

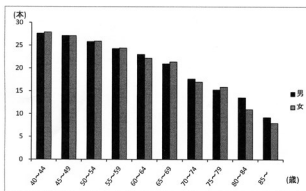
歯っぴい 9月号



9月になり朝夕が日毎に涼しくなりましたね。季節の変わり目は体調が不安定なので皆様もお気を付け下さい。

さて、今年三重県の伊勢神宮の式年遷宮（しきねんせんぐう）が執り行われます。社殿を造り替える20年に一度の大祭で、正殿（しょうでん）を始め御垣内（みかきうち）のお建物すべてを建て替えし、さらに殿内の御装束（おんしょうぞく）や神宝を新調して、御神体を新宮へ遷（うつ）す行事で、多くの参拝者が訪れるそうです。ここには変わらぬ日本人の「こころ」のふるさとが継承されています。私も時間があれば是非参拝し感謝の気持ちをお伝えしたいものです。 院長 佐藤和良

歯の豆知識～「8020運動」について



80歳になっても20本以上自分の歯を保ちましょう！という運動です。

厚生労働省による平成23年度歯科疾患実態調査によると、8020達成者は3人に1人以上で、過去最高との結果が出ています。しかし、一人平均の現在歯数は、80歳以上男性で13.6本、女性では11.0本となっています。

いつまでも自分の歯で食事できることは、健康だと感じる大きな条件の一つでしょう。そればかりではなく、実際に口から食べることで、健康維持の栄養を取り込んでいるわけですから、「自分の歯」と「食べる」という2項目は一生大切にしたいものですね。当院では、今年も8020達成の患者さんを表彰させていただきたいと思ひます。ささやかながらプレゼントも用意しておりますので、ぜひご来院下さい。8020達成できなくても大丈夫！きちんと噛むことが出来る入れ歯を入れて食べ物をしっかり噛むことが出来れば全然大丈夫です。いつまでも美味しく食べ続け、健康寿命を延ばすためにも、定期的にかかりつけの歯科医院に行き、口の中の健康を保ちましょう。



楽しい歯のお話～「お口の健康にお歯黒！」

日本には「黒の化粧文化」ともいえる時代がありました。その代表的な例が、歯を黒く染めるお歯黒です。

お歯黒は、平安時代に女性が成人した印として始まったとされています。女性だけでなく男性もお歯黒をした時代がありました。今から見れば美意識の判断として争いのあるお歯黒も、歯の健康にとっては大変よかったです。というのも、お歯黒を付ける前に歯の汚れ、つまり歯垢をとらなければなりません。そのため、自然に虫歯の予防効果がありました。



また、お歯黒の成分であるタンニンは歯質タンパクを収れんさせて腐敗を防止します。事実、昭和51年当時、お歯黒を日常的にしていた最後の人と言われた96歳になる秋田県のご婦人には虫歯がほとんどなく、50歳代の歯齢であったと伝えられています。

知って得する歯のお話！！ 『笑気吸入鎮静法』

笑気とは、一酸化二窒素（N₂O）のことで、昔から医療用ガスとして全身麻酔にも利用されています。笑気吸入鎮静法は、低濃度（30%未満）の笑気を患者さんに鼻マスクを通して吸入してもらい、歯科治療中の精神的ストレスを緩和する方法で、当院では、嘔吐反射の強い方や歯科恐怖症の方に使用することがあります。



特徴

- ・鎮静効果に加え、軽度だが鎮痛効果も期待できる
- ・笑気の吸入を停止すると、すぐに鎮静状態から回復する
- ・同時に高濃度の酸素を吸入できるため、狭心症など虚血性心疾患の増悪防止としても有用

使用することで、歯科治療に対して「好き」とまではいなくても「嫌い」ではなくなっただけであれば幸いです。

もし使用についてご希望がありましたら、お気軽にスタッフまでご相談下さい。

※患者さまによっては使用できない場合もありますので、ご了承下さい。

クロスワードパズル

クロスワードにチャレンジ！完成したら受付に持って来てね。プレゼントが待ってるよ



(1) (A)		(3) 『カギ』	(5)	
	■	(B)		■
(C)	(2) 『カギ』	■	(D)	(6)
■	(E)	(4) 『カギ』		
(F)			■	

タテ

- (1) まばたきが少なくなったりして目が乾く症状のことを〇〇〇アイという。
- (2) 当ホームページの運営〇〇〇は「医療法人アルファ」です。
- (3) 救急車で運ばれ〇〇一髪で助かる。
- (4) 〇〇が大好きな人参にはβカロチンがたっぷり入っています。
- (5) コアラが大好き。〇〇〇〇の歯の油は、痔の軟膏・坐剤に配合すると患部に清涼感を与える効果が期待できる。
- (6) 薬の注意書きによく見られる文句：〇〇〇又は妊娠の可能性のある方は薬を飲む前にお医者様に相談しよう。

ヨコ

- (A) 滋養強壮作用のあるニンニクは、物語では〇〇〇〇を退治するのに使われる。
- (B) 健康の〇〇ポイントは、食事と運動そして健康食品です。
- (C) ヨクイニンとは昔から〇〇取りの妙薬といわれている。
- (D) グルコサミンは〇〇やエビなどの甲殻類の外皮を形成するキチン質に含まれる。
- (E) アミノエチルスルホン酸はイカに多く含まれるアミノ酸の一種で一般的に〇〇〇〇と呼ばれる。
- (F) 徹夜の勉強で〇〇〇にわれた時は、カフェインの入ったコーヒーを飲むと良いでしょう！

『カギ』の三文字で言葉を作ろう

答え

8月号の答えは『うがい』でした。

スタッフのイチオシ！

神辺町新徳田にある「ほくろ」のランチに行ってきました。

お店の雰囲気は落ち着いた感じでゆったりとくつろげる感じです。

ランチタイムの時間帯は若い人から年配の方と幅広く、あつという間に席は満席といった感じです。

ランチメニューもほくろ御膳、お魚御膳、お昼会席、牛ステーキ御膳、お刺身御膳などメニューも豊富です。

夜は17:30~23:00まで居酒屋さんに変身します。和食の好きな方はぜひ行ってみてください。 技工士の秀平でした。



☆休診日のお知らせ☆

9月14日(土)は、『日本口腔インプラント学会学術大会』に出席のため休診いたします。

今年は九州大学インプラント・義歯補綴分野の主管により福岡国際会議場で13日(金)~15日(日)の日程で開催されます。当院からは院長を含め4名の歯科医師と西島技工士が参加します。毎年、国内外から著名な先生によりインプラント治療の動向や治療法が紹介されます。今回のメインテーマは“これまでの「安全・安心」を一步進め、「より適切で確実な」インプラント治療を国民に提供することを目指し、「より適切で確実なインプラント治療へ」”(大会長古谷野潔教授発表)となっています。きつと私たちの明日からの臨床に役立つ学会研修となるでしょう。

なお、9月11日(水)は診療日となります。

また、9月16日(月)、23日(月)は祝日のため休診いたしますが、18日(水)、25日(水)は通常診療いたしますので、よろしくお願いたします。

