ひらの歯科通信

VOL.2

〒２５２－０８２３　藤沢市菖蒲沢６１１－１

０４６６－４９－１３８２

今月からはスタッフの自己紹介を掲載したいと思います。普段、見られない意外な一面もあるかも知れません・・・。今月は当院に勤務して８年目になる歯科衛生士の浅沼の自己紹介です。

皆さん、こんにちは歯科衛生士の浅沼です。定期検診にいらしている方はご存知かもしれませんが、主に検診やクリーニングを担当させて頂いています。患者さんの中には「いつも同じ人に診てもらえて安心だわぁ！！」と言って頂ける方もいらっしゃってとても嬉しく思います。また反対に「まだこの人いるのか～？」と思っている方もいるかも知れません・・・がどうぞよろしくお願いします。

仕事から疲れて帰ってくる私を癒してくれるのはオカメインコのレナちゃん（♂）です。ペットはやはり癒されますねー。表情豊かでとってもカワイイんですよ！ペットショップに行かれることがあったらぜひ探してみて下さい。その姿にきっとメロメロですよ！！

自他共に認める小鳥好きで、今では小鳥グッズを見付けるとつい買ってしまうことも・・・。もう趣味と化していますね。何かおもしろいグッズがありましたら是非ご一報下さい。

おもしろ歯科情報

あなたも歯医者になれるゲームソフト！

脳をきたえるトレーニングや、ワインの知識を楽しみながら覚えるゲームなど、子どもだけでなく幅広い年齢層に支持されているゲーム機「ニンテンドーDS」に、今年３月**“THE歯医者さん”**というゲームソフトが発売されました。

このゲームのプレイヤーは、“開業したての歯医者になって、来院する患者さんの症状を判断し、歯をけずったり、詰めものをしたり、歯を抜いたりと、症状に合わせてさまざまな治療をしていきます。また、患者さんとの会話はもちろん、上手な治療ができれば医院の評価が上がり、たくさんの患者さんが訪れる歯医者になっていきます。

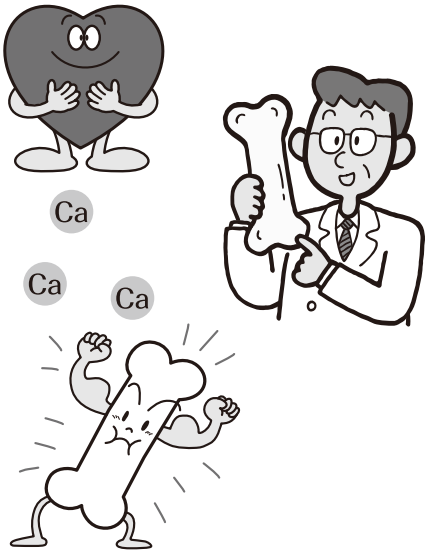
こうして治療を続けていくと、やがて資金がふえていき、設備投資をして治療効率をアップできたり、スタッフを増やして患者対応を良くしたり、広告を出して患者さんをふやせたりなど、かなり実際の歯科医院運営と近いものになっています。

また、歯に関する知識を深める「勉強会」や、学校で生徒達の虫歯チェックをする「学校検診」などのイベントも用意されていて楽しむことができます。

あなた様もこのゲームで、たくさん患者さんが来てくれる魅力的な歯科医院作りにチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

最近イライラ、キレやすくないですか！？

最近、イライラ、カリカリが我慢できず、キレてしまうこともたびたび…。ストレスの多い現代社会ではそんな人も多くなっているので、それは仕方のないこと…と思うかもしれません。



でも、本当は**“カルシウム不足”**が原因なのかもしれません。
外からの刺激によるストレスに加え、身体に必要なはずのカルシウムが不足し、イライラを倍増させているのかもしれません。

「カルシウム」といえば“骨”や“歯”を想像する方も多いと思いますが、その通り、体の中に存在するカルシウムの“99%”は骨や歯にあります。

そして、残りの“１%”はどこにあるのかというと、血液や筋肉にあるのです。このたった１%のカルシウムが、心拍の調整、筋肉の収縮の調整、そして精神の安定など、体にとってとても重要な役割を果たしています。

ところが、この血中のカルシウムが不足してくると生命の維持にかかわるため、体は骨にたくわえているカルシウムで補おうとします。そして、これが慢性になると、骨がもろくなり、腰痛や骨粗しょう症などになりやすくなったり、精神の安定が保たれずイライラしたり、筋肉が緊張し肩こりなどの症状が現れたり、さらには心筋梗塞や脳梗塞などの恐ろしい病気を招くことさえあるのです。

自分にとってカルシウムが、どの程度必要量か把握して、カルシウムを充分とるように心がけましょう！

カルシウムの1日の所要量

- 小学生… １日/700mg
- 中学生… １日/900mg
- 成人…600mg
- 妊娠、授乳中の方…900～1100mg

食品に含まれるカルシウム量と吸収率

カルシウムをとるときに気をつけたいのが吸収率です。
乳製品や小魚のカルシウムは比較的吸収が良いですが、野菜などの植物に含まれるカルシウムは吸収が悪いので、吸収率をアップさせる**“ビタミンD”**や骨への沈着を助ける**“マグネシウム”**を一緒にとると良いでしょう。

乳製品（吸収率50%）	牛乳1本 (200g) カルシウム量/200mg	ヨーグルト無糖 (150g) カルシウム量/165mg	プロセスチーズ1切れ (20g) カルシウム量/120mg	スキムミルクスプーン2杯半 (20g) カルシウム量/220mg
小魚類（吸収率30%）	ししゃも生干3本 (100g) カルシウム量/440mg	干しえび皮付1/5袋 (10g) カルシウム量/230mg	煮干し5尾 (10g) カルシウム量/220mg	まいわし丸干し中 2尾 (15g) カルシウム量/210mg
大豆製品（吸収率20～30%）	厚揚げ1枚 (120g) カルシウム量/288mg	豆腐(もめん) 1/2丁 (150g) カルシウム量/180mg	がんもどき1枚 (50g) カルシウム量/135mg	納豆1/2パック (50g) カルシウム量/45mg
緑黄色野菜（吸収率17%）	こまつな1/4束 (80g) カルシウム量/28mg	かぶの葉2枚分 (80g) カルシウム量/184mg	大根の葉1/2枚分 (80g) カルシウム量/168mg	春菊4～5枚 (90g) カルシウム量/81mg
乾物（吸収率20～30%）	ひじき(乾物) 1/5カップ (10g) カルシウム量/140mg	わかめ(乾物) 1/4カップ (5g) カルシウム量/48mg	ごま小さじ1 (3g) カルシウム量/36mg	イワシの缶詰1/2缶 (100g) カルシウム量/330mg

歯のはなし

歯を“1本”失うということ

治療の手がほどこせなくなってしまった歯の最終手段は、抜歯するしかありません。
今回は、**“歯を失うということが人の体にどんな影響を与えるのか”**についてお話したいと思います。

大人の場合、通常、歯は上が 16 本、下が 16 本の全部で 32 本（親知らずを含む）生えています。
この上下 32 本の歯はそれぞれバラバラに機能するのではなく、上の列と下の列、それぞれが 1 セットになっていて、噛み合うときにかかる力を分散させて効率よく物を噛んでいます。

ですから、歯が 1 本でも無くなってしまうと、かみ合わせが崩れ、噛む力に大きな影響を与えてしまいます。
例えば、食べこぼしをしてしまったり、飲み込みがうまくいかず、胃に負担がかかってしまったり…。

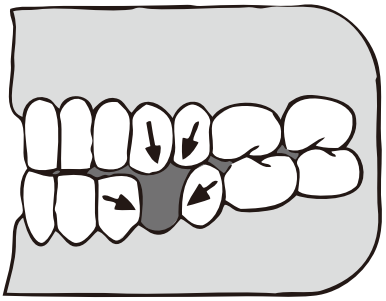
また、前歯を無くしてしまった場合、まず見た目が悪くなることを考えてしまいますよね。
そして、見た目を気にすると、口元を隠そうとして口を大きく開けることができず、対人関係に支障をきたすこともあるでしょう。また、抜けた歯の隙間から空気がもれ、はっきりとした発音で話すこともできなくなってしまいます。

しかし、なにより最も大変なことは“食べ物を噛む”ことがうまくいかなくなってしまうことです。
例えば、奥歯は食べ物をすりつぶしたり噛みくだいたりしますが、片方の奥歯が抜けてしまうと、もう片方の奥歯ばかりで噛むようになり、かみ合わせにゆがみができてしまいます。
また、下の奥歯が抜けてそのままにしていると、その歯とかみ合わさっていた上の奥歯が、下の空いてしまった隙間に向かって出っ張るように伸びてきて、歯の根がむき出しになってくることもあるのです。

1本無くなってしまうと全体の歯ならびにも影響を与えてしまいます。

歯を支える骨は常に再生をしていますから、歯が抜けてしまったことでそこに空間ができると、隣の歯が徐々に傾いてきてしまいます。そして、それをそのままの状態にしておくと、抜けた歯の隣や上の歯だけにとどまらず、ほかの歯もどんどん移動してきてしまい、全体の歯ならびが悪くなってかみ合わせもうまくいかなくなり、きちんと物を噛むことができなくなってしまいます。

歯を抜けたままにしておくと…



周りの歯が抜けた歯の空間に向かって移動していきます。

このように、抜けた歯のところにできた空間は、そのままずっと同じ状態ではないのです。

そして、こうして徐々に傾いてきてしまった歯には大きな負担がかかってしまい、その結果、健康な歯に大きなダメージを与えてしまうのです。また、歯ならびが悪くなると、歯ブラシが歯の隅々まで行き届かなくなってしまい、みがき残しができて、むし歯や歯周病にかかるリスクも高くなってしまいます。

このように、お口の中はまるで積み木細工のようなもので、一つが崩れると全部が崩れてきてしまうのです。

「たかが歯一本」でも「されど歯一本」なのです。

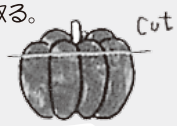
生活にちょっと役立つ うんちく話

10月31日は“ハローウィン”

アメリカやイギリスなどの国々で、11月1日の万聖節（※）の前夜に行われるお祭りのことを**“ハローウィン”**といいます。それら国々では10月31日の夜になると、ゴーストや魔女などお気に入りのキャラクターに仮装した子供達が、近所にお菓子をもらいにまわったり、かぼちゃをくりぬいて中にろうそくを入れて飾ったりします。ハローウィンといえば「ジャック・オ・ランタン」と呼ばれるかぼちゃのちょうちんが象徴的ですが、これには昔“大きなカブ”が使われていて、それがアメリカに伝えられた時、ちょうど“かぼちゃの収穫期”と重なって「ハローウィンはかぼちゃ」が定着したそうです。ジャック・オ・ランタンは、かぼちゃの中をくり抜いてろうそくを灯すものですが、これは“火の力によって善い霊を引きよせ、悪い霊を追い払う”という意味があるそうです。　日本でのハローウィンの行事は、児童向けの英語教材やアメリカの映画などを通じて知られる程度でしたが、1990年以降から仮装パレード（子供・大人を問わず）などのイベントを行う地域もあるようです。また、最近では「ジャック・オ・ランタン」の可愛らしいキャラクターグッズなども、よくデパートなどで見かけるようになりましたね。

ジャック・オー・ランタンを作ってハローウィン気分を味わおう！

1 上から5～6cmの部分を水平に切り取る。



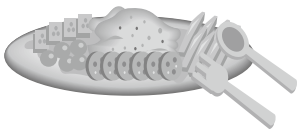
2 中身の実や種をナイフやスプーンでくり抜く。

3 下絵を描いて目鼻口を切りぬいて、中にキャンドルを灯せばできあがりです。

（※）「万聖節」とは、日本ではお盆のようなものをイメージしてもらえばわかりやすいと思います。過去に亡くなった人が、この日によみがえると考えられているそうです。

歯とカラダが喜ぶカルシウムたっぷりの健康お料理教室

1日に 600mg 必要といわれているカルシウム。食生活が豊かになった現在でも不足している栄養素の一つがカルシウムといわれています。このカルシウムは、私たちの体を支える骨を作る素になっていますが、カルシウムが不足すると、歯や骨がもろくなるだけでなく、イライラの原因になったり、出血したときに血液が凝固しにくくなるなど、いろいろな不都合が起ります。このコーナーでは、牛乳、小魚、大豆製品、チーズなど、カルシウムを多く含む食品を使ったお料理を紹介します。きちんと摂取するにはどういう食事をしたら良いのか。ぜひ、ご家庭の献立の参考になされてくださいね。



今回ご紹介のお料理

かぶとサケのシチュー

1人分　カルシウム　224mg　ビタミンD　29μg　ビタミンK　95μg　エネルギー　344kcal　塩分　2.1 g

材料（2人分）

	かぶの葉	50g
	かぶ	4個
A	生ザケ	小2切れ
A	塩	小さじ1/5
A	こしょう	少量
	小麦粉	適量
	玉ねぎ	1/4個
	油	小さじ2
A	水	1カップ
A	ローリエ	1枚
A	顆粒ブイヨン	小さじ1/2
	牛乳	1カップ
	塩	小さじ1/4
B	小麦粉・バター	各大さじ1

作り方

❶かぶは茎を3cm残して葉と切り分け、皮をむいて縦4つに切る。玉ねぎはくし形切りにする。

❷かぶの葉は塩・油各少量（分量外）を加えた沸騰湯でゆで、湯をきり、3cm長さに切る。

❸サケは2～3つずつに切り、塩とこしょうをふる。

❹なべに半量の油を熱し、かぶと玉ねぎをいため、全体に油がまわったらAを加え、かぶの表面が透明になるまで煮る。

❺フライパンに残りの油を熱し、薄く小麦粉をまぶした❸を入れ、両面をこんがりと焼く。

❻❹に牛乳を加え、弱火で煮込み、かぶがやわらかくなったら、塩で味をととのえ、混ぜ合わせたBを加えてとろみをつけ、❺を加え、かぶの葉を加えて完成です。