



医療法人 鶴亀会

高橋歯科

Takahashi Dental Clinic

(047) 486-9755

高橋歯科の最新情報はホームページから

高橋歯科 八千代市

検索

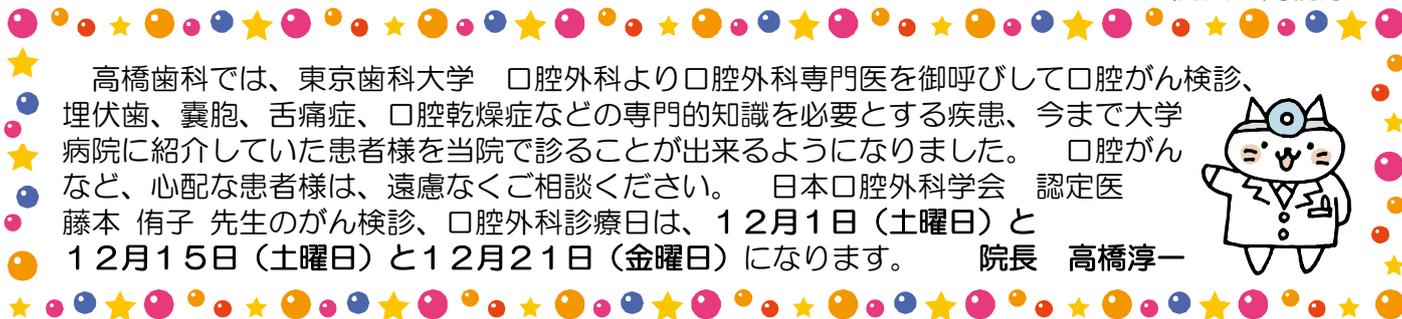


こんにちは、院長の高橋です。 あっという間に今年も12月、街のいたるところからクリスマスソングが聞こえてくる季節となりましたね。

ところで、冬の風物詩に「イルミネーション」があります。 近頃は大きな商業施設だけでなく、個人宅でも見られるようになりましたよね。 その起源は意外に古く、約500年前までさかのぼるそうです。 生みの親だと言われているのは、神学者マルティン・ルターという人です。 彼がクリスマス・イブのミサの帰り、夜空に輝く星に感動して、その美しさを再現するために木の枝にろうそくを飾ったのがはじまりだそうですよ。 しかし当時はろうそくの火が木に燃え移り、火事が起きることも少なくなかったそうです…。 これを現代のように安全なものにしたのが、発明王トーマス・エジソンです。 数々の偉大な発明を残したエジソンは、今から135年前に白熱電球の発明に成功します。 そして、その発明からわずか3年後に、アメリカ・マンハッタンにある900棟ものビルを1万4000個の電球で飾り、いまでいうイルミネーションを施しました。 これが世界で初めての電球によるイルミネーションであり、新たな文明への第一歩だったのでしょう。

冬は寒くて家にこもりがちですが、そんなイルミネーション目当てに夜の散歩へ…というのも楽しそうですね。 ただし、体調を崩されませんよう防寒対策は十分にお出かけください。 それでは皆さま、よいお年をお迎えください。

院長 高橋淳一



高橋歯科では、東京歯科大学 口腔外科より口腔外科専門医を御呼びして口腔がん検診、埋伏歯、嚢胞、舌痛症、口腔乾燥症などの専門的知識を必要とする疾患、今まで大学病院に紹介していた患者様を当院で診ることが出来るようになりました。 口腔がんなど、心配な患者様は、遠慮なくご相談ください。 日本口腔外科学会 認定医 藤本 侑子 先生のがん検診、口腔外科診療日は、12月1日（土曜日）と12月15日（土曜日）と12月21日（金曜日）になります。 院長 高橋淳一



歯とお口のトリビア

アフリカの歯ブラシがとってもエコ!

アフリカの一部地域の人たちの間では、**チューイング・スティック**と呼ばれる「木の枝のような歯ブラシ」が使われているそうです。 **枝の端を噛み続ける**とほぐれた**繊維**が**ブラシ**のようになり、**歯に付着した食べカスや汚れがキレイに落ちる**という仕組みです。

材料にはアカザ科の低木、ライムやオレンジの木、ニームの木などが使われているようですが、中には**歯垢を付きにくくする効果**や、**抗菌・抗カビ・ホワイトニング作用**のある成分を含んでいる木もあるそうですよ。

原始的！と思われるかもしれませんが、近頃では**自然派のパリジェンヌ**達が**エコな歯ブラシ**として**注目**しているそうです。 使い方にはちょっとしたコツがいるようですが、試しに一度使ってみてくださいね。





新年をスッキリ迎えるために

歯のはなし

12月は「歯の大掃除」もお忘れなく！



大掃除のシーズン到来ですが、お口の中の大掃除は完璧ですか？ 毎日歯ブラシやフロスでケアをしても蓄積ちくせきされてしまうのが、**みがき残した歯垢**や**歯石**しせき、着色などの汚れです。このようなガンコなお口の中の汚れを除去するのが歯の大掃除、つまりプロによる歯のクリーニングです。そこで今回は、定期的に行いたい**歯のクリーニング**についてお話しします。

歯のクリーニングとは？

歯のクリーニングとは、**歯科衛生士**や**歯科医師**が専用の機械や器具で歯の汚れを除去することです。特に歯垢が固まって石のようになった**歯石**は歯ブラシでは落とすことができないため、**プロによるクリーニング**で除去する必要があります。



クリーニングの内容と効果は？

歯のクリーニングの主な内容と効果をご紹介します。

内容

みがき残してしまった**歯垢**や**歯石**を除去する。



効果

見た目の美しさだけでなく、**歯周病**の予防や改善にも効果がある。

内容

歯に蓄積された**着色**汚れを除去する。



効果

歯本来の**輝き**や**白さ**を取り戻せる。



内容

歯ブラシでは届かない部分の**細菌**を除去する。



効果

むし歯や**歯周病**に**かかるリスク**を低くする。



通院の頻度は？

では、歯のクリーニングはどのくらいの頻度で通院するのがベストなのでしょうか？ 歯の汚れ方は個人差があるため通院の頻度は人それぞれ異なりますが、ひとつの目安として以下を参考にしてください。



歯ぐきの腫れや出血など、**気になる症状**がある方
1～2か月に1回

頻度



特に**気になる症状**がない方
半年～1年に1回

費用の目安は？

歯のクリーニングの費用は、**治療内容**や**範囲**によって**保険適応**になる場合と**ならない場合**があります。また、お口の状態によって1回で終わることもあれば、何度か通院が必要な場合もあります。

保険適応の場合

800～2000円/回

保険適応外の場合

3000～1万円/回



クリーニングの際には、みがき残しが多い部分などもチェックさせていただきますので、毎日の歯みがきの参考にしてください。



毎日イキイキ! 健康情報



転ばない! ケガしない!

大掃除で見直す「家の中の危険な場所」

高齢者にとって最も事故の多い場所…それは**自宅**です。ちょっとした段差やカーペットにつまづいて骨折し、そのまま寝たきりになってしまうケースもあるため、自宅の安全対策は重要です。そこで今回は、高齢者が安心して暮らすために見直しておきたい「**家の中の危険な場所**」をご紹介します。

危険な場所 ① マット・カーペット

フローリングや畳の上にマットやカーペットを敷いている場合、端がめくれあがっていたりボリュームのある敷物だと、段差ができやすくつまづいて転倒する可能性があります。したがって、敷物は一部ではなく**全面に敷いたり、端をしっかりと固定**してめくれ上がらないような工夫をしましょう。



危険な場所 ② 障害物の多い床

廊下や部屋の入り口などの通りに物が置かれていませんか? 障害物があると、物を避けようと歩いてバランスを崩したり、足をぶついたりして転倒やケガの危険性が高まるため、**通路はスッキリと片付けて**おきましょう。また、**延長コードや家電のコードも足がひっかけやすい**ので、**転倒の原因になります**ので注意しましょう。

危険な場所 ③ スリッパ

スリッパは脱げやすく、床をすって歩くため、ちょっとした段差でもつまづきやすい履物です。そのため室内での履物には、かかとまですっぽりと覆って脱げにくい**ルームシューズ**がおすすめです。

ただし、ルームシューズの中には滑り止めが強すぎてつまづきの原因となったり、反対に滑り止めがなくて滑りやすいものもありますので、**購入時にはしっかりと裏面をチェック**しましょう。

危険な場所 ④ 不安定な家具

高齢になると立ち上がる時や歩く時など、そばにある家具につかまることが多くなります。そういった時、**家具が不安定でグラグラしていたら大変危険**です。体重をかけてつかまるともあると思いますので、**家具の取っ手や全体の作りにゆみやグラつきがないか、また設置場所にも注意を払い**ましょう。



危険な場所 ⑤ 浴室

浴室はとても滑りやすいため注意が必要です。**浴室の床や浴槽の底に滑り止め**を敷いたり、**浴槽の出入り口に手すり**を設置したり、脱衣所と浴室の床に**段差がある時はスノコ**などを敷いて高さを調節したりしましょう。

なかなか物が捨てられない人は、物の多さが危険につながっている場合もあります。大掃除のタイミングで、ご家族と一緒に片付けてあげるのも良いかもしれませんね。



歯とお口の健康を守る デンタル川柳

歯がしみる!
知覚過敏を
疑って

冷たい飲み物を口にしたり、歯ブラシの毛先が触れたりした時、**歯が「キーン」としみた経験はありませんか?** もしかすると、それは**知覚過敏**かもしれません。近頃は知覚過敏用歯みがき粉のCMもさかんなため、知覚過敏は広く知られるようになりました。そのため「単なる知覚過敏」と軽く思われがちですが、**重症化すると神経を抜く必要もあるため軽視することはできません**。また、知覚過敏だと思っていたら実は**むし歯や歯周病が原因で歯がしみていた**ということもありますので、歯がしみた時は自己判断せずにご相談ください。





栄養満点！
美味しさUP！

旬の食材 健康知識



今月の
テーマ

ブロッコリー



選び方のツボ

- つぼみの粒が小さく、密に詰まっているもの。
- 軸の切り口が乾燥していたり、空洞があるものは避ける。

食べ方のポイント

- 熱湯でさっと茹で、ざるに上げてお湯を切る。冷水にさらすと水っぽくなってしまい、ビタミンや栄養素が流出してしまうので注意しましょう。
- 栄養が豊富な軸の部分は、捨てずに皮をむいて一緒に調理しましょう。

ブロッコリーの特徴は、さまざまなビタミンやミネラルがバランス良く含まれていることです。特に**ビタミンC**が豊富で、100gのブロッコリーを茹でて食べれば1日の目標摂取量の約4割を補うことができます。さらに**βカロテン**との相乗効果で、**アンチエイジング効果**も期待できます。また、貧血を予防する**鉄分**、骨粗しょう症の予防効果が期待される**ビタミンK**、妊娠を望んでいる女性や妊婦さんに有効な**葉酸**も含まれ、女性にうれしい栄養素も豊富です。ほかにも、**食物繊維**、**カリウム**、**カルシウム**も多いので、**生活習慣病の改善**にもおすすめです。

豆知識&こぼれ話

ブロッコリーの新芽であるブロッコリースプラウトには、**スルフォラファン**という有効成分が含まれています。スルフォラファンには、強い抗酸化作用や解毒作用のほか、ピロリ菌の除菌効果もあるそうです。ブロッコリースプラウトはスーパーなどで手に入りますので、見つけたらぜひ食してみてください。



食べて元気！
歯とお口の

健康応援レシピ

よく噛んでむし歯を予防！
切干しだいこんサラダ

栄養価
(1人分)

- エネルギー…78kcal
- 塩分…1.3g

材料(2人分)

切干しだいこん	25g
きゅうり	1本
ツナ(缶詰)	70g
ポン酢しょうゆ	大さじ2

作り方

- 1 切干しだいこんは軽く洗って水に5～10分浸け、水気を絞って適当な長さに切る。
- 2 きゅうりはせん切りにする。
- 3 ボウルに1と2を入れ、汁気を切ったツナとポン酢しょうゆを入れて和え、器に盛る。

ワンポイント

むし歯の予防には、よく噛んで唾液の分泌を促すことが大切です。**食物繊維が豊富な切干しだいこん**は歯ごたえがあるため、噛む回数が増えます。また、さっと水で戻すだけで食べられるので、非常食としてもおすすめです。

