



康本歯科クリニック

TEL 04-7134-4188

Fax 04-7169-2710

編集日 平成24年2月

Smile 編集部

寒い日が続いておりますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。時折、気温が氷点下まで下がることもあり、水道水が凍ってしまって朝一番の診療が行えない日もでてきて受診される皆様にはご迷惑をおかけして申し訳ありません。新潟・北陸地方の豪雪をテレビで見ると、ちょっと水が凍ったぐらいで騒ぐようではまだまだ・・・と、反省しつつ日々を送っております。北海道では、気温のマイナス表示が当たり前になっていて、マイナス二桁というのも珍しくなくなっています。今年の冬は、暖冬ではなく、寒冬（かんとう）の年になると言われているのも納得できます。

さらに、東京電力が節電を呼びかけておりますので、暖をどのようにして取れば良いのか？ファンヒーターではなく、灯油ストーブや囲炉裏、湯たんぽなど、私が子供の時のような暖房（器具）が再び脚光を浴びてきているようです。『しもやけ』になる人も増えていることから湯たんぽの人气が上がりそうです。

今年は、2年に一度の診療報酬の改定を行います。我が国の社会保障制度（年金・医療・福祉）が大きな転換点を迎えているといわれて久しいですが、根本解決にはいまだ程遠いことが、連日の報道でわかります。特に今年は、医療・介護の同時改定に当たることから、在宅診療の強化が求められていますが、当院においてもその準備は十分とはいえません。

介護領域は、全身状態が様々であることから、医院における歯科治療とは求めるものが大きく異なります。そのため、今年1年かけてじっくり勉強して、地域のご要望に応えられるよう力をつけてまいります。



平成24年 2月

康本 征史

☆2月の予定

- 2月10日（金）、17日（金）は、インプラント専門医による診察もごさいます。（御予約制）

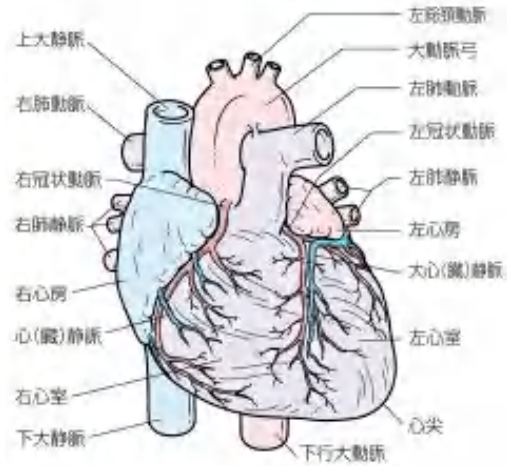
☆3月の予定

- 3月2日（金）、9日（金）は、インプラント専門医による診察もごさいます。（御予約制）

# 歯科医師より ～歯科治療と心臓病～



歯科治療の際に注意が必要な心臓の病気として、狭心症と心筋梗塞、不整脈などがあります。狭心症は心臓に栄養や酸素を運ぶための血管（冠状動脈）が、なんらかの原因で狭くなって血液の流れが少なくなったり、詰まって流れなくなったりすることで、心臓の筋肉の栄養、酸素が不十分となる状態を言います。その結果、心臓の筋肉が一部壊死してしまうと心筋梗塞ということになります。不整脈は、心臓の脈の打ち方が正常でない状態のことです。不整脈の治療方法として、お薬による治療のほかに、ペースメーカーを装着することもあります。歯科治療で使用する器材には微弱な電気を発生するものもありますので、ペースメーカーを装着している場合には注意が必要になります。心臓の病気の治療を始めたり、治療方法、治療薬が変わったり、ペースメーカーを新たに装着した場合には、必ず歯科医師にお申し出下さい。



心臓と冠状動脈

狭心症や心筋梗塞、不整脈があると歯科治療ができない、というわけではありませんが、心臓の状態によっては、歯科治療を先送りしたり、心臓への負担を極力減らすような治療方法をとらなくてはならない場合があります。必要であれば歯科治療の時期や治療方法について内科の先生と情報交換をしたり、歯科麻酔医の管理のもとで処置を行ったり、場合によっては緊急時にすぐ対応のできる大学病院で歯科治療を行うことをお勧めすることもあります。

さらに、血液をさらさらにするお薬を処方されていることも多いので、出血を伴う処置を行う場合や、歯科治療でもお薬の処方が必要になるような場合には、止血を確実にいき、お薬の飲み合わせにも注意が必要になります。

血液をさらさらにするお薬については、歯科治療を行う際に飲むのを一時中止し、歯科治療が終わってから再開する、というのが以前は一般的でしたが、最近では、内科の先生と相談の上、心臓への影響を考えて、血液をさらさらにするお薬は飲んだまま歯科治療を行うことが多くなりました。歯科治療のために血液をさらさらにするお薬を飲むのを自己判断で中止することは、発作が起きやすくなったり、心臓の状態が変化したりして危険ですのでおやめ下さい。

当院では、心臓の状態を確認できるモニターを併用しての歯科治療や、必要であれば歯科麻酔医の管理のもとでの歯科治療も行っております。心臓のご病気があり歯科治療が不安な方は、お気軽に歯科医師にご相談下さい。



生体情報モニター

(担当：後藤 光成)

# 歯科医師から

## ～抜いた歯のバイオリサイクル～

歯周病やむし歯などで抜いた歯は、歯科医院で処分したり、自宅で保管するなど、廃棄物として扱われてきました。ところが、これらを骨の再生治療に利用できることが最近の研究により明らかになりました。今回は抜いた歯のバイオリサイクルについて説明していきます。

<捨ててしまってもったいない！自分の歯を再生医療に使いましょう！>

抜いた歯を粉砕・加工して骨に移植すると骨の再生や増生ができるということが明らかになりました。従来、抜歯や歯周病などで骨量が減ってしまった部位や、口顎裂などで顎の骨が部分的に欠損している部位には、人工骨や他部位から採取した自分の骨を移植していました。もちろん現在もその方法で行う場合が多いのですが、自分の歯を用いて骨を回復する方法はそれらと比較すると以下のような利点があります。

- ◇ 自分の歯から作られるため、拒絶反応や感染リスクがない。
- ◇ 人工骨に比べて早い盛んな骨形成を行うことができる。
- ◇ 歯は骨と同一の構成要素でインプラント手術や顎の骨の手術に最適。

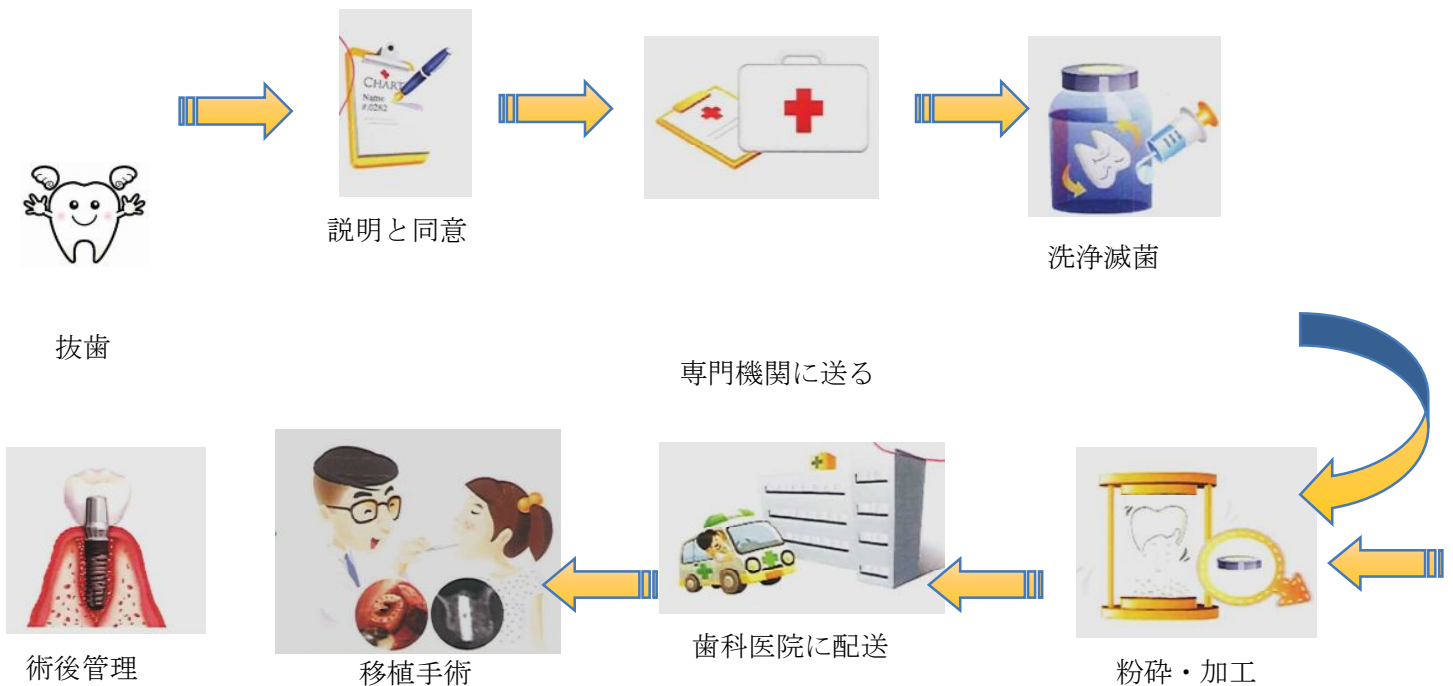
<抜いた歯を粉砕・加工したものの利用例>



- 抜歯して骨を失った所に用いて、骨を回復する。
- 歯周治療の際、骨が足りない所に用いて、骨を回復させる。
- インプラント治療の際、骨が足りない所に用いて、骨を回復させる。

↑歯を加工したもの

<抜いた歯が骨の再生治療に利用される流れ>



歯の残存量、抜歯時期など制限もありますので詳しくは歯科医師までお尋ねください。

(担当：生野 さやか)

# 唾液をだそう！

唾液によってお口の中を常に湿潤環境に保つことで、発音や発声、食事（食べる・かむ・飲み込む）、感染に対する防御など、お口の健康を保つために大きく貢献しているのが、実は唾液であるということを皆さんは意識しているでしょうか？

しかし、口呼吸、ストレス、薬の副作用、脳血管障害の後遺症、膠原病、糖尿病、腎疾患、がんの治療等が原因で唾液が出にくくなることがあります。

唾液の分泌量が減ると、口の中が乾く、ネバネバする、しゃべりにくい、食べにくい、飲み込みにくい、味覚がおかしくなる、口臭が気になる、舌が痛い、むし歯や口内炎がしやすい、入れ歯が合わない、夜起きて水を飲みたくなる等、多くの問題が生じます。

原因を取りのぞき、唾液の分泌量が増加すれば問題ありませんが、薬の変更ができなかったり、病気の場合には原因を取りのぞくことは難しいので、以下に紹介するマッサージや体操を取り入れ、出来るだけ唾液を出すようにしましょう。

## 唾液腺のマッサージ



耳下腺（じかせん）  
ひとさし指から薬指を  
耳たぶの前・奥歯あたり  
に当てて、後ろから前へ  
ぐるぐる回すように押す



顎下腺（がつかせん）  
親指をあごの骨の内側  
のやわらかい部分に当て、  
耳の下からあごの下まで  
押す



舌下腺（ぜっかせん）  
両手の親指をそろえ、  
あごの骨の内側を  
舌をつきあげるように  
グッと押す

## 口をとじておこなう

## 舌の体操



舌で上くちびるを押す



舌で下くちびるを押す



舌で左右のほおを押す  
舌を口の中で回す

参考文献「健口体操 1・2・3」(北原稔、白田チヨ 編著、一世出版)

(担当：下地 利佳子)

# 三世代で守ろう！！ 骨の健康

## 健康相談室より

～まだ私には早い話。本当に・・・！？～

骨粗鬆症という言葉を知らない人はいませんね。でも、「お年寄りの病気」というイメージが強いのではないのでしょうか？高齢期になって骨折をしないようにと食事を含めた日常生活に気をつける意識が高まっていますが、実は、高齢期に行く前の若いうちにどれだけ良い骨を作り、貯金しておくかが大事なのです。

～骨粗鬆症になると、どうなるの？～

骨粗鬆症は、骨折しやすいことが問題だけでなく、骨折により活動しにくくなったりする、つまり生活の質が落ちてしまうことが大問題なのです。骨折したあとの平均余命は、骨折していない人よりも短いという調査結果があり、本人だけでなく家族や周囲の人にとっても大変です。

～とっても身近な病気です！？～

骨粗鬆症は、骨密度値が減った状態であって、必ず骨折するわけではないですね。自覚症状がないために、多くの患者さんが治療を自己判断でやめてしまうことも問題です。潜在的な患者を含めると、日本には1300万人いると言われており、その数は「糖尿病の可能性が否定できない人」とほぼ互角の数字です。また、治療を受けているのは約2割と言われ、あとの8割の方は骨折のリスクを抱えたまま日常生活を送っているということになります。

～検査して、自分の状態を知りましょう！～

大事なのは予防で、現在の骨量を知るための検査が必要です。しかし、全ての市町村に骨量測定に必要な機器や人材があるわけではないのが現状です。また、せっかくの節目検診も受診する割合は4.6%だったという2005年の調査もあります。チャンスは逃さず、検診を受けることをおすすめします。すぐに検診に行かれない方は、骨粗鬆症財団が出している、『新「骨粗鬆症リスク1分間テスト」』を試してはいかがでしょうか？

参考文献：日本医療企画

「ヘルスケアレストラン 2012.1」

参考資料：財団法人骨粗鬆症財団

・・・ごあいさつ・・・

長い間健康相談室でお話を担当させて頂いていましたが、管理栄養士がしばらくお休みをすることになりました。当院では今後も引き続き皆さんの健康をサポートしていきます。定期健診にご来院の際、デンタルケアショップでお買い物の際、気になることがありましたらいつでもお声掛け下さい。

(担当：斎藤 杏子)



財団法人 骨粗鬆症財団

骨粗鬆症財団について ▶ 病院一覧 ▶ 自己診断クイズ ▶ 用語集 ▶ サイトマップ

ホーム ▶ 骨粗鬆症ってなに? ▶ どうすれば予防できる? ▶ どんな治療をする? ▶ 骨を守る会・出版物

骨の健康度チェック  
カルシウムチェック  
新・骨粗鬆症リスク1分間テスト

### 【新「骨粗鬆症リスク1分間テスト」】

当てはまる項目が強いチェックしてみましょう。  
1つでも「はい」があれば骨粗鬆症や骨折につながるリスクがあります。

<あなたのご家族のことに質問します>

Q1: ご両親のどちらかが、骨粗鬆症と診断されたか、または転んで(立った高さ、またはそれより低い所からの転倒)骨折したことがありますか?

はい  いいえ

# 薬膳で風邪を吹き飛ばそう！



## ❌ 風邪は体を温めるだけじゃダメ？！

「風邪を引いたら、カラダを温めるものを食べて、早く寝る」とよくいいますよね。もちろん間違いではないのですが、漢方の場合だともうひとつ忘れてはならないことがあります。それは「風邪」という風の邪気を取り除くために、**発散作用のあるものをいれて、汗をかかせて悪い邪気を追い払う**ということなんです。

このことを漢方では「表の邪気を解く」という意味で「解表」（げひょう）と呼んだりしますが、解表薬には身近な食材が多いので、ここでいくつかご紹介しましょう。

### ■シナモン

クスノキ科のケイの樹皮で、漢方薬では部位の違いで肉桂や桂枝とも。**発汗作用**があり、冷えによる**関節痛**や**胃の痛み**にもいい。カラダを温めて、体内の**余分な水分を排出**する作用もある。

### ■シソ

寒さを散らして**カラダを温める**ので、ゾクゾクっと寒気のする風邪の初期症状にいい。滞った気をすっきりさせる作用があるので、**嘔吐やゲップ**、**食欲不振**などにも用いることが出来る。

### ■ショウガ

辛温性があり、ほかの生薬といっしょに使用して発汗を高めたり、**お腹を温める作用**があるので、寒さによる**胃の痛み**にもいい。**嘔吐どめ**にもよく用いられ、魚の毒を取ったり**利尿作用**もある。

### ■ネギ

生薬名では「葱白」（そうはく）といい、カラダに溜まった悪い気を発散させ、**発熱や悪寒の補助**にも使用できる。**カラダを温めて痛みを止める**作用もある。

### ■香菜

生薬名ではゲンスイといい全草を用いる。コリアンダーやパクチーとも。

これらの解表薬は芳香性があるものが多いので、調理するときは長時間煮すぎないようにするのがポイントです。



## 5分で作れる風邪撃退薬膳！！『香菜葱白湯』

ネギ・・・2本（白い部分）  
香菜・・・1束（少なければ2束）  
生姜・・・スライス2～3枚分  
卵・・・1個  
チキンスープ・・・4カップ（無ければ鶏がらスープの素でOK）  
塩・コショウ・・・適宜

- ① 生姜は、たわしで皮をよく洗い、皮付きのままスライスして千切りにする。ネギは、4～5センチ幅に、香菜は2～3センチ幅に食べやすく切っておく。
- ② 鍋にチキンスープ、生姜、ネギを加えて沸騰させる。具が柔らかくなったら、塩・コショウで味付けをする。
- ③ 最後に溶き卵を入れて、ふんわり表面に浮いてきたら火を止める。器によそって香菜を散らす。（卵をふんわり仕上げるコツとしては、先に水溶き片栗粉をスープに入れておくと、いつもよりフワッと仕上がります）



## この薬膳のポイント

この薬膳は、ゾクゾクっと寒気が強いタイプの風邪に合うレシピです。発汗作用が強いので、すでに高熱があってノドが痛い、口が渇くといった症状には向きません。そのような風邪タイプには大根や白菜、豆腐や薄荷（ミント）といったカラダの熱を下げる食材を組み合わせるのがベターです。

# Dental Care Shop

1F デンタルケアショップ

TEL 04-7135-0909

☆ 白く輝く健康な歯へ

☆ 美白歯磨き剤

☆ 「ブリリアント・モア」

Brilliant more



フレッシュスペアミント

アピコットミント

¥950(税込)

\*ステインを浮き上がらせる  
成分を配合

\*むし歯予防のフッ素配合

\*選べる2つの香味

## ■ステイン（着色汚れ）の原因は？

歯の表面の唾液成分でできた薄い膜に、紅茶やコーヒーなどの色素、タバコのヤニなどが取り込まれ蓄積してステインとなります。



## ■セルフケア（家庭でのケア）

初期むし歯などで歯の表面にミクロの凸凹があったり、歯周病などで歯の根本が露出しているとより着色しやすくなります。毎日の歯磨きで健康な歯と歯ぐきを保ち着色しにくい口腔環境を整えましょう。

（担当：康本 裕子）



# 2月の休診日



日	月	火	水	木	金	土
※① 17日の11:30~13:00は、院内清掃のため1F予防歯科矯正センターは休診となります。			1 ○	2 休診	3 ○	4 ○
5 休診	6 ○	7 ○	8 ○	9 ○	10 ○	11 休診
12 休診	13 ○	14 ○	15 ○	16 休診	17 ※①	18 ○
19 休診	20 ○	21 ○	22 ○	23 休診	24 ※②	25 ○
26 休診	27 ○	28 ○	29 ○	※② 24日の11:30~13:00は、院内清掃のため、2F康本歯科クリニックは休診となります。		



# 3月の休診日



日	月	火	水	木	金	土
※① 16日の午前中は院内ミーティングのため、休診とさせていただきます。 ※② 22日の11:30~13:00まで院内清掃のため休診とさせていただきます。				1 休診	2 ○	3 ○
4 休診	5 ○	6 ○	7 ○	8 休診	9 ○	10 ○
11 休診	12 ○	13 ○	14 ○	15 休診	16 ※①	17 ○
18 休診	19 ○	20 休診	21 ○	22 ※②	23 ○	24 ○
25 休診	26 ○	27 ○	28 ○	29 休診	30 ○	31 ○