# ひらの歯科通信　Vol. 11

〒252－0823　藤沢市菖蒲沢611－1
0466－49－1382
http://hirano-dc.kamu-come.com

## ホワイトニングって何？

最近、テレビや雑誌または歯医者の看板等でホワイトニングという言葉を聞いたり、目にした方も多いと思います。ここ数年日本でもかなり注目されています。日本でも欧米並みに白く健康的な歯を望む方が増えてきているようです。

ホワイトニングとは歯を削らずに白くする歯の漂白のことで、大きく分けて歯科医院で行うオフィスホワイトニングとご家庭で行うホームホワイトニングに分かれます。（両方行う場合もあります。）実際の方法は、安全性が確認されている専用の薬剤を歯の表面に塗り、数分間光をあてることにより化学反応をおこし、有色物質を分解し歯を漂白します。

個人差はありますが、ほとんどの方が色見本で２～３段階ほど白さの度合いがアップします。年齢も高校生（１５歳）から行う事ができます。当院でも最新の方法を導入しておりますので、黄色い歯が気になっている方はお気軽にお近くのスタッフまでお尋ねください。

ぜひ素敵な白い歯を手に入れて下さい。

## おもしろ歯科情報

### あなたの大切な人の“とびきりの笑顔”を送ってみませんか？

日本歯科医師会（にほんしかいしかい）では、今年11月8日（いい歯の日）に行われる「ベストスマイル・オブ・ザ・イヤー 2009」の一環で、全国の一般の方々から「とびきりの笑顔の写真」を募集しています。

募集期間は2009年6月4日～9月30日（9月30日到着分まで有効）までで、応募条件は日本国内にお住まいの方であればプロ、アマ、年齢、性別は問いません。

また、応募作品はカラー／モノクロ写真どちらも可能で、お一人様何点でも写真を応募することができます。

（ただし、同じ写真を別タイトルにして二重応募することはできません。）

応募方法は、郵送またはホームページ(http://www.bestsmile.jp/)から応募可能です。

応募された方の中から受賞された８名様には、「賞状」「盾」「日本歯科医師会 PR キャラクターのぬいぐるみ」「ロッテキシリトールガム オリジナルファミリーボトル８個セット」「ロッテキシリトールガム パケットタイプ１年分」と「1108km の旅（旅行券８万円）」が贈呈（ぞうてい）されます。

また、11月8日に東京都内で行われる「授賞式（じゅしょうしき）」にも参加することができるので、各界の有名人にも会うことができますよ！

（※会場までの交通費は事務局が全額負担してくれるそうです。）

これを読んでご興味をもたれた方は、ぜひ！“大切な人のとびきり笑顔の写真”を送ってみて下さいね。

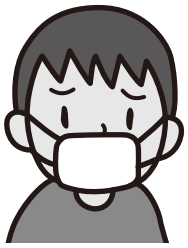
詳しくは「ベストスマイル・オブ・ザ・イヤー 2009」事務局まで
電話 03-3454-0265
（平日：10:00～12:00／13:00～17:00〔土、日、祝日は除く〕）
ホームページ http://www.bestsmile.jp/ までお問い合わせ下さい。

# 健康人で行こう！

## 正しい“マスク”の使い方

終息に向かっているとも言われる「新型インフルエンザ」ですが、“学校の休校”や“マスクが手に入らない”など、関西、関東地方を中心に世間を震撼させたことは記憶に新しいと思います。

テレビでの報道がピークの時には、関西、関東地方でたくさんの人がマスクをしている光景を目にしませんでしたか？



そこで今回のこのコーナーでは、身近な感染予防法である“マスク”の使い方をご紹介します。

「新型インフルエンザ」に限らず、夏は高温多湿の環境を好むウイルスが活発に活動し、それが「夏風邪」の原因にもなりますので、ぜひ！参考にして下さいね。

### ■「マスクをすれば大丈夫！」と思っていませんか？

マスクは「せき」「くしゃみ」のある人が着用すると、しぶきの飛散を防ぐ効果はありますが、人からの飛沫感染の予防には100%効果があるわけではありません。

厚生労働省の新型インフルエンザ専門家会議では、『マスクでどの程度効果が期待できるかは、現時点では十分な根拠はない』としており、「マスクをすれば大丈夫！」といった過信は禁物のようです。

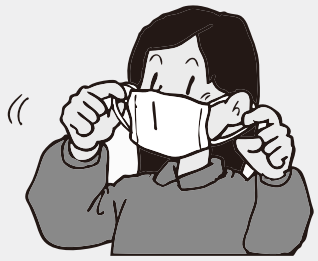
むしろマスクは、自分の“手”が自分自身の口や鼻に触れることを防ぐのに有効なので、机やドアノブ、スイッチなどに付着したウイルスが手を介してうつる、接触感染の予防が第一の目的のようです。

### 要チェック！ マスクの使い方のコツ

マスクは一般的に家庭用、医療用、産業用がありますが、日常生活で使用するのは家庭用のものです。家庭用のマスクは、主に“不織布製”と“ガーゼ製”の2種類がありますが、インフルエンザには不織布製のマスクが望ましいそうです。

- 1日に1枚程度で使い捨てにしましょう。
- 洗濯や消毒をして、マスクを使い回しするのはやめましょう。
- 他人との共用ももちろん厳禁です。
- マスクの正しいつけ方は、鼻と口を確実に覆い、鼻部分を鼻筋にしっかりフィットさせ、なるべく顔に密着させるようにしましょう。
- マスクのフィルターに病原体が付着している可能性があるので、使用中はフィルターの表面を手でさわらないようにしましょう。
- マスクを外す時は耳かけの部分を持ち、捨てる時はビニール袋に入れて口を閉じて捨てましょう。（または、ふたのついたゴミ箱に捨てましょう。）
- マスクを外した後、手洗いや手の消毒はしっかり行いましょう。

鼻と口を確実に覆い、鼻部分を鼻筋にしっかりフィットさせましょう。



マスクを外す時は耳かけ部分を持ちましょう。

# 歯のはなし

## 「健康志向食品」で歯を傷つけていませんか？

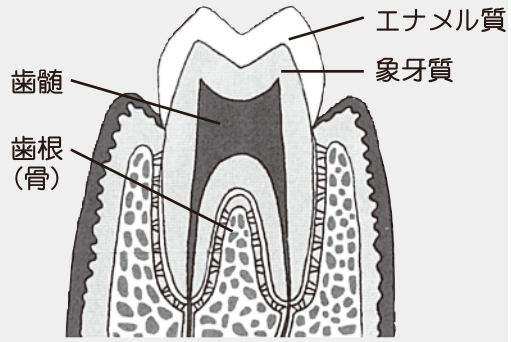
近ごろ健康志向の人が増えています。
例えば、毎日“お酢”を飲んだり、朝食に“フルーツ”を食べたり、また、健康に良いお酒として“赤ワイン”が注目されています。
皆さんも何かこだわりの健康食はあったりしませんか？

でも、こういった“健康志向食品”が普及する中で、お口の中にも変化が起きているのはご存知でしたでしょうか？
実は体に良いと思って食べたり飲んだりしているものが、一歩間違うと歯を傷つけてしまうこともあるのです。
そして、その原因は食品の中に潜む“酸”なのです。

例えば、体のために良いと思って摂取しているお酢やフルーツの中には、かなりの量の“酸”が含まれています。
すると、肉眼では見えなくても、歯は酸に触れると少しずつ溶けてしまうため、その後に歯のケアを怠ると、歯の表面の「エナメル質」が一時的に軟らかくなってしまいます。そして、この状態のまま歯みがきをするとエナメル質が削り取られやすくなり、これが続くとエナメル質が薄くなっていってしまうのです。

こういった食事の酸が原因でエナメル質がすり減ってしまうことを、「酸蝕歯」といいます。

**歯の組織**




### ■「酸蝕歯」になるとどうなるのか？

酸蝕歯になるとエナメル質が薄くなってしまうため…
- 知覚過敏の原因になります。
- 歯の表面の形が変わったり、ひび割れたり、丸みを帯びた形に変化してしまうこともあります。
- 歯が黄色っぽく見えます。（歯の表面のエナメル質が薄くなり、すぐ下の象牙質が透けて見えるため）

エナメル質が薄くなってしまうとなかなか元には戻せません。そして、エナメル質の下の象牙質が出てきてしまうことで知覚過敏になり、食事をおいしく食べられないなんてことにもなりかねません。
しかし、この酸蝕歯を自覚している人はとても少ないようです。

### あなたの“酸蝕歯度チェック”をしてみましょう！

では、ここで自分の歯は大丈夫かどうかチェックしてみましょう。
以下に当てはまる方、ドキッとした方は、歯医者に一度相談してみて下さいね。

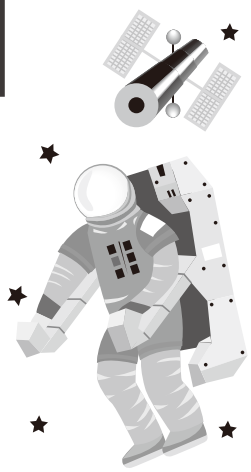
**酸蝕歯の初期症状**
- 熱い飲み物や冷たい飲み物がしみる。
- 歯が黄色っぽく見える。（エナメル質が薄くなり、すぐ下の象牙質が透けて見えるため）

**酸蝕歯がさらに進むと…**
- 歯がより濃い黄色に見える。
- 歯の先端が透けて見える。
- 知覚過敏になる。
- 歯の表面に小さいくぼみが現れる。
- 前に治療した詰め物がいきなりとれてしまう。

どうですか？あなたの歯は大丈夫でしたか？

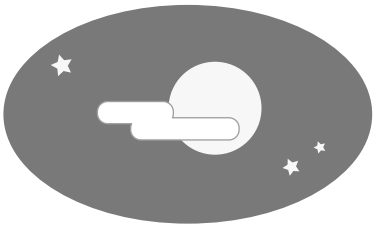
# 生活にちょっと役立つ うんちく話

## 人類初の月面着陸



今から 40 年前の 1969 年（昭和 44 年）7 月 16 日、3 人の宇宙飛行士を乗せた「アポロ 11 号」が月へと旅立ち、その 5 日後の 7 月 21 日に人類初となる月面着陸に成功しました。
初めて月に足を踏み入れたのはアポロ 11 号の船長だったニール・アルデン・アームストロング氏で、彼は月面に足を踏み入れる時、有名なこの言葉を残しました。
**『これは一人の人間にとっては小さな一歩だが、人類にとっては偉大な飛躍である。』**
この言葉は、当時のアメリカの国営ラジオ局やイギリスのＢＢＣをはじめ、数多くの放送局が世界中に発信しました。その結果、当時の地球人口の 12%にあたる、およそ 4 億 5,000 万人の人々がこの言葉を聞いたとされています。

### ● 今年は“月”が話題の年！？

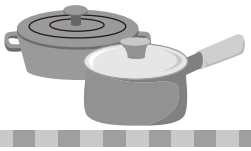


今月 22 日は、日本を含むアジア・太平洋地域で“日食”が起こります。日本では全国各地で部分日食が見られるほか、奄美大島北部、トカラ列島、屋久島、硫黄島、それら周辺海域では、“皆既日食”を見ることができます。
日本の陸域で皆既日食が見られるのは、1963 年（昭和 38 年）7 月 21 日以来、実に 46 年ぶりになるそうです。
あなたもこの記念すべき出来事をぜひ体験してみてはどうでしょうか？

これから夏の寝苦しい夜が続きますが、そんな時は月を見上げ、壮大なロマンを感じてみてはいかがでしょうか。

## 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。



**今回ご紹介のお料理**

### イワシのつみれ揚げ

**● 材料（2人分）**

イワシ……中3尾
A
- 酒……大さじ1
- 塩……少量
- しょうゆ……小さじ1/2
- かたくり粉……小さじ1

B
- おろししょうが……1/4かけ
- 小ねぎ（みじん切り）……適量

揚げ油
青じそ……2枚
おろし大根……150g
しょうゆ……大さじ1/2

| 1人分 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| カルシウム | 77 mg | 塩分 | 1.3 g |
| ビタミンD | 8 μg | エネルギー | 229kcal |
| ビタミンK | 16 μg | | |

**● 作り方**

❶イワシは頭と内臓を除き、Aを加えてフードプロセッサーでなめらかになるまでかくはんします。次にBを加えて木べらなどでよくまぜ合わせます。
❷170～180 度に熱した揚げ油にスプーンですくい入れて、からりと揚げます。
❸しそを敷いた皿に❷を盛っておろし大根を添え、大根にしょうゆをかけたら出来上がりです。