするなどの歯周病、歯をぶつけて折れてしまったなど、いろいろあります。

歯を失うとどうなるのでしょうか。奥歯を失うと、食べ物をすりつぶす力が減少し、噛みにくく感じます。前歯を失うと、食べ物を噛みきりにくくなり、審美的にも影響がでできます。また、息がもれて発音しづらい、うまく話すことができないなど、食べること以外にも困る事がでできます。

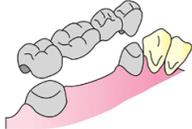
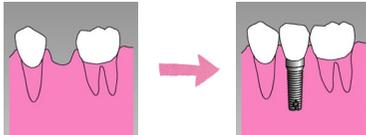
「歯医者さんが苦手」「1本ぐらいなくても食べられるから大丈夫」などと長期間、歯を失った状態にしておくと、お口の中に変化が出てきます。

歯を失って空いたスペースに横の歯が倒れこんできたり、噛み合っていた歯が、噛み合わせを求めて伸びてきます。歯の位置が全体的に少しずつ変わっていくことで、歯と歯の間に食べ物をはさまりやすくなり、虫歯や歯周病にもかかりやすくなります。

歯並びに変化がおきると、うまく噛み合わせることができなくなり、顎の関節に痛みが出ることもあります。そのため、もし歯を失った場合早期の治療が大切です。お口の状態により、治療方法が異なるため歯科医師による診査を受け、お口に合った治療を受けましょう。



### 治療法

<p>義歯 (入れ歯)</p>	<p>失った歯の部分に人工歯を入れてご自分の歯に金属の留め金でひっかけて安定させます。</p>	
<p>ブリッジ</p>	<p>失った歯の隣の歯を使い、橋のようにつなげた被せものです。</p>	
<p>インプラント</p>	<p>失った歯の部分の顎の骨を削って、インプラント体を植立させます。インプラント体の上に人工の歯を被せます。</p>	



## 果物について

ビタミンやミネラルがたっぷり含まれている果物類は、適切に食べることで脳卒中や、糖尿病などの生活習慣病の予防につながります。今回は大人に限らずお子様にも人気のある果物とその栄養素について調べました。

- イチゴ・・・ ビタミンCが豊富に含まれているイチゴは、4～5粒で1日に必要な所要量を摂取することができます。ビタミンCは、コラーゲンの生成に関わり、丈夫な血管や皮膚、粘膜を作ります。便秘を解消させる働きもあります。



- みかん・・・ ビタミンA・C・P、ミネラル・クエン酸・カリウムが風邪予防や疲労回復に良いとされています。血管を丈夫にし、高血圧や脳卒中、動脈硬化などの生活習慣病の予防にも効果があります。



- バナナ・・・ バナナ1本でご飯1膳分のエネルギーに相当し、身体の維持に欠かせない栄養素が含まれているため、食欲がない時の朝食や体力が落ちている時の栄養補給に最適な果物です。美肌作りにも効果を発揮します。バナナには肌の新陳代謝を高め、健康な肌を導くビタミンB2、肌荒れを防止するビタミンB6、肌の老化を予防するポリフェノールが多く含まれています。



- リンゴ・・・ リンゴの85%は水分です。クエン酸、リンゴ酸といった有機酸を多く含み、胃腸の働きを良くし、殺菌作用などの効果があります。また、乳酸を減らして、疲れを取り除き肩こり、腰痛の防止にも効果があります。リンゴの皮にはペクチンが多く含まれており、整腸作用を促しコレステロールを排出する作用や便秘を防ぎ大腸ガンを予防する効果があります。



果物には、子供達の成長や大人の成人期の病気予防に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。最近は「果物の皮をむくのが面倒」といった理由であまり果物を食べない方も少なくありません。皮をむいてカットされた物や冷凍保存された果物もあるのでそれらを上手に取り入れ果物を食べる習慣をつけましょう。

歯科助手 石原 加菜





## ブラッシング指導に行って 来ました。



先日、院長先生が園医をしているこども園へ講演と保健指導に行ってきました。まずは、子供達と一緒に虫歯にならないためにはどうしたらいいのかなあと考え、歯磨きの練習をしました。みんなで「シャカ、シャカ、シャカ」と歯磨き！みんなの歯はピカピカです。とっても上手に歯磨きができました。その後は乳幼児のお子様のいらっしゃるお母さん達へ、院長による講演でした。虫歯を作らないためにできることやお口がポカンと開いていたらどうなるの？などといったお話をさせて頂きました。たくさんのご質問も頂きお母さん方の勉強の熱心さに感動しました。短い時間でしたが少しでもみなさんのお役に立てていたら嬉しいです。私達も子供達とお母さん方と過ごせた時間は楽しかったです。



衛生士と一緒に歯磨きの練習♪



院長による講演



歯科衛生士 中川 絵美子

11月

### 編集後記

朝晩は冷えますね(\*\_\*； 昼間との温度差が10℃ぐらい違う日もあり、服装が難しいですね。休みの日に夏の布団から冬の羽毛布団にかえました。今は少し暑いですが寒いよりはいいかな、と思い寝ています。あっという間に寒い冬が来そうで、早めに冬の準備をしていきたいと思っています(\*^-^\*)



西村歯科ホームページへ今すぐアクセス！！

ホームページアドレス [www.ndc1979.jp](http://www.ndc1979.jp)



発行所 西村歯科医院 泉大津市東豊中町1-5-55

制作 西村歯科医院スタッフ一同 編集担当 宮下 加奈子