



GREETING

ごあいさつ

こんにちは。今年も猛暑が続きましたが、皆様体調など崩したりしてらっしゃらないでしょうか？暑い中、また夏休みもあって混み合う中、予約時間通りにいらしてくださった患者様方には本当に感謝いたします。

さて、夏が過ぎる頃歯科で増えてくる疾患があります。それは、「顎関節症<sup>がくかんせつしょう</sup>」です。顎関節症はちょうど耳の手前あたりにある顎関節付近に痛みや音が出だしたり、急に口が開かなくなったりする疾患ですが、実はこれ、関節への圧迫やかみ合わせに原因がある場合が非常に多いのです。夏は夜に寝苦しく、うつぶせ寝や寝相が乱れやすい時期で、歯ぎしりや食いしばり、片方の関節への圧迫が増えやすいのです。

長年の習慣でそうされている方は、疾患が慢性化していても気づいていない場合もあるのですが、急に症状が出られた方は、そういったことが原因の場合も多くあるので、気になる方は是非一度ご来院、ご相談下さい。



写真は、去る8月4日に行われた吉田町のバレーボールフェスティバルでのものです。月に2回ほど集まって練習に参加しているのですが、この大会では助っ人の活躍のおかげもあって、見事に初優勝を遂げることができました。今後も無理しない程度に健康とダイエットのために頑張っていこうと思っています。

院長 木場 秀隆

おすすめのお店

本格炭火焼 分家

ひげ船長

今回ご紹介するのは星ヶ峯の商店街の一角にある「ひげ船長」さんです。

店長さんは大変笑顔が優しく、気さくな方で、店内は家族連れも見受けられるアットホームな雰囲気のお店です。

メニューも豊富で定番の焼き鳥はもちろん、もつ鍋もあるそうなので、これからの季節は特に楽しみです。この間お邪魔した際にしっかりボトルキープしてきたので、是非また行きたいと思っています。



ひげ船長 見洋店  
☎ 099-265-7479

鹿児島県鹿児島市星ヶ峯 4-2-6  
【営業時間】18:00~24:00【定休日】不定休

つくって美味しい! 噛んで元気! 噛むレシピ

ゴロゴロ れんこんの南蛮漬け

歯ごたえのある食物を食べることによって、歯や顎が丈夫になるだけでなく脳の活性化にもつながります。食欲の秋にぴったりの「れんこん」を使ったレシピをご紹介します!



材料	(漬け汁)
れんこん…350g	醤油……………大さじ2
片栗粉……………適量	酒……………大さじ1
揚げ油……………適量	みりん……………大さじ1
	酢……………大さじ2
	生姜の千切り……………少々
	鷹の爪の輪切り……………1本

作り方

- ① れんこんを皮付きのまま大きめの乱切りにして片栗粉をつけて揚げる。
  - ② 漬け汁の材料を小鍋でさっと煮立てておく。
  - ③ ①を②に漬け、味を染み込ませる。
- 【Point】お好みで一味や七味をかけても美味しいです。

よく噛んで、よく食べて、元気に過ごしましょう!





大変だぁ～!!

お口の中からアンチエイジング

# 歯を抜いた後の大切なおはなし。

「歯が抜けたままにしていたら、ダメなんですか？」



残念ながら歯を失った場合、私たちはその後の治療についてご説明いたします。そんな時よくあるのがこの質問。歯が1本くらい無くても大丈夫と思われるかもしれませんが、それは大きな間違いです！今回は、歯を抜いた後のことについて、とても大切なことをお伝えしていきます。

## ご存知ですか？「欠損ドミノ」

欠損ドミノとは、1本の歯を失うことによってドミノのように次々とお口の環境が悪化し、さらに全身の健康にも支障をきたしてしまう悪循環のことをいいます。例えば、1本の歯を失ったことで、部分入れ歯やブリッジによる治療を行います。その部分入れ歯やブリッジによって、周りの健康な歯に負担がかかり、さらに複数の歯が失われ咬み合わせが大きく乱れます。そうすると、やわらかい食べ物ばかりを選んだり、丸飲みしたりするしかなくなり、食生活が乱れ、肥満や糖尿病、高血圧などの症状にはじまり、ゆくゆくは心筋梗塞や脳卒中、認知症など、取り返しのつかない事態を招いてしまうのです。



## 咬むことの重要性

たった1本の奥歯を失った場合、咀嚼（噛み砕くこと）の力は約30～40%低下するといわれています。また高齢者については、自分の歯でしっかり咬めている方は健康状態がよいのに対し、歯がない方の60～70%が、寝たきりなどのあまり動けない状態であるというデータもあるのです。つまり「咬むこと」＝「健康」だということ。

大切な歯を守って日頃からしっかり咬むことを心がけ、健康を維持していきましょう。



## 歯を抜いた後の治療法とは？

歯を抜いた後の治療法は大きく3つあります。それぞれに長所や短所があり、一概にこの治療法が一番いいとは言いきれません。患者様のお口の中の状態を見て、ライフスタイルやご希望をお聞きしたうえで最善の治療法をご提案していきます。

<p>骨に穴をあけて埋入 <b>インプラント</b></p>		<p>咬みごたえ 90% 見た目の美しさ ◎ 耐久性 ◎ 保険の有無 ×</p>	<p>【長所】 * 見た目ではわからない * お口の中の違和感がなく 食事も快適</p>	<p>【短所】 ▲ 保険が適応されない ▲ 治療期間が長くなる</p>
<p>左右の歯を利用する <b>ブリッジ</b></p>		<p>咬みごたえ 80% 見た目の美しさ ○ 耐久性 ○ 保険の有無 △</p>	<p>【長所】 * 固定式でお口の中の 違和感がない * 保険が適応される</p>	<p>【短所】 ▲ お口の状態によって 適応できない ▲ 支えとなる歯に負担</p>
<p>床と人工歯からなる <b>入れ歯</b></p>		<p>咬みごたえ 40% 見た目の美しさ × 耐久性 × 保険の有無 ○</p>	<p>【長所】 * ほとんどの方に適応される * 保険が適応される</p>	<p>【短所】 ▲ 違和感がある ▲ 食べにくい ▲ 固いものが咬めない</p>

それぞれの治療法についてご不明な点やご質問などあればお気軽にお問合せ下さい。