

SMILING BEAUTY

加藤歯科医院

第 19 号

こんにちは、いかがお過ごしでしょうか？めつきり寒くなって来ましたね。風邪を引かないようにご注意ください。

私は、先月の10月12日13日の連休に大分に行つて来ました。

大分の別府には同級生がいて、その同級生の歯科医院で、診療のお手伝いをして来ました。診療自体は、ほとんどボラティア（失礼かな）みたいなものですが、そこで抜歯やインプラント治療をして参りました。


そのあと、彼と美味しいものをいただいて、ゆっくり過ごしました。いつになつても、同級生は良いものです。

さて、今月はかなり進んでしまった虫歯、C3（シーサン）の治療についてお話していきます。

下の図を参考に虫歯がここまで進んでしまえば、根の神経に炎症がおよんできます。歯髄炎（しずいえん）と言い、神経が炎症を起こしている状態です。この状態ですと、とても痛く感じる事があります。



<p>麻酔をして、神経を取ります。そして、歯の中を綺麗にしていきます。</p>	<p>綺麗にしたところを消毒をします。</p>	<p>薬を詰めてふたをします。この際、当医院では抗菌薬を使う場合が多いです。薬を入れたら、後は次の治療になります。</p>	<p>再度診療に来られたら、また同様に歯の中を綺麗にして消毒をします。</p>	<p>状態がよければ、もう一度薬を詰めます。そして、治療した部分にふたをする準備に入ります。</p>



お口の健康まつり講演会のお知らせ

<http://www2.tba.t-com.ne.jp/dentist/>

平成 20 年 11 月 16 日に、鴻巣市の北足立口腔保健センターで、“お口健康まつり講演会”を開催致します。二人の講師の先生を招き、健康作りに役立つお話をさせて頂きます。市民の皆様のお越しをお待ちしています。詳しくは北足立歯科医師会ホームページをご覧ください。

場所：北足立口腔保健センター 鴻巣市赤見台 1 15 23
日時：11月16日 午後1～3時

C3の治療法は、まずこのお痛みを取ることから始まります。上記の「治療方法」となります。状態によって、1回だけの処置で終わりません。週1回、1回まで通院する必要があります。これがいわゆる「歯の根の治療」と呼ばれるものです。残念なことに麻酔が効きにくいのも、この歯髄炎の時の特徴です。

虫歯の早期発見で痛い思いをせずに済みます。必ず定期検診を受診しましょう。



もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

歯周病の予防と改善に 歯と歯ぐきを磨く

歯垢を除去し

歯ぐきの血流をよくする

正しい歯磨きと歯ぐきマッサージは

歯と体の健康保持に有用です。

中高年期になれば虫歯で歯を失うケースはごく少数で、ほとんどは歯周病が原因とされています。このことは、歯は加齢によって抜けるのではなく、病気によって抜けるのです。つまり、歯周病、歯槽膿漏を予防すれば、歯を失う最大の原因を予防できることとなります。

歯周病の予防は菌の繁殖の阻止と、歯ぐきの抵抗力の強化が基本です。つまり、菌の巣となる歯垢を除去する歯磨きと、歯ぐきの血流をよくし、抵抗力をつける歯ぐきマッサージが有効です。しかし、正しい歯磨きを心がけている方は多いと思いますが、歯ぐきマッサージをしている人は少ないようです。今回は、予防のために歯磨きと歯ぐきマッサージについて確認していきます。

まず、始めに歯ぐきの自ロチチェックを紹介するので、試してみましょ。

歯ぐきは引き締まっていて、光沢がありピンクに近い色なら正常。赤みがかっていたら

ら要注意です。

歯ぐきにしまのよつにポツポツした黒や紫色の模様が現れたり、歯周病の前期。年をとると手や顔に現れるシミと同じで、メラニン色素が沈着して起こる老化現象のことです。

歯ぐきの腫れがひと目でわかるくらいなら、歯周病か歯ぐきの炎症。胃腸の異常の可能性もあります。

歯ぐきから出血して、歯ぐきが赤黒く見えたら、完全な歯周病です。

基本となる磨き方をポイントごとにまとめました。磨き残しゼロのやり方を体得して、健康で白い歯をめざしましょう。

ポイント 磨くのは歯ぐき！

歯ブラシは歯に対して45度。

1歯、1歯小刻みに動かして磨いていき、30往復が目標です。

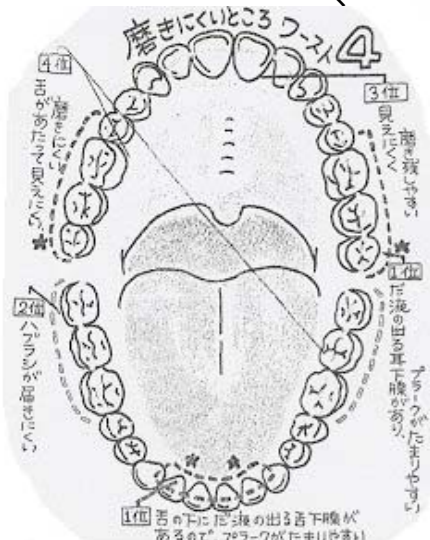
歯磨きといつても、歯の表面は舌や食べ物、他の歯などで擦れて

意外と汚れは取れています。汚れが落ちにくいのは、歯の生えているキフ。歯肉のマッサージも兼ねてキフを磨きましょ。

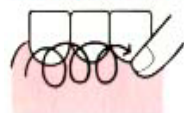
ブラッシングする際は、軽い力で「すり、あまり強く磨かないように」気を付けましょ。

ポイント 歯並びが悪いところは縦磨き！

歯垢がたまりやすいのは、やはり歯が重



■歯ぐきをマッサージ



なっているように見えます。細目の歯ブラシを縦に持って上下に磨きましょ。上部の毛を上手に利用するとよく取れる上に、歯肉のマッサージもできます。前歯の裏（上下とも）も縦磨きが効果的です。

ポイント 磨くポイントは「すり」

歯垢のたまりやすいところを知っていれば、そこにポイントをおいて効率よく磨けます。

はじめは歯磨き粉をつけずに磨いてみましょう。磨く際は、横磨きにならないように

指で軽く歯ぐきのマッサージをして歯ぐきの血流をよくしましょう。

最後にせっかく磨いたので、たっぷりがいて汚

れを口の中に残さないように心がけましょ。



こころのユラム

体内時計を理解し快適生活を②

眠くなる仕組み

人は夜になると眠くなります。これは当たり前前に感じるまでもありません。しかし、体が疲れているからという理由だけでなく、夜になったら眠くなる仕組みは、脳の奥の視床下部にある体内時計がつかさどっているという事が分かっています。



朝、脳の体内時計が光を感じて時計のズレをリセットし、自律神経を「活動モード」に切り替え、身体を日中の活動に適した状態にします。そして、朝を認識してから14〜16時間経過すると、体内時計が自律神経を「休息モード」に切り替え、体温や脈拍、血圧を下げて、眠りの準備をします。体温、脈拍、血圧が下がると、身体がけたるくなり眠気を感じるようになります。そして、それから1〜2時間後のうちに寝ることで、寝つきよく快眠ができます。

でも寝付けなかったり、逆に夜遅くまで強い光を感じている事で遅くなってしまった結果といえます。

状態になったりするのも、体内時計のリズムに逆らってしまった結果といえます。

快眠のためには、夜になったら眠くなる仕組みを利用すれば良いわけです。具体的には、

毎日軽い運動習慣をつけると、疲れから眠る仕組みを利用して快眠を得るのに役立ちます。

精神的ストレスは、眠れないのではという不安を招き、眠りを妨げます。眠る前1〜2時間はもつともリラックスした状態になるよう自分の工夫が大事です。リラクセスのためには、40度以下のぬるめの入浴が良いといわれています。

不眠症と体内時計

睡眠障害とは、夜眠れない、朝の寝起きが非常に悪い、



日間激しい眠気に襲われるなどをさします。いわゆる不眠症もそのひとつです。

不眠症にも様々な原因がありますが、睡眠障害全般の原因として体内時計とのかかわりが特に深く、時計遺伝子に変化が起こって体内時計がうまく働かなくなつたために起きるのではないかと考えられるようになりました。

特に患者の多くが「昼夜逆転現象」を

起こして不眠状態に陥っており、患者たちの一日の活動サイクルの統計をみると、一日の活動単位が24時間以上の場合が非常に多く、体内時計が現在の地球の自転周期からずれたままになっている人が多くいました。こうして身体のリズムが崩れた状態が長く続くと、高血圧や心臓病、糖尿病などの危険性が高まるのです。

そこで、実際の一日の時間と、体内時間の一日とのズレを直すには、以下の方法があります。

夜10時以降大食いをしない
消化吸収に関係する肝臓の体内時計を狂わせる原因になるからです。

毎日起床時間を同じにする
脳の体内時計を決まった時間にリセットする習慣を身につけます。

起きたら光をたっぷり浴びる
視交叉上核にある体内時計を主要時計にリセットします。

起きたらさかさず朝食を食べる
起きてから1時間以内に朝食をとるのがポイントです。こうすることで、主要時計と消化吸収に関する肝臓の体内時計が同時にリセットします。

また、快眠および体内時計の若返りのために、午後1〜3時の間に20分程度の短い昼寝を取り、脳の休息をさせたり、

高齢者の最も体温が高くなる午後5時頃に、30分程度の軽い運動したり、生活

にメリハリをつけましょう

科学を楽しむ

越谷市科学技術体験センター

TEL : 048-961-7171

〒343-0851 埼玉県越谷市七左町 2-205-2

受付時間 : 09 : 00 ~ 17 : 00 月曜を除く

入館料 : 無料 実験費用は別

実験、工作などの体験を通して、楽しみながら理科や科学に親しめる施設です。

東芝科学館 TEL : 044-549-2200

〒212-8582 神奈川県川崎市

幸区小向東芝町 1 番地

入館料 : 無料 実験参加費は別

受付時間 : 9:00 ~ 16:45 日・祝日を除く

東芝の歴史的発明を見学したり、電気や電子に関する技術や知識を実験などを通して学べます。

今年は日本からノーベル賞受賞者が 4 名も出ました。素晴らしいですね。過去にも多くの方が受賞していますが、日本人受賞者のすべて理数系分野での受賞だと知っていましたか？そんな理数系に強い日本。

受賞した理論は難しいけれど、この機会に身近なところで楽しく学んでみては？

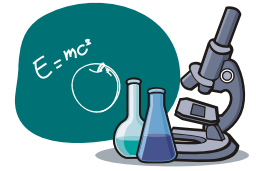
日本科学未来館 TEL : 03-3570-9151

〒135-0064 東京都江東区青海 2 丁目 41 番地

受付時間 : 10:00 ~ 17:00 火曜を除く

入館料 : 大人 500 円 18 歳以下 200 円

21 世紀の新しい知を分かち合うためのサイエンスミュージアム。最先端の科学技術を展示、イベントを通じて学べます。人型ロボット ASIMO の実演も見れます。



簡単節約生活

日々節約する中で、毎日、そして長時間使用するテレビの節約は正しく効果的に行いたいものです。そこで、今回はご家庭で手軽にできるテレビの節約術をご紹介します！

初めに、コンセントの抜き差しです。節約の基本のような技ではありますが、本当にお得なのでしょう。確かに待機時に電気代がかかりますが、最新のテレビではそのコストは数円でしかありません。もちろん 10 年くらい前のエアコンでは、待機時の消費電力が年間数千するものもあったようですが、毎日、テレビを見る度に、主電源を切ったり、コンセントを抜くのはあまり合理的とは言えません。快適さを損なわない程度が賢い節電法といえるのではないのでしょうか。

次に、手軽で効果が高い「映像モード」の調整についてです。テレビは、工場出荷時に画面が非常に明るい映像モード(ダイナミックなど)になっているケースが多いものです。そのまま使っていたら、せっかく最新の省エネタイプの液晶テレビを購入したとしても、その節電効果をフルに使っていない事になりま

す。液晶テレビの場合、部屋の明るさに合わせて、バックライトを暗くするのが、効果的な節電法といえます。薄暗いリビングで視聴する場合に、画面の明るさを適正(「標準」「シネマ」など)に調整するだけで、消費電力は「ダイナミックモード」に比べ、3~5 割程度の節電が可能です。電気代に換算すれば数千円の節約になります。つまり、部屋とテレビを暗めにする事で、映像の見え方を犠牲にする事なく、効果的な節電ができるのです！

最後にテレビのサイズです。「省エネ」のイメージが強い液晶テレビですが、映像を映し出す方式と年間の電気代を比較するとすべてのサイズで液晶が安いわけではないのです。確かに液晶テレビは、同じサイズなら、ブラウン管テレビやプラズマテレビより電気代が安いのですが、例えば 32 インチのブラウン管テレビから、46 インチ以上の液晶テレビに買い換えた場合に電気代は高くなってしまいます。買い換えと同時に大画面のテレビにしようと考えていらっしゃる方は年間消費電力量(電気代)のチェックをオススメします。

