DENTAL CARE

意外と知らない歯の健康知識

いつまでも美しく若々しく生きるための歯科治療

食べることは「生きること」。食べる時に必要なのは「歯」。本当に大切な「歯」を守り、健康に生きるためにすべき歯のケアについて赤木院長にお話をお伺いしました。

生きる為に歯は命を繋ぐ

以前にも本紙でご紹介した、「食べ物だけで余命3ヶ月のガンが消えた」の著者　高遠智子さんは、がんとの闘いを制したのは偶然口にしたトマトがきっかけだと話されています。当たり前ですが、人は食べなければ生きていけません。健康に生きる為には身体に良い食べ物をしっかりと咀嚼（咬むこと）することが本当に大切です。身体に悪い食べ物を毎日食べ続けると、病気になるリスクは相当高まります。身体だけでなく精神にも悪影響を及ぼす可能性があります。歯はなくてはならない本当に大切な身体の一部、お口の働きは「命」そのものと言えるでしょう。

ようやく世界基準へフッ素濃度1500ppm

諸外国から40年遅れましたが、今年ようやく世界標準規格（ＩＳＯ）である歯磨き粉のフッ素濃度１５００ｐｐｍが日本でも認可されました。これで今後日本人の虫歯が劇的に減ることが予測されます。これまでのフッ素濃度１０００ｐｐｍでは、予防効果は残念ながら充分とは言えませんでした。このことは、日本の成人における虫歯の本数が諸外国と比べて圧倒的に多いというデータが裏付けしています。歯を虫歯から守る為には、カルシウムと同様にフッ素も必要な栄養素です。骨と同様に歯も生きている組織です。肌が栄養クリームを吸収するように、歯も表面からフッ素を吸収します。そして虫歯菌に負けない強い歯になり維持されます。６歳未満のお子さんを除き安心して使用できます。

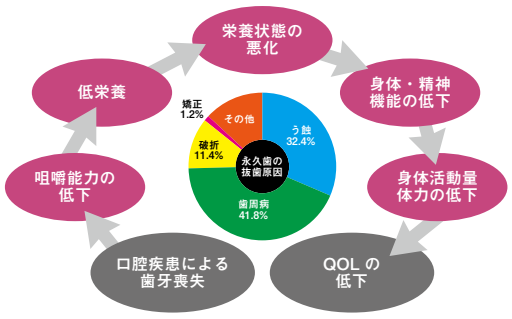
未だ遅れている歯周病対策

諸外国で歯周病予防に最も有効性が認められている成分「クロロヘキシジン」の濃度が日本ではまだ規制があり、その規制がなくなって初めて虫歯・歯周病共に諸外国と同レベルの予防が可能となります。当院では昭和59年の開院以来、予防の大切さをお伝えし実践してきました。デンタルフロスとブラッシング及びフッ素の指導、そして成人にはクロロヘキシジンの指導をしてきました。定期健診（メンテナンス）の大切さもお話してきましたが、残念ながらメンテナンスをしていても歯を失ってしまう方がおられます。その一例として、近年では薬の副作用の可能性を疑うものが多く出てきました。例えば、高血圧症のお薬の副作用で歯茎からの出血や肥厚、歯の破折などがあります。予防の方法として「歯磨き」と添付書類に記載してありますが、歯磨きで副作用は治りません。また、骨粗しょう症のお薬では歯ではなく顎の骨自体に損傷を起こし、食事が困難になってしまうこともあります。

歯を失った後の治療法の選択

開院から34年の間、延べ約3万人の方に来院いただき、その中で不幸にも歯を失ってしまった方には、入れ歯やインプラント治療を行ってきました。入れ歯でも美味しく食事ができますが、がんになったり唾液が少なくなりドライマウスになってしまうと入れ歯は使用が難しくなることがあります。このようなケースでもインプラント治療をされた方は問題なく食事をすることができ、元気になる方も多いです。大腿骨骨折された方でも食事をしっかりとできる方は寝たきりにならずに元気になれました。良質な食事でしっかり栄養を摂ることが、がんや寝たきりを予防する一番の方法です。歯を失うことは万病の元。歯を失っても適切な歯科治療を行い、しっかり栄養を摂ることで楽しくて素晴らしい人生をかみしめて、医者いらず薬いらずの人生を目指してください。

歯の喪失と全身の健康



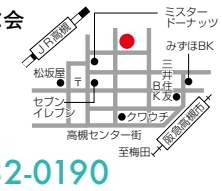
歯の喪失と関連が推定される全身疾患

脳血管疾患、誤嚥性肺炎、心内膜炎、敗血症、骨粗鬆症、肥満、胃炎消化器系潰瘍、糖尿病、早産、低体重児出産

この先生に聞きました!

赤木歯科　赤木 誉院長
歯学博士。1984年赤木歯科開設。33年前からインプラント治療を行う。米インプラント学会アソシエイトフェロー、日本口腔インプラント学会認定専門医。歯科医師臨床研修指導医。厚生労働省認可 細胞培養加工施設。

医療法人 貴志会
赤木歯科
厚生労働省認可
臨床研修施設
細胞培養加工施設
高槻市高槻町 7-25
☎072-682-0190
http://www.akagi-implant.com/



糖尿病と歯周病

血糖値コントロールの鍵は歯周病治療

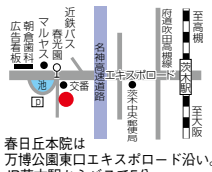
～糖尿病や脳梗塞、心筋梗塞と歯周病の相関関係～

朝倉 勉院長 歯学博士
日本糖尿病協会
歯科医師登録医
大阪大学歯学歯科医師
臨床研修指導医

２０１７年の厚労省の調査では５人に１人が糖尿病に罹患しています。糖尿病の合併症は網膜症、神経障害、腎症、脳血管障害、心筋梗塞に加えて歯周病があります。糖尿病と歯周病は生活習慣病で相互関係にあり歯周病の人は糖尿病の罹患率が約２倍で、糖尿病と診断されなくてもＨｂＡ１ｃ（血糖値の検査値）の高い人は、糖尿病予備軍となります。血糖のコントロールは歯周病が進行している人ほど悪化し、糖尿病があってもコントロールできていれば、歯周病のリスクを軽減できるのです。こうして糖尿病と歯周病が相関関係にあることから、日本糖尿病協会は歯科医師認定制度を設けました。歯周病、糖尿病が気になる方はかかりつけの糖尿病協会歯科医師登録医にご相談ください。

朝倉歯科医院／本院
かかりつけ歯科医機能
強化型診療所
大阪大学歯学部臨床研修施設
TEL.072-625-2001
茨木市南春日丘1-1-19
朝倉デンタルビル　春日丘交番隣り

(医)朝倉クリニック歯科(分院)
一般　矯正　小児　障がい者歯科
TEL.072-626-2006
茨木市駅前4-3-26
朝倉メディカルビル　養精中隣り



春日丘本院は
万博公園東口エキスポロード沿い。
JR茨木駅からバスで5分

【歯科セカンドオピニオン外来】
歯周病、歯科ドック、インプラント、入れ歯、CT画像診断、歯並び、ホワイトニング、金属アレルギーなどはお気軽にご相談ください。
歯の悩みご相談は春日丘本院で院長が行っております。
0120-468-321
HP:http://asakura-dental.com

かみ合わせ
小児矯正

「かみ合わせ」と「歯並び」が子どもの成長に与える影響

北村 幹夫院長
日本咬合学会 専門医・指導医
日本咬合学会 副会長

昨今、様々な原因から顎がずれているお子様が増えています。顎がずれると首がこり、血管を圧迫して必要な血液が脳に送られなくなります。すると、特に大脳の前頭葉の働きが弱くなり、人間力の形成に多大な影響を及ぼします。永久歯の生え変わりの時期（成長期）に顎は曲がり始めますので、早めの治療が必要です。さらに、顎のズレと切り離せないのが歯並び。実は良い歯並びを作るポイントは、正しい「舌の位置」と「動き」なのです。当院では、院長考案の舌の位置を矯正できる装置で良い歯並びへ導きます。寝ている時だけの使用で苦痛なし。しかも歯を動かして並べないので後戻りもなし。良い歯並びと正しいかみ合わせを手に入れ、お子様を明るく元気で頭脳明晰に育てませんか。

きたむら歯科医院
072-688-8148
高槻市弥生が丘町27-23
診／9時～11時
14時～17時
休診日：木曜・日曜
祝日・隔週土曜

高槻市　きたむら歯科医院　で検索

参加無料
あなたのお子様が良い歯並び・正しいかみ合わせになる為の勉強会
日時：2/7(水)10時～12時
場所：高槻商工会議所
高槻市大手町3-46
申込：電話にて
「もしかしてうちの子かみ合わせが悪い?」「歯並びが気になる」「お口がポカンとあいている」など、歯並びやかみ合わせで気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

高価買取&新車販売
ブランド自転車・オートバイを高価買取致します

ロード、クロス、マウンテンを高価買取致します。電動アシスト自転車の乗り換えを考えてる方、買取よりさらにお得な下取りに出して新車を購入して下さい。パナソニック、ブリヂストン、ヤマハは取り寄せ可能です。詳しいことはお問い合わせ下さい。
店頭にて未使用車、中古自転車も販売。新車取寄せも可。

ブランド自転車・オートバイ買取専門店
サイクルランドホープ箕面本店
箕面市今宮3-19-26　営業時間/10時～19時　定休日火曜日
072-737-8823
■詳しくはHPをご覧下さい→ サイクルランドホープ で検索

まずは、お問い合せください
ブランド自転車、オートバイ、バイク、原付高価買取致します。下取りもOK!
※物により高価買取できない場合があります。
0120-819-715

地域サークル

サークル・クラブ・ボランティアなど、北摂で仲間と共に活動しているみなさんをご紹介します。

ひと山まるごとプレイパーク（豊能郡）

スタート／2015年　活動／第3日曜10時～15時　場所／豊能町木代の山　費用／活動費:1年12,000円（4歳未満無料）、体験参加料金1,000円　体験参加・ボランティア随時募集中（担当 堀まで）
問／072-761-9245（北摂こども文化協会）　http://hokusetsukodomo.com/hitoyama/

森を探検したり、秘密基地やツリーハウスをつくったり、木工クラフトを楽しんだり、自然遊びを満喫できる同会。フィールドは豊能町にある、ひと山まるごと。“自然の中でおもいっきり遊びほうける”をモットーに、時間に追われる現代っ子たちに、四季の移り変わりを感じながら山で過ごす貴重な体験を提供している。ルールはただひとつ、「自分の責任で自由にあそぶ」こと。子ども達が「ターザンロープとか、やりたいことを伝えると次に準備してくれるのがうれしい」と言うように、大学生などのキャンプリーダーやアウトドアの達人たちが、ボランティアで活動を支えている。

10月は「縄文時代へタイムスリップ」をテーマに玄米を脱穀して茶釜で炊いたり、雨の中山のツルを取りに行ってリースを作った。親やボランティアスタッフ自身も楽しみながら活動している。