



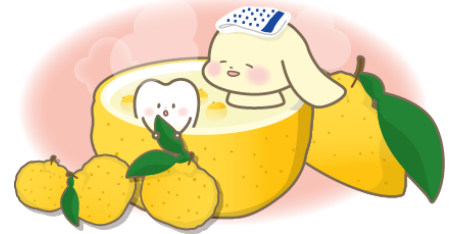
しらとり歯科通信



こんにちは、院長の白鳥です。毎年12月になるとお店や家庭の玄関などに華やかなクリスマスリースが飾られますね。今や年末の定番の光景ですが、そもそもクリスマスリースにはどんな意味が込められているかご存知ですか？

実はリースの材料として使われるものにそのヒントが隠されています。例えば、冬でも青々とし、殺菌・抗菌作用もある常緑樹の葉は「魔よけ・生命力の象徴」。姫りんごや松ぼっくり、ぶどうなどは「豊作祈願」。他にも、柊の赤い実やベル、リボンなどにもちゃんと意味があるそうです。また、「新年の幸福」を願う意味合いもあり、日本のお正月のしめ縄のような役割もあるのだとか。

今年は皆さまにとってどのような年でしたか？にこにこスマイル、美味しい食事…。そんな楽しい光景が浮かぶ一年だったでしょうか。もし私たち歯科医院がその一翼を担っていられたならこんなにうれしいことはありません。今年も一年ありがとうございました。

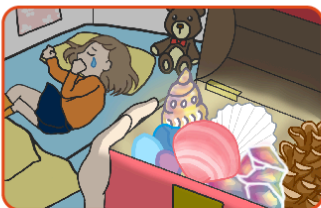


こころ温まるお話*

小さな宝箱

「ママ、つままない…遊びに行こうよ〜…」
共働きて、いつも夫婦の休日も違う我が家。今日は年末の休暇を利用して一家総出で大掃除をしていたのに、娘は飽きてしまったのか、だんだんグズグズ言い始めた。
「お掃除してるんだからわがまま言わないの！お手伝いできないならあっちに行ってなさい！」
「ママのばかー！きらい！」
叱られた娘は泣きながら自分の部屋に走って行った。

掃除が落ち着いた頃、部屋を覗いてみると娘はベッドで泣き疲れて眠っていた。ふと娘の横にある小箱に気づき、ふたを開けてみると、中には松ぼっくりや貝殻、



きれいな石など、色々なものが入っていた。
(あ、これって…)
それは今まで家族3人で出かけた時に集めたものだった。

ふと昔の記憶が蘇ってきた。私も幼い頃、大掃除をする両親に構ってもらえずさみしい思いをしたものだ。私には妹がいたので、二人で掃除をサボっては隠れて遊んでいたけれど、娘には私たちしかいない。普段の週末は聞き分け良く過ごしてくれていても、久しぶりに3人揃った今日はどうしても遊びたくなっちゃったのかな…。思い返してみれば、夏休み以降、ろくに3人で過ごしていない気がする。

夕食の時間。起きてきた娘に聞いてみた。

「こはる、明日はどこかにお出かけしようか。どこがいい？遊園地？動物園？」
すると娘の顔がパアッと明るくなった。



「えっとね、えっとね…三角公園にみんなで手をつないで行きたい！」

三角公園は、歩いて5分程の近所の公園。娘は何も特別な事を求めてはいなかった。ただ、みんなで手をつないでのんびり公園に行きたかったただけなのだ。そう思うと無性に娘が愛おしくなり、抱きしめたくなった。

「こはる〜！」

「ママ苦しい！は一なーしーてー！」

メタボの怖さ

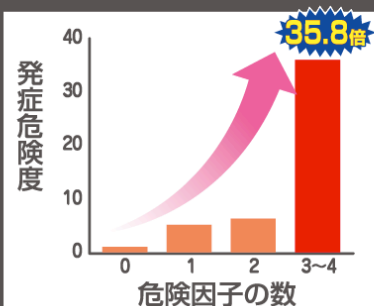
「最近おなかが出てきちゃって…」と、鏡を見てはため息をついている方も多いのではないでしょうか。メタボリックシンドローム（以下メタボ）の判断規準はきちんと決まっており、日本では以下の通りとなっています。



ウエスト周囲径が基準値（男性85cm、女性90cm）を超え、かつ「高血糖、高血圧、脂質異常症（高脂血症）」のうち、2つ以上が当てはまる場合

メタボを放っておくと、動脈硬化が進んで血流が悪くなり脳血管疾患・心血管疾患・糖尿病など、命にかかわる病気のリスクが高まります。実際に、肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症（高脂血症）のうちいずれかひとつを持つ方は、何も持たない方に比べて心疾患になる危険性が約5倍であり、3~4つ持つ方は、その危険性が約36倍にも跳ね上がるとい研究結果があります。

危険因子の数と心疾患の発症危険度



危険因子：肥満、高血糖、高血圧、高コレステロール
労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査より

歯周病と生活習慣病の深い関係

同時に
メタボ解消!!

歯周病予防で



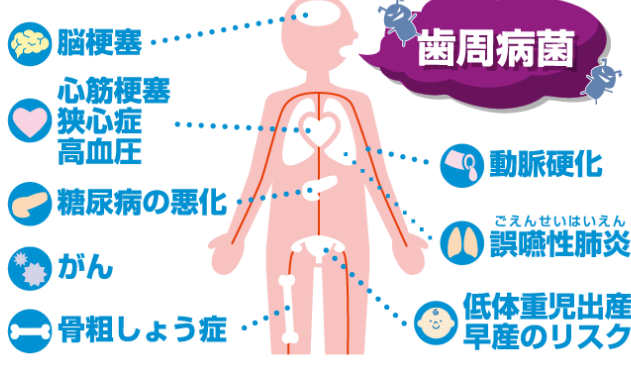
一石二鳥!! 歯周病予防=メタボを予防!

実は歯周病を予防することはメタボを防ぐことにもつながります。その方法は実に単純明快。「良く噛んで食べること!」よく噛むと唾液がたくさん出て、食べカスが歯につきにくくなり、歯周病予防になります。さらに、良く噛むことによって脳内の「満腹中枢を刺激してエネルギーを消費させる物質（神経ヒスタミン）」が活性化されメタボの予防に!よく「ひと口につき30回噛みましょう」といいますが、これはきちんと意味があるのですね。



まさか!! 歯周病が全身疾患に関係!?

近年、口腔内の小さな傷から血管内に入り込んだ歯周病菌が、さまざまな全身疾患に関係していることがわかってきました。その中にはメタボのリスクとしてあげた心・脳血管疾患や糖尿病なども含まれます。糖尿病が歯周病を悪化させ、さらにその歯周病が糖尿病を悪化させる…という負のスパイラルがあることや、動脈硬化をおこしている血管から歯周病菌が見つかった、という報告もされています。



正しい食生活を心がけることに加え、メタボには適度な運動、ストレスの解消。歯周病には毎日の歯磨きと歯科でのメンテナンスが大切です。普段の習慣をほんの少しだけ見直してみませんか?



ホワイトニングの基礎知識と 知っておきたい注意点

ある調査によると、「歯のホワイトニングをしてみたい」という人の割合は7割以上にもなるという結果が出ています。皆さんが気になるホワイトニング、その基礎知識と注意点を紹介します。



歯科でのホワイトニングは2種類！

オフィスホワイトニング office whitening

歯科医院内で行うホワイトニングで、歯科専用のホワイトニング剤を歯に塗り、照射器によって光をあてます。最大のメリットはたった一度の施術でもある程度の白さが得られること。しかし、照射器のあたらない奥歯は施術できないこと、また即効性がある分、色戻りもしやすいというデメリットがあります。



ホームホワイトニング home whitening

専用のマウスピースを歯科で作り、ホームホワイトニング用の薬剤を入れて自宅で装着する方法です。オフィスホワイトニングよりも色戻りが少なく、奥歯まで白くできますが、通常、1日2時間程度を数週間続ける必要があります。



注意点

ホワイトニングをする上で、以下のような注意点があります。その他にも、気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

特に歯周病の方は治療してからでないトラブルの原因になります

01

医療機関以外での施術は使用できる薬剤に制限があります

02

ホワイトニングの前に、歯のクリーニングをする必要があります

03

オフィス・ホームのいずれも色戻りがあります

04

かぶせもの、つめものなどの人工物は白くなりません

右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ！

探してみよう！

間違い探し

「大掃除」



しらとり歯科スタッフ通信

日に日に寒さが増してきましたね。体調崩したりしていないですか？

先日、朝出勤のときに車が凍っていて、冬の到来をやっと感じた受付の柿崎です。

冬は寒くて外にでるのが億劫になってしまうため苦手なのですが、2年前くらいにスノボを始めてから、冬が来るのが楽しみになりました。今年は、自分のボードを手に入れたので、たくさん行けたらいいなと思っています。少し前に、伊豆へ遊びに行った時の話をしようと思います。

一日目は、台風がちょうど直撃する日で、朝から悪天候でした。伊豆急行に乗り熱海から出発して、伊東周辺を回りました。途中、伊豆高原ビールというお店で昼食をとったのですが、そこで食べた漁師の漬け丼が、とにかくでかい！！食べても食べても白米が見えず、具沢山の漬け丼です。海鮮丼大好きな私でもさすがに食べきれず、勿体ないな～と思いながらも、三分の一くらい残してしまいました。本当に量が多いので、二人で一つがおすすです(笑)伊豆へ行ったときにぜひ食べてみてください(笑)



二日目は夜のうちに台風が過ぎていて、朝から晴天でした。この日もいろんな所を観光しましたが、そのなかでも城ヶ崎海岸の波の迫力がすごかったです。風が強いということもありましたが、海岸に打ち付ける波が大きく、その音もザッパーン！と花火みたいな音ですごかったです。花火と言えば、帰る日に熱海で花火大会があると聞いて急遽見れたのは嬉しかったです。ラッキーな旅になってよかったです！

診療スケジュール

12		2017 December					
日	月	火	水	木	金	土	
					1 休診	2	
3 休診	4	5	6	7 休診	8	9	
10 休診	11	12	13	14 休診	15	16	
17 休診	18	19	20	21 休診	22	23 休診	
24 休診	25	26	27	28	29 休診	30 休診	
31 休診							

1		2018 January					
日	月	火	水	木	金	土	
	1 休診	2 休診	3 休診	4 休診	5	6	
7 休診	8 休診	9	10	11 休診	12	13	
14 休診	15	16	17	18 休診	19	20	
21 休診	22	23	24	25 休診	26	27	
28 休診	29	30	31				

診療時間

9:00~12:30 / 14:00~18:00
木曜・日曜・祝日休み



医院からのお知らせ

「来年の事を言うと鬼が笑う」と言いますが、そろそろ笑われずに済むでしょうか。年が明けるとすぐに冬季オリンピックが開催されます。オリンピック期間中は普段なかなか見る事のできない競技もテレビで楽しめるので今から楽しみです。

今月は忘年会などで、つい食べ過ぎてしまいがち。今回の記事でご紹介した通り、メタボなどの生活習慣病は多くの疾患に関係することが分かっています。歯周病菌とタッグを組んでパワーアップ…ということの無いように「食べ過ぎ注意！」を頭の片隅に置きながら、楽しい年末年始をお過ごしください。



しらとり歯科

ご予約は **0439-50-8767**

〒299-1173 千葉県君津市外箕輪 4-1-16



しらとり歯科 君津市

で検索!!