



No. 174

(祝)初孫誕生

No. 175

頑張って下さい 大森雪

今月は3件のやかましい

ことができました!

本当にありがとうございます!!

# せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

## 受付だより

みなさん、こんにちは。木立の緑は濃さを増し葉も大きく繁り木陰を供してくれます。日本の四季は素晴らしいですね。冬になり一度無くなつたものが再び姿を現す様に感動と有難みを覚えるのでしょうか。爽やかに過ごせるのももうひとつの事、もうそこまで梅雨のシーズンが近づいてきました。今年の紫陽花との出会いが楽しみです。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。虫歯や歯周病で歯を失うと咬む力が低下します。咬む力が低下すると唾液の分泌も少なくなり、さらに虫歯・歯周病のリスクが高くなり、生活習慣病をはじめとする全身疾患へのリスクも高まります。長寿日本人の健康寿命を実際の寿命との差およそ10年間を縮める為には、お口の中を健康に保つ事がとても大切です。「一生自分の歯で」過ごすために今から行う口腔ケアは将来の自分への贈り物となるのです。この機会に改めて歯の役目からお手入れの大切さを考える時間を家族団らんで持つてみてはいかがでしょうか。

毎日の食事が美味しく楽しく摂れれば幸せですね。そして食後に行うハミガキで虫歯・歯周病の予防に努めましょう。ハブラシは毛先の柔らかい物をお選び下さい。当院オススメのハブラン「プロスペックコンパクトスリム」は柔らかな毛先と毛束の多さで歯面に付着した汚れを取り除きやすく、歯ぐきのマッサージにも適しています。歯科検診も併せてお口の健康を守りましょう。

(歯科コンシェルジエ 菊地正子)



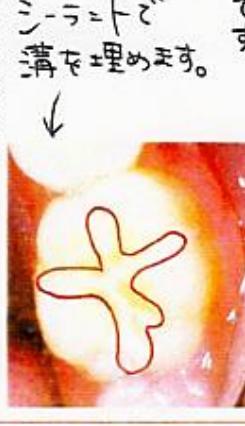
シーラントの手順は

一口3000円のやかましい金額で約120人分の食事をまかないます。

シーラントとは、虫歯になりやすい奥歯の溝にお薬を流し、やさしい奥歯の溝にお薬を流し、予防する処置のことです。

奥歯となる歯は、6歳前後に生えてくる第一大臼歯(6歳臼歯)とその奥に生える第二大臼歯、上下左右全部で8本(親知らずを除く)です。その奥歯は、溝が深いのが特徴です。更に、生えたての永久歯は歯の質が未熟です。歯ブラシの届きにくい溝はとても虫歯になりやすいので、人工的に塞ぐことで、虫歯予防になります。

(歯科衛生士 藤田友希子)



## 『シーラントをしましよう』

先日、虫歯がなくてきれいなお口の中だったお子さんの親御さんに「シーラントをします」と提案しました。そこでシーラントとは何ですか? と質問を受けました。

- ①歯に付いた汚れをきれいに落とす
- ②シーラントを歯に付きやすくするためのお薬を塗る
- ③歯の溝にシーラントのお薬を流し込む
- ④光照射で硬化させる

## 歯っとして…Q!

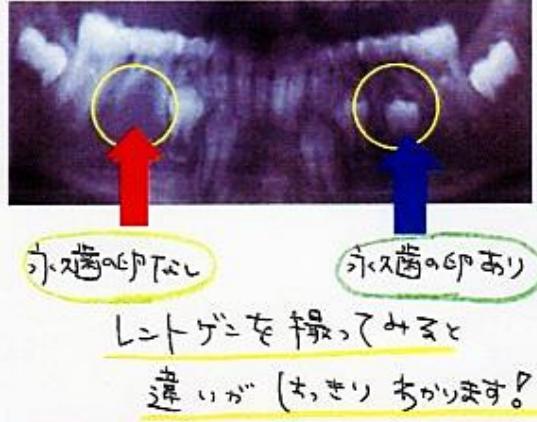
新聞周りの口で囲まれた空欄には、フィリピンボランティア活動における協賛者名が記名されます。私たちのこの活動は、みなさんの善意(募金)のみで全ての運営をまかなつていいのが現状です。物資輸送費や現地活動費は多額の資金を必要としています。ぜひ、皆さんのお協力をよろしくお願いします。

「先天性欠損」

先天性欠損という言葉を存じですか？先天性欠損とは永久歯が生えてこず、永久歯の本数が少ない状態になつてしまふ歯の形成異常のことと言います。

通常、永久歯の本数、親知らずを含め、上下32本あります。通常は乳歯の歯根を永久歯が吸収し、乳歯がぐらぐらして抜けたら永久歯が萌出するのですが、永久歯が欠損している場合、乳歯の歯根は吸収されず、そのまま乳歯が残ることもあります。しかし、乳歯は永久歯より小さく、また歯根も短いため、永久歯のように長く残していくことが難しく、抜かなければならぬ事もあります。先天性欠損の原因はいまだはつきりとしていないですが、約10人に1人が先天性欠損になっていると言われ、好発部位としては、第二小臼歯（前から5番目の歯）側切歯（前から2番目の歯）と言われています。

先天性欠損で乳歯が抜けて永久歯が生えてこない場合は一般的な欠損治療と同様の治療で欠損部分を補います。



プリッジや部分的な義歯、矯正治療、また当院ではコンフォートブリッジと言う方法も選択します。

しかし、永久歯が欠損しているからと言つて必ずしも乳歯を抜かなければいけない訳ではありません。当院では、大人になつても乳歯のまま残している患者さんもいらっしゃいます。乳歯を残していく為にはしっかりとケアをして虫歯にしない、処置をきちんとします。ということがとても大切です。よくお子さんのお口の中を見てあげて下さいね！

## 『子供の永久歯…前歯の隙間の原因は?』

上の前歯が永久歯に生え変わり始めた頃に、「隙間が空いてて気になる」とお家の方から相談を受けることがあります。

6～8歳頃に良く見られるのですが、「みにくいアヒルの子の時代」と言って、通常はその後両脇の2番目の歯やその隣の犬歯(糸切り歯)が生えてくるにしたがって徐々に押されて自然に隙間はなくなってくるため、経過観察をします。しかし中には隙間が閉じないケースもあり、そのような状態を「正中離開」と言い、幾つか原因があります。

正中離開の原因として挙げられるのは、主に次のケースです。

上唇小帯の異常

上唇の裏側の中央から歯肉に伸びるスジを上唇小帯と言います。この上唇小帯が前歯の間まで伸びて入り込んでいたり、上唇小帯のスジの付着が強かったり、肥大している場合、正中離開を引き起こしてしまいます。

過剩齒

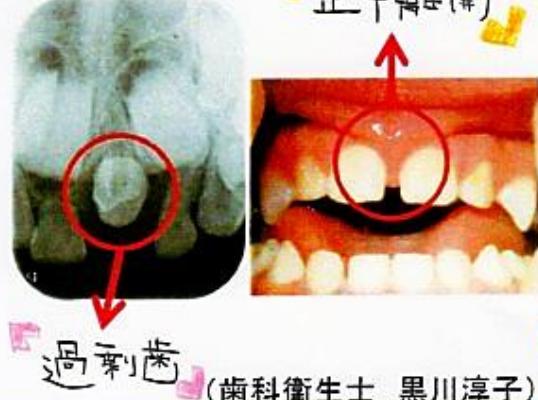
上唇小帯は普通なのに前歯が離れている場合は、前歯と前歯の間に「過剰歯」と呼ばれる歯がある場合があります。この過剰歯は、萌出していることもあります、骨の中に埋まっていることも

あり、診断にはレントゲン撮影が必要になります。

これらのケースでは、時期をみて処置をすることで歯並びへの影響を最小限におさえることができます。

またその他の原因として悪習癖(歯並び、咬み合わせに悪影響を及ぼす癖)があります。指しやぶりや唇を咬む癖などですがこの場合は早期に癖をなくすことが大切です。しかし幼少期にはなかなか難しいことかもしれませんので、成長とともに癖がなくなるように促してあげると良いでしょう。

お子さんの前歯の隙間が気になる時は、ご相談下さい。



(歯科衛生士 黒川淳子)





# 容子の歯なまるレシピ



みなさんこんにちは。いよいよこれから夏野菜の旬がやってきます。きゅうり、トマト、なす等美味しい野菜が旬を迎えますね。今月は私が大好きな「なす」のレシピをご紹介します。

## なす効能

なすはほとんどが水分で、栄養があまりないと思っている方も多いのではないでしょうか。

皮の部分の紫色は「ナスニン」といい、ポリフェノールの一一種が含まれています。ポリフェノールには強い抗酸化作用があり、血液をサラサラにしたり、体内の老化を抑制する効果や、ガン予防にも効果的と現代人に嬉しい食材となっています。



## ご飯に合う! シンプルなす炒め



## 材料

|      |      |
|------|------|
| なす   | 3本   |
| 醤油   | 大さじ1 |
| 砂糖   | 大さじ1 |
| 豆板醤  | お好みで |
| サラダ油 | 適量   |

## 作り方

- 1 なすを輪切りにする
- 2 フライパンにサラダ油を適量いれて、なすを炒める
- 3 なすがしんなりしてきたら、醤油、砂糖、豆板醤で味付けをする

今回の試食者は、偶然居合せた料亭 Aさん

あいいです!!  
モリモリ辛くてもト!!



今回は、いたってシンプルでご飯に合うものを作りました。  
甘めで少しピリ辛でとても美味しいと思います。是非お試しください。

## 院長評価

味→★

手軽さ→★

コスト→★

## スタッフ評価

味→★★★★★

手軽さ→★★★★★

コスト→★★★★★



## ～☆院長コメント☆～

「甘さと辛さが恐ろしく一体化せず…あとから少し辛さが来ます。  
どなたか、美味しい麻婆茄子を教えて下さい…。」

(歯科助手 平山 容子)



歯の痛みの中には「放散性」があり、「痛みが広い範囲に広がって感じる」という特徴があります。そのため、上の歯に虫歎があって、それが原因であるにもかかわらず、下の歯が痛い、と感じてしまいがります。上の歯の痛みは顔面の知覚、運動をつかさどる脳神経である三叉神経の2番目の枝、下の歯の痛みは三叉神経の3番目の枝によつてそれぞれ伝えられます。同じ神経から伝達される信号を結果があります。

歯が痛いと思って、痛い歯の部位を伝えるようとしても、「どの歯が痛い?」と悩んだことや、「自分の歯が痛い」といった経験はありませんか?これを行つたところ、正解の歯の1本手前の歯と間違えやすく、特に第一大臼歯(前から7本目)の歯を刺激した時には、その手前の第一大臼歯と勘違いする人のほうが正解者よりも多くなるという結果があります。

歯を刺激して、どの歯を触れたかを回答する実験を行つたところ、正解の歯の1本手前の歯と間違えやすく、特に第一大臼歯(前から7本目)の歯を刺激した時には、その手前の第一大臼歯と勘違いする人のほうが正解者よりも多くなるという結果があります。

痛みは神経が電気信号を脳に伝えることによつて起つのですが、まれに脳が勘違いしてしまい、別の場所で痛みを感じてしまうのが「歯痛錯認」の原因なんですね。痛みが脳に伝えることによつて、因となつてゐる部位とは違う部位に痛みが出るのです。例えば、力キ氷を食べた時に咽頭神経が刺激されて後頭部やこめかみが痛みを感じることです。また、もつと広い領域の話としては関連痛(かんれんつう)といつものがあります。これは痛みの原因となるいる部位とは違う部位に痛みが出るのです。例えは、心筋梗塞などで、心臓の痛みを上腕部の痛みやあとの痛みと勘違いすることなどです。

痛みは神経が電気信号を脳に伝えることによつて起つのですが、まれに脳が勘違いしてしまい、別の場所で痛みを感じてしまうのが「歯痛錯認」



## 「歯痛錯認」



## 楽しい歯話♪







## ひまわり先生 心の処方箋



### 「水虫について」

今回は、これから夏にかけ増える感染症、「水虫」の種類についてお話をさせていただきます。

水虫は、「白癬菌」というカビが足の裏や足の指の間などに繁殖して起こる感染症です。正式には「足白癬」といいます。白癬菌は足だけでなく手や体などにも感染しますが9割近くは足に感染すると言われています。足に繁殖しやすい原因は、靴を履くために足が蒸れて菌にとって過ごしやすい高温多湿な環境が作られるからです。最近では男性だけでなく女性も水虫で悩まされてる人が多いようです。

水虫の症状は、次の3種類があります。

#### 1. 趾間型水虫

水虫の中で最も多くみられるタイプです。足が蒸れると足の指の間(趾間)の皮膚がふやけて白くなり、ジユクジユクし悪化するとただれたようになります。多くは痒みを伴います、趾間が乾燥したようにカサカサひび割れすることもあります。

#### 2. 小水疱型水虫

足の裏や足裏のふちに粟粒ほどの細かい水疱があらわれ、赤みや皮がむけ、水疱がレース状に残った状態のみが目立つ場合もあります。

#### 3. 角質増殖型水虫

足の裏やかかとがカサカサと乾燥し、角質が厚く硬くなり、皮膚がむけてひび割れを伴うのが特徴。

水虫が爪へ広がると、爪の白濁や肥厚、変形爪がもろくなってボロボロ欠けるなど症状があらわれます。これを爪の水虫(爪白癬)と呼びます。

水虫かな?と思ったら、早めに専門医に診てもらいましょう。簡単な検査をすればすぐに水虫かどうかわかります。

次回は水虫の予防と水虫薬の使い方についてお話をさせていただきます。

(ひまわり薬局薬剤師 白井博文)



### 今年もツバメが帰ってきました♪

毎年、私たちが楽しみにしているツバメたちの成長が今年も見られる季節となりました!

今年も玄関の監視カメラの上に可愛らしい二つの巣が出来上がりいました★

ツバメの雛が誕生し巣立つ日まで、皆さん温かく見守ってください!!



### 今月のカレンダー

| 6月<br>の予定  | 日         | 月         | 火         | 水  | 木         | 金         | 土         |     |
|--|-----------|-----------|-----------|--|-----------|-----------|-----------|-----|
|  |           |           |           |  |           | 1<br>○/○  | 2<br>○/○  |     |
| 表示の見方<br>○…診療<br>休…休診<br>往…往診<br>講…講演<br>学…学会<br>勉…勉強会 | 3<br>○/1  | 4<br>○/○  | 5<br>○・往  | 6<br>休   | 7<br>○/○  | 8<br>○/○  | 9<br>○/○  |     |
|  | 10<br>○/1 | 11<br>○/○ | 12<br>○・往 | 13<br>休  | 14<br>○/○ | 15<br>○/○ | 16<br>○/○ |     |
|  | 17<br>○/1 | 18<br>○/○ | 19<br>○・往 | 20<br>休  | 21<br>○/○ | 22<br>○/○ | 23<br>○/1 |     |
| ○/1…<br>午前のみ   | 24<br>休   | 25<br>○/○ | 26<br>○・往 | 27<br>休  | 28<br>○/○ | 29<br>休   | 30<br>休   |     |
| <診療時間>   |           |           |           | 午 前 9:30 ~ 13:00 <往診日>火曜午後<br>午 後 15:00 ~ 19:30 <休診日>水曜日・<br>日曜のみ 13:00 まで |           |           |           | 祝祭日 |

★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★  
募金のご協力をお願いします!!  
★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★

現在、物資の輸送費、  
現地の方々にお渡しする  
薬剤購入費などの資金が  
**大変不足**している状況です。

来年度の活動に向けて  
皆様からの温かい  
ご協力を願いいたします!!



学校による勉学は知識の蓄積であり、スポーツは心や精神、魂の在り方を学び正す為に存在する。20歳の若者が大好きなスポーツと真摯に向き合い惡の心を正す決意をしたのに対し、今回だけではなく、政治や会社など事あるごとに起る不祥事に對し、あまりにも情けない大人の陳謝に今

しかしどんな真実があつたにせよ、監督は絶対的な上下関係が存在する。その中で親は子を大学という人生の最終学舎に預け健全な心と体を育んでもらいたいという願いを託すのである。

だからこそ、どんな時も大人が子供の、先生が生徒の、監督が選手の矢面に立たないで誰が彼らを助けることができるのだろうか。恐らく大学側は無限の可能性を持つた一人若者の未来を潰してしまつたことの重大さに気づいていないのだろう。そしてそれを気づかずして何が教育、スポーツであろうか。

テレビではどの番組も「大人悪」だけの意見が報道されているが、あのような競技ではいささか乱暴な言葉や発破は日常茶飯事だろうし、見る人によつては別の意見が出てもおかしくはない。もちろん、誰が嘘をついたなどとワイドショー的な話題を言うつもりはないが、事を面白おかしく騒ぎ立て視聴率ありきの人たちの意見があたかも世論の代表のような風潮と、他の意見を封鎖するかのようなボブリズム化した偏報道に誰も警笛を鳴らさない現代の世の中に恐怖を感じるのは私だけだろうか。

日本の在り方が伺える。  
ただ、私が最も悲しく  
日大の選手が大好きにな  
なってしまったことだ。

実は私の息子も中学校に入りあれほど好きだった野球を辞めたいと口にしたことがあった。小学校から突然世界が変わったかのような上下関係もどきの空気感と、事の判断もつかない子供にとつてあまりにも理不尽ないくつかの出来事に、子供なりに限界や嫌気がさしたのだろう。私は何度も息子と話した。結果、今では少しだけ心も体も成長し頑張っているようだが、あの時の息子の悲しそうな表情は忘れられない。息子があの時どんな壁にぶつかりどんな気持ちで野球に向かっていたのか、例え親であっても全てを理解してあげることはできない。中学生には中学生の悩みや痛みがあり、それを自らの力で乗り越えるのも成長の糧だからだ。もちろん、日大の学生と息子では理由もレベルも違う。しかし、大好きなスポーツから離れたいと思わせてしまう根本的原因は何か。

スラムの子供たちにとつて学校は憧れであり、教育は夢であり、先生は沢山のこと教えてくれるヒーローだからだ。確かに日本の先生たちは本当に大変だ。私の友人にも教員がいるのでとてもよくわかる。

しかし、「先生」という仕事はいつの時代もどんな時であつても子供たちの憧れであつて欲しいと願う。そして他人の子供を我が子のように愛し激励し叱咤してくれるからこそ、私たち親は彼らを尊敬の念を込めて「先生」と呼ぶ。

もし、あの大学生の発言が真実ならば、どれだけ心に深い傷を負つたであろうか。本来スポーツ教育の素晴らしさや価値は勝利の為にどれだけその競技に紳士になり誠実に取り組み努力をするかである。だからこそドーピングやルール違反は厳しく罰せられ、その心の弱さをスポーツを通じ正すことこそが戦う意味ではないだろうか。事の真実は知りえぬが、一つだけ言えることがある。

私は、教育現場で何か問題や不祥事が起きたいふつもフィリピンのスマラムの子供たちを思い出す。