

2017

6

June

## 6028通信



こんにちは、院長の阿南です。6月の雨の中、きれいに咲き誇るアジサイの花はとても美しく、見ていて飽きることがないですね。ところで、アジサイの葉の上でのんびりしているカタツムリですが、よくコンクリートのブロック塀などに集まっていることはありませんか？実はあれ、コンクリートを食べているそうなんです。

カタツムリの背中の丸い殻は石灰質できており、維持・成長するために炭酸カルシウムを摂取する必要があるのだとか。その成分がコンクリートに含まれているのです。ちなみに、歯舌(しぜつ)と

呼ばれるおろし金のような舌でガリガリと食べているようで、その歯のようなものは1万本以上あるというのですから驚きです。

毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今年の標語は「おいしい」と「元気」を支える 丈夫な歯。人間もカタツムリ同様、元気を支えるのは丈夫な歯です。歯は一度失ってしまうと2度と戻ってきません。毎日のケアを大切にしましょう。



## こころ温まるお話\*

## 僕だけの特等席

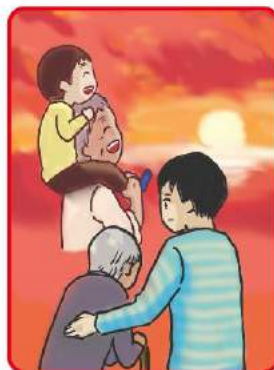
僕の祖父は農業をしており、日焼けで一年中真っ黒だ。僕が幼い頃、祖父によく肩車してもらった。祖父の頭越しに見る眺めはいつもよりも格段に高く、頭につかまりながら「大人ってこんなに高いんだ!!」と思ったものだ。日焼けしたシワだらけの顔で微笑み、頭をなでしてくれる。そんな祖父が僕は大好きだった。



昔、「都会っ子に農業体験を」と頼まれ、祖父の畑に数名の幼稚園生が来たことがあった。畑を見るのも珍しい子どもたちは、みんな興奮気味。「このおじいちゃん、まっくろけ!」「洋服も土だらけー!」

と騒ぎたてると、保護者たちは慌てた様子だったが、祖父は怒るどころか「そうだろう、わしは一年中外で遊んでばかりだから真っ黒なんだよ。羨ましいだろ?」と笑い、その後も「これはこうすると元気に大きく育つぞ」「ほう、初めてにしてはうまいもんだ」

と優しく声を掛けていた。すると、帰る頃には「おじいちゃん…また遊びに来てもいい?」と手を握って甘える子まで現れた。はじめこそ(おじいちゃんをバカにしてムカツク!)と思っていたけれど、「おじいちゃんの手、おっきくて土だらけだけど、なんかすべすべして気持ちいいね…」と小さな手で祖父の大きな手をなで回す姿を見て、(僕のおじいちゃんなのに!)という少しの嫉妬と、(僕のおじいちゃんだぞ、羨ましいだろ!)と誇らしい気持ちで複雑だったことを思い出す。



最近、歳を重ねた祖父は物忘れをすることが多くなった。幼い頃、あんなに大きく見えた祖父よりも、今では僕の方が大きくなった。でも、肩車をして夕食前に2人で散歩をしてくれた、あの頃の強くて大きな祖父を忘れない。おじいちゃんの頭越しに見た風景。それは僕の一生の宝物だ。

# 歯のつめもの かぶせもの に使われる素材

歯は一度削ってしまうと、元に戻ることはありません。そのため、歯を修復するために「つめもの」や「かぶせもの」を作る必要があります。実はこれらにはいろいろな素材があり、成分などで細かく分類すると何十種類以上にも！そこで、代表的な素材の種類と特徴を解説したいと思います。

## プラスチック



加工がしやすく、安価で製作できます。しかし、プラスチックのお皿で想像できるように、着色しやすかったり、傷や摩耗に弱く、雑菌を引き寄せるといった弱点があります。



お皿でおなじみの「陶材」を歯科用に強化したものです。お皿の表面がピカピカしているのと同様、白くて美しい色と透明感があります。

プラスチックと比べると、その質感の差は小さくなく、「自然の歯よりも美しい」と感じる方もいるほどです。ただし、強い衝撃に弱く、製作費がかかるといった面もあります。

## セラミック



## ゴールド

見た目は白くないので前歯には使えませんが、柔軟性があり、精度高く、自分の歯にぴったりと装着できます。自然の歯と同じくらいの硬さなので、周りの歯を痛めるリスクも最小限。しかも、金属アレルギーになりにくいという特徴もあります。ただし金ですので材料費が高くなります。



セラミックは強い衝撃に弱いので、それを補うために金属をベースにしてその上にセラミックを焼き付けるという方法があります。しかしこれでは内側の金属が黒く影になってしまい、美しさが半減。そこで近年、金属の代わりに使われているのが、真っ白でとても硬いジルコニアです。ジルコニアをそのまま使うこともできますが、透明感が全くないため表面にセラミックを焼き付けるのが一般的です。また、材料・製作に費用がかかります。

## ジルコニア



これら以外にも、保険診療で使われる「金銀パラジウム合金」（いわゆる銀歯）、セラミックとプラスチックを混ぜた「ハイブリッド」、ゴールドとプラチナでできた「白金合金」など様々なものがあります。それぞれ特徴をもった素材ですので、つめものやかぶせものを製作する際はじっくり考えて決めましょう！ご不明な点はいつでもご相談ください。



# こんなにも抜けちゃうの!?

## 年齢別 歯の抜ける本数

**歯は平均寿命60年!**

歯は一生使えるものではありません。調査によればその平均寿命はおよそ60年。日本人の平均寿命が約80歳以上ですから、多くの方が亡くなるまでに何本かの歯を失うこととなります。ではどの年齢でどのくらいの本数を失っていくのでしょうか？

### 40代で初体験

若い頃は歯が抜けるなんて想像もしなかった。そんな人達も40代になると「歯を失う」という初めての経験をし、平均で1.5本失います。そして50代ではさらに2.5本程度の歯を失う。つまりここまででおおよそ4本の歯を失っています。

### 60代から加速する

さらにしつかりケアをしていかないと、ますます歯を失うことに。そのスピードは早まり、60代では約3本、70代ではなんと5.5本以上失います。さて、ここまでの合計は何本でしょうか？ざっと計算すると

40代 1.5本 + 50代 2.5本 + 60代 3.0本 + 70代 5.5本 = **12.5本**

歯は親知らずを除き全部で28本しかありません。つまり80歳になるまでに半分近くの歯を失うことになるのです。



#### 年代別 歯を失う平均の本数

半分近くの歯を失うことに!!!



合計 **12.5本**

どうすれば守れる?

歯を失う一番の原因は歯周病。次にむし歯です。その他にも噛み合わせ、ケガなどでも歯が抜けてしまいます。ケガはやむを得ないとしても、歯周病、むし歯、噛み合わせなどは確実に予防ができます。歯科での定期検診やケアの指導などにより、多くの方が80歳以上でも20本以上の歯を残しています。一生健康で美味しい食生活を送るためにも、悪くなった時だけでなく、ぜひ定期的に歯科でチェックを受けましょう!



#### NY 学会

先日、学会に参加してきました。少し長い学会でしたが、とてもためになる知識を得て来ました。

また、美術館などにも行けて、とても目の保養になりました。

美しいものはいつまでも美しいと感じ、このようなセンスを私の臨床にもいかしていきたいと思います。

歯に良いお料理レシピ



## 新ごぼうのいなり寿司

MEMO

食物繊維が豊富なごぼうは清掃性食品と呼ばれ、よく噛むことにより歯の表面をきれいしてくれます。



### 材料 (20~30 個)

米	…2 合
もち米	…1 合
鶏胸肉	…300g
ごぼう(小)	…1 本
人参(小)	…1 本
サラダ油	…大さじ 1
いなり用油揚げ (市販の味付きのもの)	
※さやいんげん	…1 パック
※紅生姜	…適量
※白ごま	…適量
<b>★</b>	
しょうゆ	…大さじ 4
砂糖	…大さじ 3
酒	…大さじ 1.5
みりん	…大さじ 2
和風だし(顆粒)	…5g
水	…600ml



### 作り方

#### 下準備

- 米、もち米は洗ってザルに上げておく(米ともち米をよく混ぜる)(◆)
- さやいんげんの筋を取り、サッと茹でて細切りにする

1. ごぼうをさがきにして水にさらし、水を切る。人参は千切り、鶏胸肉は細切れにする
2. 鍋にサラダ油を熱し、1を炒める
3. 2に★を入れ、アクを取りながら中火で15分程煮る
4. 3の火を一旦止め、煮汁を300ml取り分ける。さらに鍋の中の水分が無くなるまで煮て、そのまま冷ましておく
5. 炊飯釜に◆と4で取り分けた煮汁と水250mlを入れて30分程浸けた後、炊く
6. 炊き上がったら4の具材を入れて混ぜ合わせた後、油揚げに詰め、※を彩りよく飾る

### 診療スケジュール

6

2017  
June

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4 診療	5	6	7 休診	8	9	10
11 診療	12	13	14 休診	15	16	17
18 診療	19	20	21 休診	22	23	24 学会
25 学会	26	27	28 休診	29 学会	30 学会	

7

2017  
July

日	月	火	水	木	金	土
						1 休診
2 診療	3	4	5 休診	6	7	8
9 診療	10	11	12 休診	13	14	15 休診
16 休診	17 休診	18	19 休診	20	21	22
23 診療	24	25	26 休診	27	28	29
30 診療	31					

#### 診療時間

9:30 ~ 13:00 / 14:30 ~ 18:30  
※休診日/水曜・祝祭日 **土日も診療**



### 医院からのお知らせ

今月は「年齢別の歯の抜ける本数」についてご紹介しました。記事の中の数値はあくまで平均値。これより良くなるのも悪くなるのも若い頃からのケア次第です。「まだまだ若いから」と、お口のケアをおろそかにすると、歳を重ねた時のお口の状態に大きく影響が出てしまいます。子どもの頃から歯科医院で歯石の除去やPMTCなどのケアを定期的に行う習慣をつけましょう。

もうすぐ暑い夏がやってきますが、6月後半～7月の晴れた日や、梅雨明けすぐの蒸し暑さには要注意です。身体がまだ暑さに慣れておらず、体温の調整がうまくできません。熱中症にはくれぐれもご注意ください。

### あなん歯科医院

ご予約は **045-332-8148**

〒240-0006 横浜市保土ヶ谷区星川 1-7-23  
横浜クォーレ星川 202

「YAHOO!」で検索

星川 あなん歯科医院

