



きた歯科だより

発行/ きた歯科医院 〒520-2331 野洲市小篠原 2215 ☎077-588-5885
ホームページ <http://www.kita-dental.jp>



今月に入り、蒸し暑い日が多くなって来ましたね。今年の梅雨入りは、例年通りで、6月中頃と予想されています。最近では、日中に30℃近くになりましたので、熱中症には十分気を付けて下さい。私は、こまめに水分を補給するように心がけています。先月から、急に気温が高くなったので、自律神経による体温調節が上手く働かず、疲労が蓄積されて、体調を崩される方が多いそうです。皆様、どうか十分な休養を取って、これからの梅雨を乗り切ってください。こんにちは、院長の喜多です。

先月中頃に、所属する日本補綴歯科学会に参加するために、札幌まで行って来ました。この学会には、大学卒業後すぐに参加し、今年で29年目になります。例年、専門医研修会のために出席しています。

本学会で最近よく注目されている研究内容は、デジタル技術の応用に関するものです。例えば、セラミック製のかぶせを製作する場合に、まず口腔内スキャナーと呼ばれる片手で持てるサイズのカメラのような計測機器を用いて、デジタルデータで歯型を取る作業を行い、そのデータを元に、技工士がパソコン上で設計します。その後、ミリングマシンでセラミック製のブロック材料を削り出し、最後に、技工士が手作業で仕上げ、かぶせが出来上がります。この手法を用いれば、従来の手作業だけの場合に比べて、短時間で効率的に技工物を製作することが出来ます。(但し、技工士による最終調整の作業は、機械では出来ずとても重要です。) 現在では、いくつかのシステムが製品として販売されていますが、口腔内スキャナーによる計測精度の向上や、パソコンの設計ソフトの改良、または切削機械による加工精度の向上などについての研究発表が盛んに行われていました。今回の学会の海外特別公演では、米国のロマリンド大学名誉教授 Goodacre 先生が、口腔内スキャナーによるデジタルデータを用いた上下の総入れ歯の製作について講演され、長年試行錯誤されてきた研究内容は、大変興味深かったです。

デジタルデータによる入れ歯の製作は、まだまだ開発途中ですが、近い将来、日本の歯科診療でも、総入れ歯の製作の際に、息が苦しくなるような従来の歯型取りの方法ではなくて、口腔内スキャナーを使った簡単で楽な方法が採用されることを、期待しています。きっと、それは実現出来ると思いました。

今さら聞けない!?



お口の中の健康キーワード

こうくう
口腔ガン ……舌や歯ぐきなどお口の中にできるガンのこと

口腔ガンとは、舌や歯ぐきなどお口の中にできるガンのことです。日本人の口腔ガンはガン患者全体の約5%と稀^{まれ}ではありますが、近年は増加傾向にあるそうです。

以前までは、口腔ガンは中高年の男性に多いと言われていましたが、近年は若い世代や女性の方にも増えています。

もし、舌の脇や粘膜が白っぽくなったり、なかなか治らない



しこりがあったり、歯ぐきが赤くただれている場合は注意が必要です。また、**口内炎が2週間以上治らない場合は必ず受診する**ようにしましょう。

口腔ガンは内臓のガンとは異なり目視で見つけることができるうえ、**初期であれば5年生存率は85~90%**と言われてしますので、歯みがきの時はいつもお口の中をチェックする習慣をつけましょう。





～季節の健康メモ～



意外と多い! ^{とりにく}鶏肉のカンピロバクター ^{しょくちゅうどく}食中毒

少しずつ気温や湿度が高くなってくると、心配になるのが食中毒です。食べ物が傷みやすい季節は食中毒が起こりやすいため、家庭でも注意が必要です。中でも、意外と多いのが鶏肉の加熱不足による食中毒です。そこで今回は、鶏肉のカンピロバクター食中毒についてお話しします。

カンピロバクター食中毒とは?

食中毒を引き起こす原因菌と言え、O-157やノロウイルスなどが知られていますが、日本で最も多い細菌性の食中毒はカンピロバクターによるものです。カンピロバクターとは、鶏や牛などの家畜をはじめ、ペット・野鳥・野生動物といった多くの動物が保菌している細菌です。

主に鶏肉や動物の内臓から検出されることが多く、鶏肉の加熱不足や生食によって食中毒に至るケースが見られます。



症状は?

症状は、下痢・腹痛・おう吐・発熱・頭痛・悪寒・倦怠感など、他の細菌による食中毒と似ています。異なる点としては潜伏期間が1日～1週間と長いこと、また感染した数週間後に手足や顔面神経のマヒ、呼吸困難などを引き起こすギラン・バレー症候群を発症するおそれもあることです。



予防法は?

食中毒を予防するには、次の点に気をつけましょう。

1 十分に加熱する

生焼けにならないよう、肉の中心部を75度以上で1分間以上加熱しましょう。

2 生や霜降りでは食べない

新鮮な鶏肉でも、細菌が付着している可能性がありますので、刺身や霜降りといった加熱が不十分な調理法では食べないようにしましょう。

3 調理器具を分ける

鶏肉を保存する容器や調理器具は、他の食品とは分けて使用しましょう。

4 十分に洗浄する

鶏肉に触れた手や、調理器具などはしっかりと洗浄しましょう。



抵抗力の弱い子どもや高齢者は特に症状が重症化しやすいため注意しましょう。



☆環境にやさしい お財布にうれしい☆

～エコな暮らしのアイデア～

エネルギーを使わず「エコ除湿」



ジメジメする梅雨の時期は、カビや湿気が気になりますよね。そこで今回は、エネルギーを使わないエコな除湿の方法をご紹介します。



靴箱には“コーヒーかす”

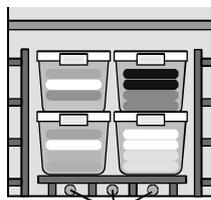
コーヒーを淹れた後の残りかすには除湿と消臭効果が期待できるため靴箱におすすめです。コーヒーかすとコーヒーフィルターをしっかりと乾燥させ、かすを入れたフィルターの口を麻ヒモで縛れば完成です。



クローゼットや押し入れには“新聞紙”

クローゼットの床に新聞紙を敷いておくと除湿効果があります。

また、押し入れにはすのこを敷いて風の通り道を作り、その間に丸めた新聞紙を入れておくと良いでしょう。



丸めた新聞紙

食器棚やシンクの下には“重曹”

食器棚やシンクの下への除湿には、安全性の高い重曹がおすすめです。口の広い容器に重曹を入れ、ガーゼなど通気性の良い布でふたをしてください。湿気を吸った重曹は、掃除の洗剤として再利用することができます。



美しい健康な歯で『幸せな人生』を!

先延ばし?それともすぐ対応? 歯科健診や受診の対応アンケート



皆さんは「歯がちょっとしみる感じがする…」 「歯ぐきの腫れがひかない…」といった時、すぐに歯科を受診する派でしょうか? それとも、先延ばしにする派でしょうか? 今回は、日本歯科医師会が15～79歳の男女1万人を対象に行った「歯科医療に関する生活者調査」をもとに、年代別・男女別の歯科健診や受診の対応について見てみたいと思います。

「歯に不調を感じた時はどう対応しますか?」

歯科健診や受診について、「気になり始めたらすぐに対応する“対応派”」と「ギリギリまで対応しない“先延ばし派”」は、全体で見ると先延ばし派の方が半数以上になっています。特に20～30代では約6割が先延ばし派と高い傾向にあります。一方、60

～70代では対応派の方が高い結果となりました。

年齢が上がるにつれ、歯を大切にする意識の方が徐々に増えてくるようです。



	対応派	先延ばし派
全体	47.3%	52.7%
10代	47.6%	52.4%
20代	39.5%	60.5%
30代	41.4%	58.6%
40代	42.1%	57.9%
50代	44.3%	55.7%
60代	53.0%	47.0%
70代	63.7%	36.3%

「早く歯科に行けばよかったと後悔していますか?」

同調査では、「早く歯科に行けばよかったと後悔しているかどうか」といったことも男女別、年代別で調査しています。「後悔している」と回答したのは男性よりも女性が多く、最も後悔している割合が高かったのは50代の女性で約半数に上ったそうです。50代前後というのは歯周病の症状が現れやすい年代であると同時に、特に女性は子育てが一段落する頃なので、改めてご自身のお口の健康と向き合うゆとりができて、「もっと早くから歯科で治療を受けていれば…」と後悔する人が多いのかもしれないね。



	男性	女性
15～19歳	27.6%	26.7%
20～24歳	32.7%	34.0%
25～29歳	29.1%	37.9%
30～34歳	29.4%	41.9%
35～39歳	33.1%	44.9%
40～44歳	42.0%	47.2%
45～49歳	40.2%	46.4%
50～54歳	39.5%	49.1%
55～59歳	39.6%	53.0%
60～64歳	44.1%	47.9%
65～69歳	44.6%	47.5%
70～74歳	46.0%	43.3%
75～79歳	41.6%	45.3%

歯は一度失ってしまうと元に戻すことはできません。

あとで後悔しないように、気になることがあれば即対応しましょう!



ほっと一息♪
リラックスタイムのお供

今回のテーマ 「心と体がゆったりほぐれる…雨の音」

6月と言えば、雨の季節。雨が長く続くとはどんよりとした気分になることもありますが、実は**雨の音にはリラックス効果がある**ことをご存知でしょうか？そこで今回は、**心と体がゆったりほぐれる雨音の効果**をご紹介します。

雨音の不規則なリズム

「規則的なようで不規則なリズム」は、**リラックス効果**をもたらすと言われてしています。例えば、**人間の脈拍**は一定のリズムのようで実際には少しずつ生じています。**雨音**も同じで、一定にザーッと降っているようでも少しずつであり、このリズムが良い効果をもたらします。

一定なようで一定ではない不規則なリズムを聞いていると、**人間の脳は心地よいと感じ、安心感**を得るようになります。

集中力アップにも有効

不規則なリズムは心身をリラックスさせてくれるだけでなく、**集中力をアップ**させる効果もあります。特に細かい作業をする際に**オススメ**です。

自然界にたくさんある「不規則なリズム」

「不規則なリズム」は雨音だけでなく、**波の音、木の葉がこすれ合う音、焚火の音**など、自然界にたくさん存在しています。

テレビや音楽ではなく、**自然音をBGMに仕事や家事をする**と**効率がアップ**するかもしれませんね。



歯の元気を応援！ おやつレシピ

レーズン豆乳スコーン サワークリーム添え



ワンポイントアドバイス

レーズンをはじめとしたドライフルーツや豆乳、ヨーグルトには骨や歯の形成に必要な**カルシウム**が豊富です。スコーンはケーキとクッキーの中間の食感で噛みごたえがあり、咀嚼の回数が増すことで唾液をしっかりと分泌させることができます。

材料 (4個分)

- | | |
|-----------------|----------------|
| ホットケーキミックス…120g | サワークリーム |
| バター……………30g | 生クリーム……………20g |
| 豆乳……………25g | プレーンヨーグルト…20g |
| レーズン……………50g | はちみつ……………5g |

手順・作り方

- ボウルに常温に戻したバターを細かくして入れ、ホットケーキミックスを加えてゴムベラでさっくりと混ぜます。オーブンを170℃に予熱します。
- 1に豆乳を少しずつ加え、その都度混ぜます。レーズンを加え、手で全体を混ぜて一つの生地にとめます。
- 天板にクッキングシートをひき、4等分して成形した2を並べ、170℃のオーブンで18分焼きます。
- サワークリームの材料を用意します。ボウルに生クリームとプレーンヨーグルトを入れて混ぜ合わせ、器に入れてはちみつを垂らします。焼き上がったスコーンの脇に添えます。



栄養成分値 (1個分)

エネルギー 233.1kcal / ビタミンC 0.1mg / カルシウム 47.7mg / ビタミンE 0.3mg