

SMILING BEAUTY

こんにちは。院長の加藤です。
寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。
今年は何より何でこんなに寒いと感じるのかな、と考えていたら、昨年減量した事をすっかり忘れていました。20kg以上減量したので、体調はかなり良くなりましたが、それだけ脂肪が無くなって、寒く感じるのも当然ですね。風邪が流行っているので、気をつけましょう。



さて、院内に飾っているシクラメンは今年で4年目の株ですが、今回も元気に咲きました。専門家が栽培しているものに比べれば、大変見劣り致します。でも、可愛いといいますが、がんばって育てられるので、愛着があります。来院の際は、是非見てみて下さいね。

今回は様々な部分入れ歯の長所と短所についてお話ししたいと思います。実際治療を受ける際にも説明させていただいておりますが、事前知識としてご参考にしてみて下さい。

プラスチック義歯（保険適用）

【長所】

- ・保険が適用できるので、経済的な負担が少なく済みます。
- ・プラスチックのため調整が容易にできます。

【短所】

- ・固定するための金属のバネ（クラスプ）が目立つことがあります。
- ・バネが緩みやすく、さらに設計も保険

上の制限があるため、安定させることが難しいことがあります。
その結果、残っている健康な歯にかかる負担が大きくなる場合があります。
プラスチックのため、割れることがあります。

- ・厚みがあるため、口の中で違和感が増します。
- ・人工歯の耐久性が低く、磨り減ってしまつこともあります。



プラスチック義歯(上から)



プラスチック義歯(横から)

ノンクラスプ義歯（自費・きれい）

【長所】

- ・バネがないので、入れ歯と気付かれることはほとんどありません。
- ・厚みを薄くして作製する事ができるので、プラスチック義歯に比べて違和感が少なくなります。
- ・コバルトクロム・チタン義歯に比べて安価です。
- ・柔軟性があるため、割れにくくフィット感が高くなり、安定して噛むことができます。

【短所】

- ・歯を増やすなど、大きな修正をするのに時間がかかります。



ノンクラスプ義歯(上から)



ノンクラスプ義歯(横から)

コバルトクロム義歯（自費・がっちり）

【長所】

- ・金属でできているため、強固でがっちり安定した噛み心地になります。
- ・ノンクラスプ義歯よりも薄く作ることができ、違和感もさらに少なくなります。
- ・プラスチック義歯よりもバネが小さくなり、目立ちにくくなります。

【短所】

- ・歯を増やすなど、大きな修正をするのに時間がかかります。
- ・金属アレルギーの原因になる恐れがあります。



上)コバルトクロム



下)チタン床義歯

チタン床義歯（自費・健康・軽量）

【長所】

- ・金属でできているため、強固でがっちり安定した噛み心地になります。
- ・ノンクラスプ義歯よりもさらに薄く作ることができ、違和感もさらに少なくなります。
- ・チタンは大変軽量の素材ですので、入れ歯の重さが軽くなります。
- ・プラスチック義歯よりもバネが小さくなり、目立ちにくくなります。
- ・チタンは身体親和性が高く、金属アレルギーが起りにくくなります。

【短所】

- ・歯を増やすなど、大きな修正をするのに時間がかかります。



もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

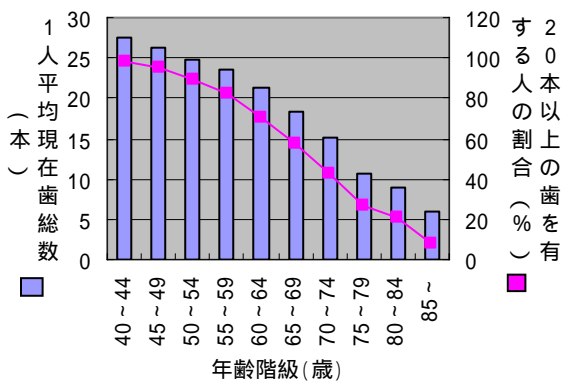
健康の要 義歯と噛む力

歯の喪失が噛む力を低下させる

食べるという行為は、歯がなくなるまでは、無意識に行っているもので、それほど自分の生活に影響を与えるものとは、なかなか気づきません。

しかし、加齢とともに歯（むし歯）や歯周病などによって歯は失われていきます。一般的に、40歳代ではまだ自分の歯だけで食べられますが、50歳代になると義歯を装着する人が多くなり、60歳を過ぎると総義歯の人が増え始め、80歳代になると70%の人が総義歯になると、統計は示しています。成人で上下14本ずつあった歯は、80歳には平均8本ほどになってしまいます。

平成17年度厚生労働省歯科疾患実態調査



通常、歯が全部健康である状態で噛む力を100%とすると、1歯抜けるだけで80%に低下してしまいます。奥歯だとそれが40%にまでなってしまう。食物を噛む力が衰えると、食事が減り、十分な栄養状態を保てなくなってしまう。東京都老人総合研究所では、健康寿命、健康余命を延ばすポイントを「元気で長生きの10か条」として発表しています。その中で一番にあげられているのが、「咀嚼力の低下を防ぐ」です。歯が抜けたとしても、義歯を作製し補う事で咀嚼能力を回復することが大切なのです。

義歯と咀嚼

無くなった歯が補う治療のひとつとして、義歯や入れ歯、インプラントがあります。食べるという行為に関係する咀嚼や痛みが、義歯などでは問題になります。しかも、義歯は健康歯と比べ、咬合力も大幅に減少します。咬めること、食べられることは必ずしも同じではありませんが、その中で義歯でもステーキやタコ、フランスパンなどが咬めることを目標に治療を行います。

では、義歯ではどのくらいの咬合力が得られるのでしょうか。最大咬合力を18〜25歳の平均値で示すと、男性が第一大臼歯で咬むと60 kg f弱とあり、一般には体重ぐらいの力が出ると考えられています。義歯の種類、入れる場所によっても違いますが、クラウンでは43〜44 kg fで健康歯とあまり変わりません。しかし、義歯を装着すると、もちろん健康歯の人とは年齢が違いますが、咬合力は4

分の1〜6分の1と大幅に減少します。しかし、歯で食物を細かくするとき、咀嚼するときには、最大咬合力ほどの大きな力が必要ありません。食品の種類や調理法でも違ってきますが、通常必要な力は10〜20 kg fぐらいで、義歯でも十分に咬めるはず。ところが、義歯が痛くて咬めない、動いて安定しないという理由からなかなか健康歯と同じように食事をするのが難しいのが現状です。義歯は時間をかけて、ゆっくり丁寧に作り、出来上がったから十分な調整をすることによりよく噛め、スムーズな食事ができるようになります。また、噛みにくい食品は少し小さめに切って食べるということも義歯をうまく使う方法の一つです。左図は、義歯の方が食べにくい食品とその対策です。

| | 例 | 対策 |
|-----------------------------|------------|------------------------------------|
| 硬くて破断に強い力を要する食品 | せんべい、ピーナッツ | 薄く切ったり小さくする |
| 軟らかいが噛み切りにくく、噛みしめるのに力を要する食品 | 餅、パン | 間でも砕けないので、そのまま飲み込み、のどに詰まりやすい。最も危険。 |
| 繊維質の食品 | 肉、野菜類 | 前処理で繊維を切ったり、加熱方法を工夫したり、調理方法に注意。 |
| 食塊形成の難しい食品 | 粒状、刻んだ食品等 | 増粘剤を加えれば凝集性や粒表面の付着性を高めることができる。 |

神山かおる「咀嚼解析による高齢者が噛みにくい食品の解明」

歯も神頼み?!

お正月に初詣には行かれましたか？
私も年明けすぐに氷川神社へ行きましたが、真夜中の人の多さにびっくり！しかも、夜中なのにすで行きすがらのお店は初売りセールが始まっていました！なんとなく、圧倒されながらの初詣でしたが、無病息災を願って参りました。あなたの今年のお願ひごとも叶いますように。



もう2月になってしまい、いまさらですが、初詣でなくても、近くに寄った際に訪ねてみるといいかもと思える珍しい歯の健康を願えるお寺を今回ご紹介します。今年こそ、歯と健康を願っている人は必見です！

まず一つ目は、かなり遠いのでちょっと寄ってみるといふわけには行かないかもしれませんが、あのブッタ（仏陀）の歯が安置されている寺です。スリランカの世界遺産にも登録されているキャンデイにある仏歯寺（そのままの名前ですね！）には、ゴータマ・シッダルタの左の犬歯が安置されていて、普段は見ることができないそうですが、年に一度ペラヘラの祭りの際にスリランカ中の象を集めて、ブッタの歯に乗せた象を囲みながら行進するそうです。地元の人はその象が通ると、みな一心にお祈りするとの事。何を願っているかはわかりませんが、かのブッタであればご利益あるのかもしれないですね。

もう一つは東京の文京区にある**白山神社**。天曆2年（948年）からある東京十社の一つのこの神社は、江戸時代から歯の神様として庶民の信仰を集めてきており、とくに歯の痛みを止めるご利益があるといわれています。6月に行われる文京花の五大まつりのひとつであるさい祭りが行われるが、期間中には使い古しの歯ブラシを供養する「歯ブラシ供養」も行われています。

これだけでは歯痛が治るわけではないですが、日本人は神頼みが好きなのか、日本各地に歯痛地蔵や歯の神社があります。世界遺産にも登録されている熊野古道の熊野九十九王子社のひとつ、水呑王子の近くの道沿いにある小さな祠の中にも歯痛地蔵があり、そんなご利益限定のお地蔵さんを見ると、昔も今も歯痛は辛いものなんだなあと思います。歯の健康を願うにはいいですが、すでに痛くなってしまうたら、神社ではなく、歯科医院に行きましょう。

簡単節約生活

お気に入りのものはいつまでも長く使っていたいもの。長年使っていると愛着もあり、なかなか捨てられない。物価上昇が続く中、むやみに捨てたり、新品に買い替えたりするのはなく、直して再利用することが出費も抑えられるし、家計にも環境にもやさしい節約術になります。まず捨てる前に直せるか考えてみてはいかがでしょうか。

そこで、どんなものなら直せるのでしょうか。体形に合わなくなった洋服のサイズ変更、すり減った革靴の底の張替えをはじめ、テレビなどの家電製品が故障した場合やネックレスのチェーンが切れてしまったとか、羽根布団がべちゃんこになってしまったとか、ソファの張替えなど意外にいろいろな修理が今は可能となっています。

衣類や靴、家電製品などの日用品は、いつかは使えなくなる消耗品。破損や故障の度合いや費用次第などところもありますが、左の注意点を見て、どちらがよいのかを検討しましょう。長く使用したいものはこまめに掃除やメンテナンスをするのも大切です。ブーツやバックなどの革製品をクリーニングしてくれる店も出てきています。物を大切に、賢く節約していきましょう。

修理全般の注意点

- 事前に必ず見積もりを取る
- 修理代金は購入時の価格の50%以内が目安
- 自前で修理部門（工場）を持っている業者に頼む
- 商品の受け取り時に希望通りに直っているかを必ず確認

商品ごとの注意点

衣服

- すそ上げなどは「ミリ短く」など具体的にベルベット素材の商品は毛が縮む可能性があるなど満足度を得にくい
- ニット製のTシャツやカットソーの修理は特殊なミシンを持つ業者に頼む
- 白い洋服を修理に出す場合は黄ばみ防止のためクリーニング後にする

靴

- 男性の革靴は高額であるほど修理しやすい
- 女性用の靴のヒール部分の修理は、地面に接する部分の面積で価格が決まる
- スニーカーなど靴本体と靴底が一体化しているものは完全な修理は難しい

家電製品

- 地上デジタル未対応のテレビの修理は避ける方が得
- 冷蔵庫などの白物家電は部品数が少なく、追加料金なく修理できるケースが多い
- 逆に構造が複雑なデジタル家電などは追加料金発生の可能性が高まる
- 思い入れのある商品を除き、部品保存期間（通常7~10年）内のものを修理する

そうだ、旅にでよう



草津温泉への旅

「草津よいと〜こ〜、一度はおいで〜」。草津へ一度も行ったことがない人でも一度は聞いたことがあある歌ではないでしょうか。



これは、湯もみ唄と言って、草津の源泉はいくつもありますが、高いところは94度と熱すぎて入れないので、水を使わずにかき混ぜる（湯をもむ）ことで冷まして入れるようにする際に湯をもみながら唄う歌です。時間湯という草津独特の湯治方法の一つとして江戸時代から湯治客が体力をつけるのも兼ねて行われていたそうですが、今では観光客向けに湯もみショーが湯畑近くの熱湯で行われているんですよ。

始めから草津の温泉の話をしてしまいました。草津といえば、「につぼんの温泉100選」でも1位の常連であるほど、お湯がいい場所として有名ですよ。私も昔、アトピーの治療を兼ねておばあちゃんも湯治に行ったことがあります。今でも湯治をするために長く滞在している方も大勢いらっしゃるそうです。その後、日本各地のいろいろな温泉に入りに行きましたが、昔ながらのどかな温泉街をそのまま残して、泉質もよく、風情も存分に味わえる所はなかなかないと思います。湯畑を中心に小さな街を徒歩で散策も可能。湯めぐりもしやす

いので、「行ってみたい温泉地」としても人気があるのもうなずけます。

いつも草津に滞在していると温泉が暮らしたの一部となっているのが感じられます。町の共同浴場を住んでいる人たちが普通に今でも利用していて、昔の銭湯のように温泉が井戸端会議の場です。草津の昔ながらの旅館の内湯を和風村に泊まってめぐるのも長年使われた格式あるお風呂なので情緒満点、オススメなのですが、そんな町の共同浴場は草津の旅館に泊まったとしても、一度は入浴してほしい場所でもあります。

草津の街中には18軒もの共同浴場があり、掃除の時間を除いては24時間無料で入れるのです。共同浴場は、純粹に温泉に入る所なので、景色がきれいなわけでも、きちんとした洗い場があるわけでもなく、石鹸を使うことが出来なかつたり、もちろん熱いからといってむやみに水で温度を下げる事も出来ません。でも、地元の方が大事に使っている温泉と一緒に入るのも、なかなか出来ない体験だと思えますし、手を加えられていないからこそ、本当の湯が味わえる所でもあると思います。

私のオススメ



煮川の湯 町の外れにあるので、なかなか分かりにくい泉質は随一。

の共同浴場は二つあります。3年前に改装してきれいになった「地蔵の湯」と、地元の方が一番オススメする「煮川の湯」です。煮川の湯は湯船で体を動かすのさえ熱すぎて大変なほどですが、お湯の軟らかさと出た後のスッキリ感が熱いお湯を我慢してでも入る価値があるお湯だと思えます。個性豊かな共同浴場めぐりも来た際に試してみたいかがでしょうか。

そして、冬の草津でもう一つ有名なのが、スキー場です。日本で初めてリフトが出来た老舗のスキー場なのですが、山頂から一気に8000m滑走できる長いコースのある所でもあります。スノーボードも可能ですが、ボーダーにとつては細く緩やかなコースが続く所もあるのです。ちょっと大変です。しかし、草津出身の萩原兄弟も滑った雪は、パウダースノーでノルディックスキーやヘリスキー、クロスカントリーなどを楽しめます。3世代で楽しめるスキー場でもあるので、今シーズンは温泉を楽しみつつ、スキーをしに草津に行ってみてはどうでしょうか。



草津国際スキー場 長いコースを一気に滑走するのは爽快です。