

SMILING BEAUTY

こんにちは。加藤歯科医院院長の加藤義浩です。

暑い日が続いておりますが、あなたはいかがお過ごしでしょうか？

熱中症の方も増えていきます。体調管理には十分に「ご留意」なさってください。

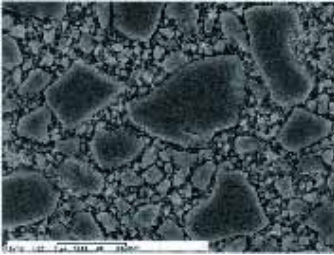
今回から少し虫歯の治療について、何回かに分けてお話ししていこうと思えます。歯医者さんらしいお話ですね。

まず始めは、一番単純な虫歯です。この虫歯は、「C1「しーわん」と呼びます。歯の表面（エナメル質）だけが虫歯になってしまったものです。

治療はいたってシンプルで、削ってつめるだけなので、最小範囲だけで済みま

す。削ったあとに実際詰めるものの事をコンポジットレジンと呼んでおります。白色をしていて、粘土のように思われ、プラスチックの一種です。

主成分は、実はガラスで、下の写



真のように電子顕微鏡の写真を見ても、まずと、大きささまざまな形のごく小さな特殊ガラスが存在します。そのガラスが歯にくっつける役割を果たして、レジンと呼んでいます。このレジンは、光を当てると固まるようになっていきます。

特に近年、機能性や審美性にも特に優れたものができています。下の写真は私の医院で使っている、主なものです。レジンには、何種類かの色があり、あなたの歯の色に合わせて使い分けています。

下の写真は患者様の歯と比べて人工歯の色や詰め物を選ぶ際に使う色見本です。こんな色いろいろあるのは意外ですね。人の歯もこれ以上いろいろな色があるので、レジンをつめて、磨けばかなりきれいになります。色の限界もあります。奥歯など



でしたらほとんど自分の歯と見分けがつかせません。私自身、たまに歯科検診で、治療してあるか分からなく、困るときがあるくらいです。治療後の写真を見てもなかなか見分けがつかないですよ。



治療前



治療後



前歯治療前



前歯治療後

治療を始めるなら、歯へのダメージが少ない早期がベスト。まだ大丈夫なんて思っているとあとという間に進行し、治療するのに時間もお金もかかる事になりかねません。虫歯かな？と思ったら、早めに歯医者さんへ行きましょう！





もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

見かけも重要！
歯の色はどつ決める

「笑つと金歯がきらり」

金歯が決してよくないといつわけではありませんが、自分の歯がないのが一目瞭然として、その存在感は圧倒的ですよ。せつかなら目立たなく治療したい。白い歯になりたいと思つ方は少なくないのでは。

歯科医療の発展で、最近ではインプラントや義歯で自分の歯と同じような歯の色のもとを作つたり、ホワイトニングなどで自分の歯をより白くきれいにする事が可能になりました。きれいな歯で思いっきり笑つてほしいといつのが当医院の願いでもあります。そのため、より自然な歯の色になるように治療を進めていきます。

では、自分に合った歯の色はどつ決めるのでしょうか。

人工歯と言つてもただ真っ白、普通、クリーム色といつほど単純ではなく、何十種類もの色があります。インプラントなどではその会社ごとに色見本があり、より細かく色の違いが分けられています。多くの歯科医師や技工士はその色見本を見ながら、直接歯の色と比べて患者さまに合った歯の色を決めていきます。もちろん人の目で明るいとこで見たりと違つて見えたりと色を決めるのもなかなか難しい

面がありますが、目を一旦静かに閉じて光(色)の影響を受けずらい状態にして、**歯面に平行に垂直に「色見本」を置くこと**により複雑な「歯の色」も割合、正確に見えるようになります。



しかし、これだけでは見分けがつかないものになりません。もう一つ注意してみなければいけないのが、「**歯ぐき**」。実際に実験してみると、色見本でも人工の歯ぐきをつけたものと同じ色なのに歯ぐきがついていないものでは、歯の色見え方が異なっていました。これは、**歯ぐきにつける事で影**ができ、それが影響を受けているのです。歯ぐきが付いていないもののほうが補色の関係から、かすか明るく赤みを帯びて見えるのです。歯ぐきが歯の色に与える影響は意外と大きいのです。そこで歯茎の歯の色への影響を考えた場合、結果として言えることは、我々が作る「人工の歯」は実際、口の中にあるものよりわずかに**明く、赤みが強いもの**を選んでいくといつていいです。

下写真は実際に医院で使われている歯の色見本です。色はA B Cで表されています。一番一般的な色が日本人の場合、A

です。A系統にグレイが入り、濃くなつたのがC。黄色系がB。Bにグレイが入るとD。といった具合です。その中で明るいほつから1 2 3 4と分けていきます。昔はA3が一般的でしたが、今では白い歯が好まれる傾向にありA1からA2くらいがごく自然な素敵に見える色としてよく使われます。



もちろん前にも述べたように人によって合う色は違つてきますので、よく医師や技工士に自分の意見を伝えて、納得のいく形をつくるのが一番です。事前に自分の歯の色をお知りになりたい場合は、写真と同じ色見本が埼玉審美歯科センターのホームページ (<http://www.saitamashi.com>) に載せてありますので、プリントアウトしてお使いください。

ちなみにホワイトニングを行うと自分の元の歯よりレベルはど白くなります。



見えない安心のため 健康でいること

「保険」「年金」「貯蓄」

日本人は「安心」を買いたがる民族ではないでしょうか。「万が一のために備えて…」という言葉に弱いのか、将来の安心を保障してくれるものについてお金を支出してしまいます。でも、その保障はお金だけでいいのでしょうか。十年後を考えて、いろいろな保険に入って、これで病気になるても安心だとおもっていませんか。でも、もっと大切なことを忘れていきます。

それが、「病の苦しみ」というものです。

病気になった時の「苦しみ」や「痛み」を忘れていきます。これは「自分の体の痛み」もですが、「家族の心の痛み」もです。

家族の中の一人が倒れたら、どんなことになるのか。あなたの大切な家族がどんな思いをしながら毎日過ごすのか。

その「痛み」を今のあなたには見えていないのです。

もし今、あなたが倒れたら、あなたの家族は自分の夢や生活を投げ出してもあなたの看病にあたってくれるでしょう。

もちろん、あなたも家族のために同

じことをすると思えます。そのときの「大切な人のこころの痛み」をあなたには、わかりませんが。

それは、今「安心」を謳っているさまざまな保険では守ることができないものです。保険で守れるのは「お金」に對しての安心だけで、心までは無理なのです。

そう考えたら、あなたが今しなければならぬ事はなんのでしょうか。

「自分の体は自分で守る」

それが、あなたが周りの人に与えられる安心なのです。

1973年、米カリフォルニア大学のプレスロー博士は生活習慣病と病気との関わりを調査しました。その結果、

適正な睡眠時間、喫煙をしない、適正な体重を維持する、過度の飲

酒をしない、定期的に運動する、朝食を毎日食べる、間食をしない

これら7つの生活習慣のうち、実施している項目が多い人ほど長生きであると明らかにしています。

実際にこれらを実践している人とは、どんな人なのでしょうか。周りを見回してみるとわかります。そう、体にかか不調を抱えている人たちが意外に多いのです。血糖値が高かったり、血

圧が高かったり、体に何か異常があると、たばこをやめたり、酒を控えたり、ウォーキングを始めたようになります。健康であるに越したことはありませんが、完全に健康であるよりは、体のどこかに少し悪いところを抱えていた方がほうが慎重になり、かえって長生きするようになるのも事実です。それは、健康であることのありがたみを理解しているからではないでしょうか。

実際に近くにいかなければ見えない「不安」はたくさんあります。それについては、今全く見えないし、その不安を解決する「安心」について、あなたにも検討がつかないことでしょうか。なってしまうからでは、遅いのです。なる前に見えているからこそ、守れるものもあります。

あなたにとっての「安心」は本当にあなたの「大切な人のこころの安心」も含まれていますか。

健康は「7分の勝ち」で

年配になってきたら、病気には勝たなくてもいい。負けなければいいのである。



歯の図書館開設

加藤歯科医院の待合室に入ると奥手に大きな本箱があるのをご存知でしょうか。

以前からあったこの大きな本棚を先月リニューアルしました！と言っても本棚が新しくなったのではなく、歯に関する本をより多くの患者様に気軽に読んでもらおうと、スペースを作りました。

当院に関する本だけではなく、インプラントや矯正、ホワイトニングなどに歯や健康に関するさまざまな本を置いてありますので、今後の治療の参考にご活用いただければと思います。

また、院長の趣味で集めた本たちも図書館並みの蔵書数？になりつつあり、一部2階へ移動してしまいましたが、ご興味のある方、お貸し出しもできますので、気軽にお声がけください。ニュースレターと合わせ、より良い治療を目指して、今後ともさまざまな情報を提供していきますので、少しでもお役に立てればと思います。

目指せ！歯の雑学王！

歯のオークション

虫歯が売れた?! 有名人

イギリスでナポレオンの歯がオークションに落札されたとのニュースが、その価格はなんと

1万1千ポンド! (日本円で約225万円)

ナポレオンは晩年、虫歯に苦しみ、壊血病を患っていたとの事。

落札された歯も虫歯で抜いた歯だったらしいのですが、これだけ値がつくのはさすが皇帝ナポレオン!

でも、私たちは抜けた歯が売れるわけでも、元に戻るわけでもないの、しっかりケアをして、一生使いたいものです。

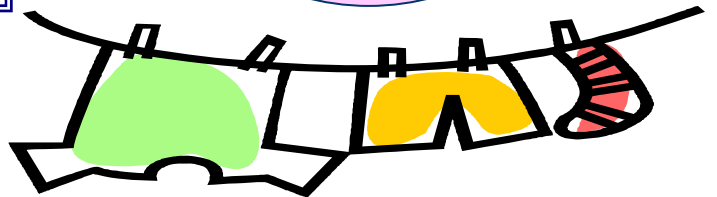


簡単節約生活

暑い日が続いていると、家のお洗濯ものが一気に増えて、水道代やら電気代がかさんで頭が痛いところですよ。ガソリンや食費にもお金がかかる今日では、少しでも節約することが必要となってきます。巷では、節水タイプの洗濯機が売られているようですが、わざわざ買うにもまたお金がかかってしまいます。買わなくても、今日の洗濯物からできる節約術を今回は伝授いたします。

こちらを読まれている方の中には、すでにお風呂の残り湯を使って、洗濯機を回して節約を始めている方もおられるでしょう。お湯では汚れも落ちやすくなり、もちろん水代も減らせるので、まだやっていない方は是非始めましょう。湯船から洗濯機へ簡単に給水できるポンプも売っているので、バケツで汲んだりするのが大変な方はそちらを利用するのもよいでしょう。

また、洗濯する時にコースが選べる洗濯機がほとんどだと思います。標準コースとスピードコースでは、なんとスピードコースのほうが60%の節電になるそうです。ひどい汚れはお風呂の残り湯などで手洗いして、スピードコースで仕上げるといいですね。



すすぎに関しても、「注水すすぎ」を「ためすすぎ」に変えてみましょう。ためすすぎ2回と注水すすぎの汚れの落ち具合はほとんど変わらないそうです。しかし、使う水の量は注水すすぎが約165Lに対して、ためすすぎ2回で約110L。なんと、55Lも節水できるのです。

そして、洗濯機を使用する際の基本ではありますが、汚れがひどいものは先に手洗いを残り湯でしておいたり、洗濯機に対して洗濯の容量(80%)を守ったり、洗剤を入れすぎないというのを徹底するだけでも汚れが落ちなくて洗い直すなどムダな水を使わずに済みます。

もう一つ、直接的に節約とはなりません。洗濯の際にファスナーをきちんと閉じたり、Tシャツやジーンズなどの洋服は裏返しにして洗濯したり、干したりすることで、衣類を傷つけたり、色あせしたりするのが防げ、衣類を長持ちさせることになり、節約にもつながりますよ。

毎日行う洗濯だからこそ、まめに節約をして、代わりに美味しいアイスを食べるのも賢い主婦の正しい夏の過ごし方かもしれませんね。