

歯っぴい 11月号



11月には連休が2回ありますね。3日の「文化の日」と23日の「勤労感謝の日」の祝日と日曜日を含めた2連休。食欲の秋、スポーツの秋、文化の秋。あなたはどのように過ごされますか？治療の合間にスタッフに教えてあげてくださいね。インターネットで調べると

「文化の日」の直接的な由来は、昭和21年(1946年)11月3日に日本国憲法が公布されたことにあり、日本国憲法が「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことに基づいていることから、この日を「文化の日」としているらしい。秋の叙勲、文化勲章等も毎年、同日に発令されました。うちの話ですが身内(私にとって叔父)が産業振興厚労という功績で重光賞(旭日賞)という叙勲を受けたという知らせを聞いた。久しく会っていませんが今度会ったらお祝い申し上げたいです。

11月8日は「いい歯の日」 歯の豆知識 ～「いい歯の日」



11月8日の「いい歯の日」は、1993年(平成5年)に、日本歯科医師会によって制定された記念日です。「1(い)1(い)8(歯)」の語呂合わせで設定されました。日本歯科医師会は、「いつまでも美味しく、そして、楽しい食事をするために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込めて、厚生労働省とともに1989年(平成元年)より「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動を積極的に推進しています。「いい歯の日」はその「8020運動」の一環であり、国民への歯科保健啓発の強化を目的としています。

当院では、『8020』達成の患者さんを表彰するとともに、記念写真を撮らせていただいています。今回は、その中から3名ご紹介させていただきます。

佐藤 六三四さん



81歳で27本!!!



85歳で、24本!!!



89歳で23本!!!

おめでとうございます 🎉🐰🐻 これからも歯の健康を保っていきましょう♪

楽しい歯のお話

「ギシギシ、ガリガリ、カチカチ。これ何の音？」

せんべいは10キ[㌢]、フランスパンは30キ[㌢]、そして歯ぎしりが60キ[㌢]から80キ[㌢]。これ、ものを噛むため歯にかかる重力です。

歯ぎしりにはこれだけ強い力がかかっているのですから、歯が欠けたり折れたりしても不思議はありません。また歯がぐらぐらしたり、アゴがはずれたりすることもあるそうで、歯ぎしりを軽視していると大変なしっぺ返しをくらうことになります。



ところで、歯ぎしりには3つの「型」があるそうです。歯をすりあわせるギシギシ型、食いしばるガリガリ型、そしてカチカチ鳴らすカチカチ型。

ギシギシ型は虫歯の詰め物が合わないことが主な原因、ガリガリ型はストレス、カチカチ型はその二つの原因が重なって発生するそうです。

それぞれの型をもった人が三人集まれば、歯ぎしりによる真夜中の大演奏会が出来るかもしれませんね。

歯の知って得するクイズ!!!

～以下の質問が正解だと思うものにチェックを入れてみてください～



- 歯は全部で32本ある(親知らず含め)
- 生まれたばかりの赤ちゃんには、虫歯の原因になる菌がない
- 幼児の虫歯予防は、歯磨きより規則正しい食生活の方が大切である
- 下の奥歯はもっとも早く失いやすいので、歯磨きは下の内側から始めた方が良い
- 口臭の原因の約80%が口の中にあると言われている
- 歯垢を落とすにはブラッシングが大事で歯磨き粉の量はほとんど関係ない
- 乳歯が生え変わる歯は20本である
- 虫歯の全くない人や丈夫な歯の人も毎日少しずつ歯は溶けている
- 奥歯で咬む力は自分の体重くらいである

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下さい♪

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

『カギ』の三文字で言葉を作ろう！！

答え

タテ

- 昔の服が着れなくなった。○○○○○しなければ！
- 外食をしても食べた気がしない。○○でお茶漬けでも食べよう。
- 熱帯アフリカ原産のツル性草本。古くから中央アジアやインドで栽培され、シルクロードを経て中国や南蛮から伝わった。現在のような緑に黒の縞模様の○○○が広まったのは昭和初期以降だそうで、それまでは黒色の無地だったそうです。
- 寒い冬ほど人気です。○○○○に浸かりながらお酒をグビッと。
- 1000キログラムは1○○です。
- 高校では化学、小学校では○○。実験の好きな人には楽しい時間です。

ヨコ

- セレブにも人気。社交○○○。
- 体に良いと言われているマイナス○○○がでる空気清浄機が流行しています。
- 輝かしい勝利のしるしとして与えられる名誉あるしるし。○○○○
- 転ばないように○○をつけて歩く。
- 春の七草。○○・なづな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ。
- の特徴は小節（こぶし）と呼ばれる独特の歌唱法です。

10月号の答えは『むかし（昔）』でした。

スタッフのイチオシ！

今月はDH山ノ内がご紹介します。

今回、私がお勧めするお店は、総社市三須にある「珈琲と人」というカフェで、古民家

カフェになります。店内は落ち着いた空間でゆったり出来ますよ。

ご飯も美味しいですが、少量が少なめなので、男性には食べたりないかも！！

これからの時期、紅葉も楽しめますから食べた後にでも国分寺を散策してみてもいいかと思えます。ドライブがてら行ってみてください。

歯の知って得するクイズ！！の答え

いかがでしたか？正解はいくつあったでしょう？？

実は・・・

全部正解なんです！

大事な歯で、笑顔も体も、人生だって変わってきます。一生付き合う歯だからこそ、大切にしましょう！



★医院からのお知らせ★

◎11月の矯正歯科外来は9日（土）14：00～です。

◎11月28日（木）は院外研修のため休診いたします。

◎祝日休診日のある週は、水曜日を通常診療日としておりますので、ご予約の際に今一度ご確認ください。



〒719-1124

岡山県総社市三須796

「珈琲と人」

(0866) 92-2300

営業時間11:00～21:00 (La20:00)

定休日 水曜日