

SMILING BEAUTY

こんにちは。
院長の加藤 義浩です。
木枯らしが吹き、寒さが身にしみる季節
となりましたが、あなたは、いかにお過
ごしでしょうか？

私事ではありますが、先月、長男大士（ひ
ろし）の七五三でした。
私と妻、共にすでに父親が他界しており
ます。元気でいてくれたら、どんなに喜
んでくれたかな、と感慨にふけてしま
いました。

この長男が着ている着物ですが、義母の
弟が数十年前に着た着物だそうです。
それから叔父さんのお子さんたち、私の
長男へと受け継がれてきました。
かなり良いものみたいですが、当の本人
にはしゃぎまわっていました。

やはり親としては、子供の成長は嬉しい
ものです。幸せをかみ締めながら大宮：
氷川神社に参拝しました。



さて、前号から引き続き、神経を取っ
た歯の治療のお話です。
歯の根の中に薬を詰めたところまでは
先月お話いたしました。



今回はその後
の治療につい
てです。
(図1)
上の図のよう
なままでは、

歯の中は空洞で、強度がありません。
そこで、金属などの材料を土台として補
強します。

実際には、歯形をとって歯科技工士さん
に渡し、患者様に合わせてオリジナルの
土台を作ってもらいます。(図2)

この土台のことを、私たちは、コアと呼
んでいます。
この土台を、お口の中の歯に合わせ、歯
科用のセメントで付けます。
それから再度少し削り仕上げをして、も
う一度、歯型を取ります。
そうすると、最終的な冠が完成、となる
わけです。(図3)



図2
石膏の歯型と出来上がって
きた土台



図3
できあがってきた金属冠



もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

歯のエステ(PMTC)で お手軽白い歯

これからお話しする内容は、

歯の色がなんとなく黄色い方
たばこを吸う人、コヒー、お茶をよく
飲む方
歯磨きをしてもすっきりしない方
歯をキレイにしたいけど痛いのは
イヤという方

に耳寄りな内容です。

先月11月8日に「いい歯の日」にちなんでオリコンアンケート投票により「歯がキレイだと思う有名人」が発表されました。今年の男性部門1位は前年と変わらず元プロ野球選手の新庄剛志さんで、女性部門は女優の松嶋菜々子さんでした。

どちらも清潔感のある白い歯と素敵な笑顔が印象的な方ですね。

さて、口臭対策ガムのような機能性ガムやホワイトニング効果のある歯磨き粉などのケア製品が多く見受けられるようになって、人々の歯に対する意識が変わってきたせいかもしれません。アンケートのコメントを見ると、「歯を見せた笑顔に品の良さを感じる」、「微

笑んだ口元からこぼれる白い歯がとても美しい」、「歯の美しさが彼女をより華やかに映し出している」など、歯が与える印象が大きくなったと感じました。

では、本当の美しい歯とは、どのような歯のことをいうのでしょうか。

見た目だけでなく、機能的にも正常な歯ではないでしょうか。歯は、洗ったら落ちるお化粧品とは違って一度虫歯になって削ってしまった元に戻らない天然の財産です。毎日きちんと歯磨きしているようでも、知らず知らずのうちにた

PMTCにはこんな効果もあります

歯、本来の美しさを保ちます

コーヒーや紅茶などのステインを除去し、ツルツルびかびかな歯、本来の自然な白さを回復します。
歯を1本1本、車のワックスがけのようにコーティング。

歯周病・虫歯を予防

バイオフィルムを破壊し、プラークの付着をしにくくします。
美しい健康な歯、白い歯を保ち、フッ素コーティングにより強い歯をつくれます。

*バイオフィルムとは、細菌同志が凝集しフィルム状の錯(よろい)を形成し、その中の細菌を抗菌剤から守る働きをしています。

- 歯のクリーニング方法は以下のように進めていきます。
1. 歯の状態のチェック
 2. 歯石を取る
*1と2は保険診療が適用されます。(別費用)
 3. 歯と歯の間を磨く
 4. 歯の表面を磨く
 5. 歯と歯ぐきの間を洗浄
 6. フッ素を塗る
- 費用はだいたい1回で5000円となり、かかる時間は約30分〜1時間ほどです。



そうだ、旅にしよう



神奈川県足柄郡箱根町への旅



人は一生のうちでどれくらい旅にでるのでしょうか。どこかの場所を気に入って行き続ける人、毎年必ず2回は海外旅行へ行かないと気がすまない人、車で日本中を旅する人、どの旅も人を楽しませ、日常とは違う新たな世界へといざなってくれます。

旅というものは人にさまざまなものを与えてくれます。新しい出会い、癒し、興奮、感動、知識、懐古、思い出...

このニューズレターを書いている加藤歯科医院スタッフKも常に旅に出たいタチ。ちょっといつも行かないところへ行く小さな旅から地球の果てまで行く旅まで今まで行ったところは数知れず。そんな大小さまざまな旅の思い出を語りながら、あなたに旅気分を味わってもらいつつ、今度の休みに「そうだ、旅にしよう!」と思ってもらえるようなお話を今回からしていこうと思います。

初めての今回は筆者が昔働いていて思い出深い箱根。箱根というとロマンスカーのCMでよく目にする場所ですよね。埼玉から行くと東京をまたいでしまうから、ちょっと遠くに感じる人も多いかもしれませんが、でも、電車でも鴻巣から行くのに小田急電鉄を使えばたったの2時間ちょいで小田原まで行ってしまうのです。

貧乏旅が好きな私は、湘南新宿ラインで小田原まで行ってしまいう事もあります。でもこれってホントは新幹線を乗り継いでいくより早くて安くいけるんですよ! ローカル電車なら青春18きっぷも使えるので、節約旅行にはもってこいです!

湯元に行く時は、登山列車が便利で、景色も楽しめるのでいいのですが、芦ノ湖や仙石原へ行く人には、新宿から出ているバスを利用するのもおすすめです。新宿から片道2000円ほどで行けるだけでなく、1時間に多いと2本も出ているから計画も立てやすいし、何より御殿場から箱根へと上がる道なりに見える富士山は絶景で紫陽花の季節には道の両脇を埋め尽くす色とりどりの花を眺めながら移動できるのです。秋は、仙石原のすすきが情緒豊か



青空とのコントラストがキレイな富士山も見られるかも。

発行元 加藤歯科医院 埼玉インプラントセンター 埼玉県鴻巣市滝馬室 1391-1
TEL・FAX048-543-6600 <http://www1.ocn.ne.jp/~katodent/>

で、紅葉に萌える山々も。四季を楽しめるオススめのドライブロードでもあります。

箱根といって忘れてならないのが、温泉ですね。箱根二十湯と呼ばれ、その一つ一つお湯が違います。単純硫黄泉の白濁の湯からアルカリ泉の無色無臭の湯までそれぞれが特徴的であるのも箱根が温泉町として未だに人気がある所以でしょう。

奈良時代からある古くからの温泉町で、初めに開湯した源泉「惣湯」は未だに日帰り温泉「早雲足洗の湯 和泉」で楽しめます。ここのお湯は日帰り温泉で私もお気に入りのひとつで、美肌の湯とも言われていて、入るとつるつるになり、クラシカルな雰囲気の中、露天風呂に入るのもまた気持ちのいいものです。



箱根湯本温泉 早雲 足洗の湯 和泉 「古来の湯」

山と湖、自然に囲まれた箱根でさまざまお湯を楽しむのも箱根観光の醍醐味。箱根温泉旅館の老舗でもあり、箱根内に系列ホテルを8店舗もある一湯では、湯巡りプランがあり、宿泊された方でも日帰りでもどの系列ホテルも1回料金を払えば入れるプランを実施しているので、箱根の様々なお湯をお手軽に楽しむにはオススメです。

旅の楽しみのひとつは、現地で食べるおいしいもの。箱根の名物というと、湯本月のうさぎのおまんじゅうや大脇谷の黒たまごでしょうか。1つ食べれば7年は長生きできるという大涌谷の硫化鉄泉で作った温泉卵を私はもう10個は食べています。これで長生きは確定かと...

そんな箱根で私がオススメしているのが、お蕎麦。仙石原のススキ原を過ぎて、湖尻方面へ登っていったところにひっそりとある「梢月庵」。90うん歳の現役給仕おばあちゃんがいる家族経営の小さなお蕎麦しかない手打ち蕎麦屋さん。ちょっと時間がかかる時もあるので、余裕のある時に行ってくださいね。



梢月庵のざる 950円

間がかかるともあるので、余裕のある時に行ってくださいね。

これから雪見風呂のできる時期に。ちょっと箱根へ行ってみてはいかがでしょうか。

甘いもの大好きっ子には「傘マーク」



歯が傘をさしている「傘マーク」というのを街で見かけたことがあるでしょうか？

上記にもあるそのマークは「虫歯になりませんよ」と専門家が認定した表示です。欧州では日常に役立つくらい普及していて、よく駅の売店で買ったガムやチョコレートに印刷がされています。日本でもいくつかの食品が認定を受けています。

虫歯防止の効果は、絶対に異論が出ないようにと、厳密に確認されていて、基準が少し厳しすぎて、日本で認可されている商品が少ないのも事実ですが、日本トゥースフレンドリー協会では「食べてから30分以内に歯垢のpHを5.7以下に低下させない」つまり食べても虫歯になる危険ゾーンにならないお菓子を認定しています。

傘マークの食品は人工甘味料を使っているので、虫歯は誘発しなくても、甘いもの好きが解消されるわけではありません。たやすく砂糖を得られる現代では、「甘味を好みすぎる」傾向にあり、それにより虫歯が急激に増え、中高年になると糖尿病や心臓病を患う結果に。それを抑える手立てとして傘マークを上手に利用することをオススメします。

また、傘マークだけでなく、歯と体の健康のためにも甘味を遠ざける努力を怠ないようにしましょう。

傘マークつき製品一覧

- ・ **リカルデント**(粒ガム) キャドバリージャパン
ブルーベリーミント・グリーンアップルミント・グレープフルーツミント
グレープミント・さわやかシトラスミントプラス
- ・ **リカルデントキッズ**(ミニ板ガム) キャドバリージャパン
ジュシーフルーツ
- ・ **ティカロハープキャンディー** キャドバリージャパン
- ・ **ハープラスト**(キャンディー) 日本アムウェイ
- ・ **虫歯0組**(グミキャンディー) ファイン



簡単節約生活

毎日の食材も最近は物価上昇で激安スーパーに行ったりなんかして食費を節約しようとしている人多いと思います。しかし、近くに安いスーパーがなかったり、仕事で忙しくてなかなかそこまで気がまわせない人もいることでしょう。

そこで今回は、インターネットで買う商品の品質を変えずにお得に購入する方法をお教えいたします。インターネットですでに食材を購入できるので便利に利用している人もいますが、「いいフード(iiFOOD)」は、1年前にオープンした総合通販の「ニッセン」が作った食料品専門サイトです。

このサイトは最近充実してきた大手スーパーのネット注文とはまた違う特長があり、知っておくと使い分けできかなり便利です。

特にお得なのは、毎月11日に行われる「iiFOODの日」のセール。最大90%オフという超特価品が登場するセールで、1日~2日間程度の期間限定のセールです。「11円」の飲料品セールがあったりと、普通はなかなか目にしない特価品をはじめ、数十点が並びます。食料品は日持ちするものが多いので、まとめ買いにも便利でしょう。このセールの開始は、たいていお昼前の11:00ぐらいから。もちろん売り切れると購入できないので、できればスタートしてすぐのアクセスがおすすめです。



他にもお得なのが、「ギフト解体 SALE」。お中元・お歳暮などに使われるいわゆる「ギフト品」を販売するコーナーで、解体セールといっても、購入するのはまるごとです。しかし、価格がすべて半額という特価。

ギフトに選んでも納得できる高品質のものが半額で購入できるわけで、おすすめのセールです。コーヒーやジュース、油など20種類以上。スーパーの特売の価格と比べてもかなりお得です。

実際サイトを使ってみると、携帯電話からも購入が可能で、食品を全網羅したというよりも、かなり特長がある品揃えなのがよくわかります。たとえば、食品でも生鮮食料品はなく、お米やパスタなどの乾物や缶詰、調味料やインスタント品、そしてお菓子などが充実しており、特に飲料は品揃え豊富。100円均一コーナーもあり、仕事

で忙しい方やなかなか家が空けられない人にも便利といえます。利便性と節約を兼ねて一度チェックしてみれば。



いいフード(iiFood) <http://www.n-iifood.jp/>