

# SMILING BEAUTY

加藤歯科医院

第7号

すっかり秋めいてきましたが、いかがお過ごしでしょうか？ 私は味覚の秋を満喫しています。脂のタツブリのつた秋刀魚を食べてにんまりです。本当に日本人に生まれてよかったですと思う時期ですね。

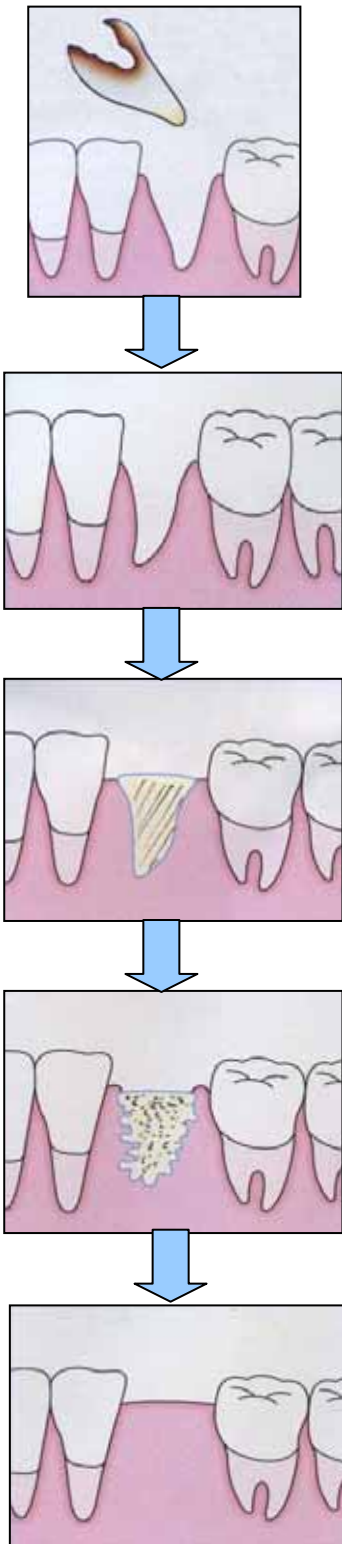
さて、今回は**抜歯**についてお話しします。

あなたが持っている歯医者さんでの治療のイメージは、「歯を削る」や「歯を抜く」ことでしょうか？抜歯は最終手段で、残念ながら残せなくなった歯や必要の無い親しらずが対象となります。

経験された方もいるとは思いますが、抜歯は小さな外科手術です。現在は医療技術が発達し、麻酔もほとんど痛くありません。当医院では麻酔をする前に、表面麻酔（いわゆる痺れ薬）を歯茎に塗って感覚をマヒさせます。その後に麻酔の注射を行いますので、ほとんど痛みはありません。

では、歯を抜いた後で歯茎は、どう治っていくのかを簡単にご説明します。

麻酔後、歯を抜きます。余談ですが、抜くのにもしんなりなコツがあり、そこが腕の見せ所だったりします。



抜いた穴をよく掃除して、綺麗にします。膿んでいたり、歯のかげらなどをしっかり取り除き、生理食塩水で洗浄します。

抗生物質やコラーゲンの薬を、抜いた穴の中に入れます。

治りを良くするため、傷口を縫います。そして血が固まり、血餅（けっぺい）が穴を満たします。（抜歯直後〜24時間）

この時期が一番腫れる時なので、痛み止めを服用してもらった場合もあります。

48時間後くらいから歯茎の周りの細胞が、血餅の中や表面に進入を始めます。

血餅は少しずつ溶かされたり、吸収されていきます。（抜歯後48時間〜）

抜歯をしてから約一週間で、縫っている系を取りま

す。傷口が完全にふさがりました。歯茎が落ちつくまで、1ヶ月程度かかります。

それから、歯の無くなってしまった部分をおぎなう治療に入っていきます。

今回は歯のない部分の治療についてお話いたします。



# もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

埼玉審美歯科センター（加藤歯科医院内） <http://www.saitamasinbi.com/>

あなたの歯きれいですか。

審美歯科ってなあに？

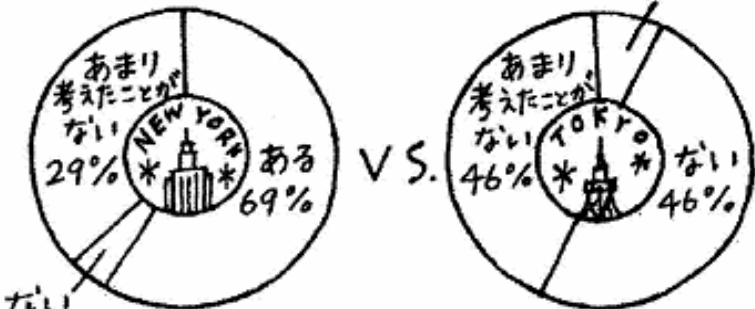
「芸能人は歯が命」というコ

マーシャル、随分と前に流行りましたが、欧米人は芸能人でなくても、きれいに並んだ白い歯が当たり前です。アメリカは言葉や人種もさまざまな人々で構成されているから、最大のコミュニケーションツールは笑顔なのです。そのため、日本に比べたら、歯の治療費が高額であるのにもかかわらず、ケアも含めて審美歯科に通う人が多いのです。ウソかホントか白く美しい歯でないと出世できないと言われてるほどです。一方、日本では、左記のアンケートでわかるように歯に自信がある

と答える人がごくわずかです。積極的に容姿を強調する文化ではありませんし、どちらかというと歯周病対策を重視し歯は健康であればいいという人も多いのも事実です。しかし、近年、年齢に関わらず、口元の美しさを求める人が増えています。

加藤歯科医院でも6年前より、審美歯科の治療を始めました。審美歯科は、歯と口元の美しさを追及するのが特徴です。

自分の歯に自信がありますか？ (ライオン株式会社調べ) **ある 8%**



ニューヨーカーの約70%は「自分の歯に自信あり」と回答しているのに対し、東京では「自信のある」人はわずか6%。逆に東京では46%と半数近くが「自信がない」と回答している…。これはニューヨーカーの2%のなんと23倍！この差は、すなわちケアの差。



その基本は自然の歯を大切に生かすこととあり、その上で最新技術を駆使して美しい口元を作ります。実際には、歯列矯正、歯の色の漂白や汚れの除去、イン

プラント、虫歯・歯周病の予防など幅広く手がけています。先天的な歯の色や銀色の冠をかぶせた歯、歯並びや歯の形にコンプレックスを持つ人は、会話が苦手になったり、大きく口をあけて笑えなかつたりという精神的に消極的になる方も少なくありません。就職活動前の学生さんや結婚式前の新婦さんなどは歯を美しくすることで前向きになれると新しい出発や門出を前に治療される方もいらっしゃいます。

また、歯並びが悪いために歯に汚れがたまりやすく、歯を磨いていてもすぐ虫歯になってしまったり、肩こりやアレルギーなどの病気で悩んでいた方が歯を治すことで、口の健康が改善されるだけでなく体調も回復されたりしています。それだけ口や歯の状態が顔や体に響いているのだともいえます。

歯は落ちる化粧と違って、一度削ったり、失ったら元に戻らないあなた個人の財産です。審美歯科では、歯の状態に合わせて、医師と相談し、慎重に治療方法を選ぶことが重要になります。そして、審美歯科治療は医師だけが治療すれば大丈夫というわけではなく、ブラッシングの方法や日々の生活習慣の改善も必要となってきます。「思いきり歯を見せて笑いたい」と願う気持ちを叶えるために二人三脚で進める治療です。次回からは具体的に審美歯科の治療を取り上げて、ご紹介させていただきます。







## 心の免疫力を高める②

# あ

あなたが一番幸せだなあとと思う瞬間はどんな時でしょうか。好きな人と過ごしている時、おいしいものを食べている時、はたまにマッサージを受けている時かもしれません。では、あなたが一番不幸だなあと思う瞬間はどうでしょうか。これも人それぞれ違う意見だと思いますが、人に対してイライラしたり、悩んだりした時に不幸だなあと感じる人は多いのではないのでしょうか。対人関係は本当に難しいですね。

世の中には無神経な人や意地悪な人、思いやりがない人、いろいろな人がいます。実際そういう人たちと付き合いがなくなるとはならない場面も多いはず。その中で相手を変えようと努力をしたり、その人の行動や言動に心を振り回されるのではなく、自分の心の姿勢を変えてみると、感じ方も変わって楽に過ごせるのではないのでしょうか。

人にイライラしないための

幸せになる考え方



人に対してイライラして無意識の

うちに長い時間を過ごしてしまう事ありませんか。初めは、相手の行動や言動が原因かもしれません。でも、「イライラ」が強くなったり、長くなったりするのは、自分の（考え方の）せいです。その自分の感情に気づき、幸せになる考え方を心がけるには、まず、「人にイライラするのはやめよう」と決意することです。そして、自覚することです。そうすれば、「イライラ」を感じた時、「またクセがでたな」と気づく事ができます。

そのクセに気づけば、幸せになる考え方を心がける事も簡単でしょう。たとえば、イライラさせる人がいたら、「こんな人もいる」「こんな人のために怒るのは損だ」「こんな人の事考えより、何かいいことを始めよう」と気持ちを持っていきます。自分と考え方が違う人がいても「人は人。自分は自分。」と思えるようになります。「誰かが してくれない」と思った時でも、「お願いしてみよう」「もしくは、自分でやるよ」「または「してくれないのは当たり前なんだ」と感じ方を変えることが出来るはずです。

ラクになる考え方

人間関係で悩んでしまつて、悪い関係をただ嘆いているよりも「このままでいいか」と考える事ができると少しラクになれるでしょう。関係を良くしていこうと努力する必要もないのです。努力して、うまくいかなくてイライラすることもなくなり、悩み苦しむ時間が減れば他の事に時間が使えるのではないのでしょうか。

苦手な相手とは「それなりに付き合い合おう」「一緒にいない時は嫌な人の事は考えるのはよそう」と、考え方を变えたと感情がある程度コントロールされます。そして、その相手さえ、「いい人付き合いを築くための最高の練習相手」へと変わっていきます。

もし本気で関係をよくしたいのであれば、相手のことを悪く考えていたりするだけでは、嫌な気持ちになるだけです。それならば、「自分の相手に対する考え方を考える」ことです。人を悪く決め付けるのをやめて、相手を良く考えてみる。まずは自分から相手に働きかけることです。気持ちを切り替える事でより幸せになります。



# 歯の世界史



むし歯や歯槽膿漏は、お口の大敵。そんな敵との戦いは、遙か昔、古代エジプト時代にも行われていました。

古代エジプト人の歯の悩みの引き金となったのは主食としていた粗い小麦のパンだったようで、石臼でひかれた小麦には小砂利が多く混ざっていたといえます。その小砂利が歯を磨耗して歯根まで到達し、膿んでしまったのではないかとされています。書いていだけでなんだか歯が痛くなりそうですが、彼らはパピルスという植物から紙を作る技術を持っていたので、多くの文献をパピルスで残しています。その中には、多くの歯科に関わる文献があり、歯痛や歯肉炎のことも書かれているそうです。

その当時も今と同様、痛みをあの手この手で取ろうとしていたようで、治療も現在と似た様な方法がとられており、治療したあとには金の詰め物がされていたといわれています。文明のすごさに圧倒されますね。

エジプト、アスワンの北 45 kmにあるコム・オンボ神殿には歯の治療器具をはじめ、古代の外科用の器具、骨を切るノコギリなどが壁のレリーフに刻まれています。

また、古代エジプト人たちはビンロウ樹の実を細かく砕き、それに蜂蜜や火打石の粉末を混ぜて練り歯磨きをつくっていたといえます。

歯磨きの仕方についてもパピルスに載っているそうで、その大切は時代を超え、民族を超え今に伝えられてきた事がうかがえます。

現在は、古代エジプトよりも技術は進歩しましたが、より多くの方が歯磨きの大切さに気づいていますが、むし歯や歯槽膿漏は、なくなっていない。これからも“お口の中の戦い”は続いていくようです…。共に戦いましょう！

## 簡単節約生活

秋もだいぶ深まり、これから紅葉狩りやスキー、早い人なら年末年始の旅行まで計画している人もいるのではないでしょうか。しかし、ガソリンは日に日に高くなり、その影響でいろんなものが高くなっている今日この頃、どうにかして少しでも安く旅行に行きたいと思うのが常。今旅行を安く済ませるには、インターネットを活用するのが一番です。各飛行機会社やレンタカー会社、観光施設でさえ、インターネット割引を用意しています。しかし、そうは言ってもなかなか利用しない人も多いかと思えます。そこで、今回はインターネットを使わなくても出来るものをご紹介します。

まずは、飛行機の運賃。航空各社は今さまざまな割引プランを用意していますが、一番お得なのは**バーゲン型格安運賃**。JALの「バーゲンフェア」やANAの「超割」などが有名です。2ヶ月～28日前から予約が必要となり、変更不可能だったり、取消手数料が高かったり



するので、利用の際は注意が必要です。急に決めた旅行なら特定の便を対象にした「**特定便割引**」が重宝します。主に早朝便や夜間便が割安に設定されています。最大 50%以上の割引になる便もあり、前日まで予約が可能です。旅行会社に聞けばすぐにももらえる情報なので活用してみてもいいかもしれません。

また、お車の方は、ETCの活用をオススメします。時間帯によって割引が、最大で50%ありますし、レンタカーをご利用の方も自分のETCカードが使える場合があるので確認しましょう。もう一つ高速道路を使う際にチェックしたいのがガソリン料金。一般道のように給油所を自由に選択できないため、不当な高値で販売しないようガソリンや軽油価格の上限が決められています。前月後半の全国平均価格が上限となるため、急な値上げの時は便利です。そして、前にお話したちょこちょこ給油で、燃費をあげて楽しい旅行にしましょう