

すぐに役立つ歯と健康の情報誌

こんにちわ

冬季号 12月・1月・2月

歯科・小児歯科・インプラント・審美歯科
石川歯科医院

院長 石川 哲
 〒802-0014 北九州市小倉北区砂津2丁目2-23

TEL 093 (521) 5072

●診療時間 【平日】AM9:00~12:30 PM2:00~6:00
 【土曜】AM9:00~12:00
 ●休診日 日曜・祝日

デンタル
 クリニック

入れ歯を快適に使おう

ヘルスケアライブラリ

冷えをあきらめない
 —簡単な運動で冷えない身体に—

噛むカムとびっくす

電動歯ブラシ —使い方に注意!



ストレスコーピング

ストレスの源はストレスサ
 ーといい、「人間関係」「仕事
 の質」「仕事の量」が、社会
 人の3大ストレスサーとなっ
 ています。

ストレスを軽減するには
 『ストレスコーピング』とい
 う方法があります。

ストレスコーピングでは最
 初に、ストレスサーが自分
 どの程度の関係や影響がある
 かを評価します。もし評価の
 低いものならば、無理に解決
 を図ろうとせずに、できるだ
 け気にしないといった対処の
 仕方が有効です。

自分にとって関係性が強く
 て影響の大きいストレスサ
 ーであれば、今度は、そのスト
 レッサー自体を自分が変化さ
 せられるかどうかを検討しま
 す。そして、変化が期待でき
 るものならば積極的に変化を
 促し、変化が期待できないも
 のであれば、ストレスサーで
 はなく「自分自身が変化する」
 ことでストレスを軽減してい
 きます。

入れ歯を 快適に使おう

入れ歯は、歯を失った方の口腔内の条件に関わらず、多くの方が利用できます。そして、その人に合った入れ歯は、噛みやすく、痛みもなく、快適に使用できます。

しかし、どんな入れ歯でも初めて使う場合は、作った初日から快適というわけにはいきません。

使用する方と歯科医院が二人三脚で快適な入れ歯に育てていく……入れ歯には、そうした面があります。そのように育てられた入れ歯は、使用する方の生活に食の楽しみをはじめ、たくさんの喜びをもたらしてくれます。

慣れが早い快適に

口は、わずかな量の異物が入っただけでもそれを感じる器官です。入れ歯は、そうした非常にデリケートな器官に、人工素材で作った物を長時間はめておかなければなりません。そこには、高い快適性が求められます。

初めて入れ歯を作った場合、入れ歯の出来に関係なく、ほとんどの人が装着したときに違和感を覚えるでしょう。その理由の一つには、「慣れ」ということがあります。

口は発声に関わる器官なので、繊細な筋肉が複雑に共同し合って働く仕組みになっています。どれほど精巧に、また口に合うように作られた入れ歯でも、最初から微妙な口の動きのすべてに対応できるわけではありません。このため、入れ歯を使い始めた当初は違和感を覚えやすいのです。

とはいえ、強い違和感に対しては、だいたい2〜3日で慣れます。また、発声や食事は、1か月程度でほとんど違和感はなくなるでしょう。

練習が早い快適に

入れ歯の使用は自然に慣れることも大事ですが、積極的に「練習」するとう姿勢も大切です。

発声に関しては、サ行・タ行の発声練習。また、歌を歌うことや、新聞・雑誌を声に出して読んでみるのもよいでしょう。発声練習は、鏡を見ながら行なうとより効果が得やすくなります。

食事に関しては、豆腐・茶碗蒸しのような柔らかい食べ物から始めて、野菜や骨のない魚の煮物へと進んでいくのがよいでしょう。徐々に硬い食品にチャレンジしてください。

食事を摂るときは、奥歯でゆつ





くり噛むようにすることも大事です。前歯だけで急いで噛むと、食べている最中に入れ歯が外れやすくなります。



清潔に保つことで快適に

入れ歯を快適に使うために、入れ歯を清潔に保つことも大切です。入れ歯を使用したら必ず洗うようにしましょう。不潔な入れ歯は口臭の原因になるだけでなく、細菌の温床となってお口のなかのみならず全身の健康を損ねる場合もあります。

とくに部分入れ歯で金属を使用した物は、金属の部分をしっかりと洗浄する必要があります。この金

属の部分に汚れが残りやすくなっています。

入れ歯は、その多くが樹脂によってできています。このため、硬いブラシで磨くと表面に傷がつく恐れがあります。必ず入れ歯専用のブラシか、歯科医師に勧められた歯ブラシを使用してください。入れ歯を洗浄するさいに注意したいのは、手をすべらせて落とすてしまうことです。洗面器のようなものを一つ入れ歯洗浄専用を用意し、そのなかで洗うようにして落下防止に役立てましょう。

また、入れ歯の洗浄に熱湯は使えないでください。入れ歯を变形させる恐れがあります。

外した入れ歯は、洗浄剤を入れた水につけておくようにしましょう。入れ歯を乾燥させることは禁物です。



調整しながら快適に

入れ歯を使い始めて一番大事なことは、痛みを感じたときにそのままにしないことです。しばらくすれば痛みを感じなくなる場合もありますが、まずは、かかりつけ

の歯科医師に状態を見てもらうようにしてください。

お口の状態は日々、少しずつ変化しています。

入れ歯は、「調整しながら快適性を高めていく物」だということを知り、強く意識してください。

ただし、自分で入れ歯を調整することは厳禁です。入れ歯は全体のバランスで成り立っています。間違った方法で手を加えると、別の部分に不具合が生じるだけでなく、健康な歯や歯茎を傷める結果になりかねません。

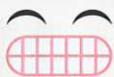
最低でも半年に一回は歯科医院を受診して、入れ歯の状態をチェックするようにしましょう。

総入れ歯を使用している方で、入れ歯安定剤を「常に」使用している方はいらっしゃいますか？

総入れ歯は本来、入れ歯安定剤を使用しなくても安定するように作られています。日常的に入れ歯安定剤が必要と感じているのなら、入れ歯自体が合わなくなっている可能性があります。早急に、かかりつけの歯科医師に相談してください。



進化する入れ歯



保険適用で作ることのできる入れ歯も以前に比べて格段に進化しました。しかし、健康保険の適用範囲で入れ歯を作る場合は、使用できる材料が決まっています。

健康保険の適用範囲外であれば、さらに使い心地や審美性の高い素材を使用した入れ歯を作ることができます。

部分入れ歯の場合、金属の留め具の代わりに、外見上ほとんど目立たない素材を使用することができます。

総入れ歯では、入れ歯と顎の触れる部分を、熱伝導率が高く、食事のときにより自然な味覚の得られる金属製のものにもできます。

その他にも、入れ歯を安定させるために磁石を使用した物や、レジンより柔らかい素材で作られていて非常に使用感の良好な物、入れ歯の歯に相当する部分にセラミック素材を使用した物など、現在では実に多様な入れ歯が開発されています。

入れ歯を作る際は、こうした点についても歯科医師とよく相談してください。

冷えをあきらめない

— 簡単な運動で 冷えない身体に —



冷え性に悩む人が増えていきます。夏の冷房にも対策が必要です。冬になると、ますます悩みは深刻です。「保温」や「食事面での対策」と並んで「運動」も、冷え性に効果があります。冷え性を克服して今年の冬を元気に過ごしましょう。

どうして 冷え性になるの？

冷え性の原因は、多くの場合、「血行不良」です。私たちの身体は、寒くなると熱の拡散を防ぐために、手足の先や皮膚表面の血管を収縮させます。これは、重要な臓器が集まる身体の中心部に血液を集め、体温を維持するためです。そのため手足の先には血液が行き届きにくくなり、その部分の温度が下がってしまいます。これが手足が冷たくなる、いわゆる冷え性の状態です。冷え性を訴える人は女性に多く見られます。女性の場合、男性に比べ熱を作り出す筋肉が少ない、皮膚の表面温度が低い、貧血や低

血圧の人が多いことがその理由と考えられます。ただし、女性特有のものではなく、男性でも冷え性の人は少なくありません。夏の冷房や冬の寒さに悩まされる冷え性ですが、とくに効果的なのは、むしろ普段の食生活、運動から改善していくべきものといえます。

冷え性に効果あり！ 身体を温める栄養素と食べ物

基本は温かいものを飲食し、冷たいものを控えること。冷え性に効果のある栄養素といえば、血行をよくして体内のホル

モン分泌を調整するビタミンE。また、ビタミンCには血液の主な材料となる鉄分の吸収を促進し、毛細血管の機能を保持する働きがあります。さらに、代謝をよくして、身体を温める食べ物も積極的に摂るようしましょう。ニンニクやトウガラシ、コショウ、シヨウガなどの香辛料は、体内の脂肪分を燃やしやすくして体温を上げる効果があります。

食品では、昔から冷え症に効くといわれる野菜にネギがあります。みそ汁の具や薬味として毎日無理なく使えます。タマネギも冷え症に効果があります。

冷え症に効く

ネギ、タマネギ



ビタミンEを多く含む

穀類や緑黄色野菜、豆類に多い



ビタミンCを多く含む

ミカン、イチゴ、ブロッコリー、ピーマン、芋類など



QOLを高める! ホームドクター・アドバイス



■足指ストレッチ

- ①素足になり、膝を伸ばして床に座り、つま先を天井に向ける。
- ②両足の指を大きく開いたり、縮めたりを30回繰り返す。
- ③できればグー、チョキ、パーの足指じゃんけんに挑戦してみよう。
※血の流れをよくする働きがある。

■肩・腕のストレッチ

- ①両足を肩幅に開いて立ち、腰のうしろに右手を持っていき、左手で手首をつかむ。
- ②ゆっくり矢印の方向に引っ張る。
- ③左手も同様に(引っ張る方向は矢印の反対へ)。



■足首回しのストレッチ

- ①両足を伸ばして座り、右足を曲げ左足の上ののせる。
- ②左手の指と右足の指を組んで、右手で右足首を固定し、そのまま右足首を30回、ゆっくり回す。
- ③反対の足首も同様に回す。
※テレビを見ながらでもOK。

■脚・腰のストレッチ

- ①両足を伸ばして座り、右足のかかとを左脚の股関節に近づける。
- ②左手で左足のつま先をつかんで、上半身の重みが脚に直接かからないように腕で支え、息を吐きながら上体をゆっくり前に倒す。
- ③反対の脚も同様に伸ばす。



■骨盤回し

- ①足を肩幅に開いて立つ。
- ②腰に手をあてて、腰を30回、回す。
※入浴前と入浴後がおすすめ。全身が温まる。



■手指の体操

- ①指先をつまみ、第一関節から上を引っ張り上げるように、1本ずつ強めに指圧する。
- ②手首をブラブラと振ったり、グーパーの動作をくり返す。手の緊張をほぐしてくれるので効果的。
- ③ツボ(合谷)を刺激する。



テレビを見ながら、オフィスの休み時間に、お風呂の前後など、ちょっとした時間を使って、ぜひやってみましょう。

冷え性で悩む人は、女性を中心に多いのですが、ちょっとした生活習慣や環境の改善で軽減するこ

とができます。ここで紹介した簡単な運動を取り入れるのもその一つです。

本格的な冬を迎え、ますます寒さも厳しくなりますが、ふるえてばかりはいられません。冬を元気に快適に過ごしましょう。

冷え性対策に効果のある運動

冷え性対策としてはストレッチが効果的。ぜひ試してみてください

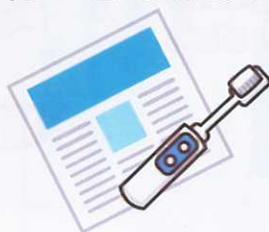
* 噛むカム とびっくす *

**電動歯ブラシ
— 使い方 に 注意 !**

日本における電動歯ブラシの利用は、25年ほど前から一般化しました。現在では、10人に一人が使用しているというデータもあります。電動歯ブラシは、正しく使えば効果の高い製品ですが、間違った使用方法で口口の健康を損ねているケースも見られます。そこで今回は、電動歯ブラシの使い方方の注意点を確認しておきましょう。

電動歯ブラシを購入したら

電動歯ブラシを初めて使うときは、まず、製品の注意書きをよく読むようにしてください。



同じように見える電動歯ブラシでも、メーカーが独自の機能をもたせている場合や、製品による特有の注意点があります。

どの電動歯ブラシがよいかは、製品の性能だけでなく、使用する方のお口の状態によっても変わってきます。電動歯ブラシを購入するさいには、かかりつけの歯科医師に相談してみるとよいでしょう。

電動歯ブラシによる

歯の磨き方

電動歯ブラシの使い方方で一番多くみられる間違いは、ごしごしと手を大きく動かして歯を磨いてしまうことです。こうした使い方は歯茎を傷め、歯周病の

発症や悪化につながる恐れがあります。

電動歯ブラシは、機械がブラシを振動させているので、ブラシを歯や歯と歯茎の間に軽くあてるだけにしてください。

電動歯ブラシの持ち方は、本体の中央付近を、ペンや鉛筆を持つときと同じように持つのがよいとされています。ブラシを歯に強く当てないようにすることが、電動歯ブラシを効果的に使用するコツです。このほうがブラシの振動が障害されず、より効果的に歯垢が落とせます。

歯に対して電動歯ブラシをあてるときは、ブラシの上面がまっすぐ当たるようにしましょう。そして、歯と歯茎の間を磨くためにブラシをあてるときは、45度の角度が理想的です。

電動歯ブラシを

使用した後は

電動歯ブラシの使用後は、スイッチを入れた状態で水洗いします。洗い終わったら水分を飛ばして、ブラシが乾きやすい状態にしてください。清潔に保つことを心がけ、ブラシの交換は

早めに行ないましょう。

電動歯ブラシでも普通の歯ブラシと同様に、歯と歯の隙間にはブラシが届かないケースがあります。歯間ブラシやデンタルフロスを併用することをお勧めします。

電動歯ブラシは、歯垢を落とすことはできても歯石を取ることはできません。また、ホワイトニング効果も限定的なものであることを理解しておきましょう。歯石の除去やホワイトニングには、歯科医院の受診が必要です。

歯茎の状態が思わしくないとときは、電動歯ブラシの使用は控えてください。かかりつけの歯科医師に相談して、電動歯ブラシの使い方を含め、ブラッシングの方法を見直してみましょう。



女性の3人に1人が尿もれを経験しているというデータがあります。その一方で、多くの方は、誰にも相談できずに悩んでいるようです。尿もれは、治療を受ければ、治る病気です。その治療効果は高く、70～80%の人はもとの生活を取り戻すことができます。



腹圧性尿失禁



女性の尿もれには、大きくわけて、腹部を圧迫したときに起こる「腹圧性尿失禁」と、尿意を感じてからトイレに行くまでにもれてしまう「切迫性尿失禁」があります。

女性の尿もれで多いのは、「腹圧性尿失禁」です。腹圧性尿失禁は、筋肉や線維組織でできた骨盤底とよばれる、膀胱や子宮を支える部位が弱くなることで起こります。

骨盤底が弱くなる主な原因は、出産や肥満、加齢（女性ホルモンの減少）です。

こうしたケースでは、医師

に指導を受け、骨盤底筋を鍛える簡単な運動を習慣にすることで、かなりの数の患者に改善が見込めます。また、運動療法以外にも、尿道をメッシュのテープでサポートする、非常に効果的な手術療法もあります。

切迫性尿失禁



切迫性尿失禁は、膀胱そのものや、脳や脊髄の障害が関係することによって起こります。たびたびトイレにかけこむ「頻尿」になること、そして、一度に大量の失禁があるため、尿パットでは対応しきれないケースが多くあります。

とはいえ、決して悲観しないでください。

おもに抗コリン薬を使用した、膀胱の筋肉を適切な状態にする薬物療法を受ければ、多くの場合、その症状を改善することができます。

女性の尿もれは、身体の構造上、どなたにも起こりえる病気です。尿もれで悩む方は、一日も早く、泌尿器科を受診することをお勧めします。



健康
ニユーエス
ピュウアップ

人間ドック

人間ドックは40年ほど前から始まり、当時は検査に1週間かかることもありました。現在では、検査機器の大幅な進歩により、日帰り（実際の検査時間は3時間程度）で複数の検査を終えるコースもあります。

費用の面はどうでしょう？ 人間ドックの受診には健康保険は適用されませんが、「助成金」の支給を受けることで自己負担を減らすことが可能です。

国民健康保険に加入している方は、お住

まいの地域の区役所や市役所にお問い合わせください。社会保険に加入している方は、加入している健康保険組合に問い合わせてみましょう。人間ドックの受診に関しては、1年に1回、助成金を受けることができます（金額や条件については、地方自治体や健康保険組合によって異なります）。

2015年の年明けを区切りに、健康長寿のためにも、年1回、定期的に人間ドックを受診するよう検討してみてください。



作り方

- 帆立缶は、身と汁に分ける。身は手で粗くほぐし、上面に散らす分少々を取り分けておく。汁は、スープと合わせて2と1/3カップにする。
- ボウルに卵を割りほぐし、缶汁とスープを入れ混ぜ、こして、塩、ほぐした帆立を加え、泡立ないように全体を混ぜる。
- 2を器に入れ、蒸気の上上がった蒸し器に入れ、強火で2分蒸す。
- 表面が白っぽくなって固まりかけたら弱火にして10～12分蒸す。
- 蒸し上がった4に帆立をのせ、しょうゆ、ごま油をかけ、小口切りの細ねぎを散らす。



1人分 約 125 kcal

中華風茶碗蒸し

材料 [2～3人分]

卵	2個	塩	小さじ1/5
帆立水煮(缶)	70g	しょうゆ・ごま油	
鶏ガラスープ+缶汁	2と1/3カップ	細ねぎ	2本
		適宜	

クッキング・アドバイザー 天野由美子

ワンポイント

蒸し器のフタは、あらかじめフキンで包むと水滴が落ちません。器は、必ず蒸気の上上がった蒸し器に入れましょう。

蒸し上がったかどうかは、竹串を刺してチェックします。透明な汁が出たら蒸し上がりです。

制作 メディカル・ライフ教育出版 本誌記事の無断転載を禁じます

簡単! アンチエイジング

プラセンタ

アンチエイジング関連商品では、「プラセンタ」を含んだ製品が人気をよんでいます。プラセンタとは「胎盤」という意味で、文字通り、哺乳動物の胎盤から抽出したエキスが配合されています。プラセンタの効果は紀元前の昔から知られていました。近代医学でも80年ほど前から治療薬に応用され、現在では、更年期障害や肝機能障害の治療に使われています。



アンチエイジングにおけるプラセンタの利用では、おもに美白、血行促進、新陳代謝の促進といった肌の若返り効果が期待されています。ただし、美容に関する製品ほとんどは医薬品ではありません。美容品は自分に合ったものを使用し、少しでも異常を感じたときは、すぐに使用を中止するようにしましょう。

頭のストリッチ

下の①から⑩の口に「ヒント」のなかから動物の漢字一字を入れ、言葉をつくりましょう。余る漢字はどれ?



ヒント	馬	牛	羊	狐	猫	犬
	熊	猪	猿	豚	虎	

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| ① <input type="checkbox"/> 舌 | ⑥ 忠 <input type="checkbox"/> |
| ② <input type="checkbox"/> 手 | ⑦ 闘 <input type="checkbox"/> |
| ③ <input type="checkbox"/> 汁 | ⑧ <input type="checkbox"/> 穴 |
| ④ <input type="checkbox"/> 力 | ⑨ <input type="checkbox"/> 毛 |
| ⑤ <input type="checkbox"/> 知恵 | ⑩ <input type="checkbox"/> 武者 |

※答えは7ページ下にあります