

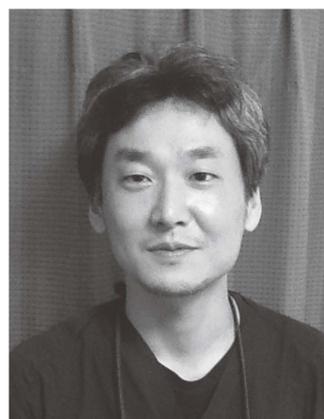
ハハハハハハ Press

第15号

2013年 8月



いつまでも
おいしく食べるために



関東めぐみ歯科クリニック

歯科医師 永島 秀一

「食」は、私たちが生きていく為に欠かさないものです。お口の中に入れた食べ物は、咀嚼され嚥下されます。お口の中に入れた食べ物を、細かく噛み砕き、消化酵素である唾液と混ぜることを【咀嚼】、飲み込みやすい形(食塊)に変えて、最後に飲み込みこむことを【嚥下】といいます。この一連の過程には歯やそのまわりの組織(歯周組織)、咀嚼筋、顎関節、舌、顔面筋など多くの器官が関与しています。筋肉の老化は50〜60歳で始まるといわれており、加齢により唇、舌、喉の動きが悪くなると飲み込みが悪くなっています。

代表的な嚥下体操にパタカラ体操があり、こんな効果があります。

- 噛む力、飲み込む力が回復する
- 発音がはっきりする
- 入れ歯が安定する
- 表情が豊かになる

「パ」「タ」「カ」「ラ」としっかり口を動かして発音することがポイントです。

【パ】
唇を強く閉じて開いて出る音(唇の閉じる力)
食べ物を口の中に取り込む運動。
こぼさないように口を閉じる運動。

【タ】
舌先を上の前歯の裏につけて話すと出る音(下の前方への動き)
舌を使って食べ物を取り込んで、口の奥に運ぶ運動。

【カ】
舌を喉のほうに引いて出る音(下の後方への動き)
下を使って喉まで運ばれた食べ物をさらに食道へ運ぶ運動。

【ラ】
舌が上顎について離れるときに出る音(舌の上方への動き)
舌を使って「ゴックン」と飲み込む運動。

大きな声でしっかり口を動かしてリズムよく パパパパパ タタタタタ カカカカカ ラララララ と3回繰り返しましょう。

より良い食生活と健康のためにパタカラ体操を始めてみてはいかがでしょうか。

歯科者さんがつくった 新！義歯ブラシ・洗浄剤



My Well 義歯洗浄剤

患者様価格<希望小売価格>¥980

従来の商品よりも、優れた除臭・除菌、洗浄力を持った「My Well 義歯洗浄剤」。弱アルカリ性で金属にも優しく、環境にも配慮した製品です。使用後は数時間で水と酸素にかわります。

環境にやさしい「安心」・「安全」を掲げた信頼の商品です。持ちやすく、握力の弱い方でも義歯を簡単に磨くことが出来ます。

- ①本品 1g(おおよそ小さじ 1/3)を約 150ccのぬるま湯(約 40℃)又は水に溶かす。
- ②その後、義歯を約 30分間浸し、義歯ブラシで細かくブラッシング。
- ③よく洗い、湿気が入らないようにキャップをしっかりと閉め、保存。

*ひどい汚れには、直接つけてください。



マイデンチャー義歯ブラシ

患者様価格<希望小売価格>¥380

デンチャー(義歯)を完璧に、そして軽く磨く為に硬さの違う毛を使用し特別にデザインされています。しなやかな毛なので、洗浄の際に水が飛びにくくなっています。総義歯、スプリント、マウスガードなど多種多様にご使用できます。

- ①ブラシのヘッドは広い面を磨く。
- ②細い後部ヘッドは細かい場所や金具部分を磨く。
- ③使用後は、よく洗浄し、雑菌の繁殖を防ぐ為に乾燥させて保管。
- ④衛生上、一ヶ月をめぐりに取り替えます。



「ありがとう」の

一言がうれしい



水巻めぐみ歯科クリニック
受付 大庭 友里恵

こんにちは。水巻めぐみ歯科クリニックの受付をしております大庭です。

私は以前、佐賀県にある結婚式場で受付の仕事をしていました。式場での仕事は、案内が主でしたが、土曜、日曜日には神前式での巫女さんもやっていました。

地元に戻って来てめぐみ歯科に勤務し、もうすぐ3年が経ちます。初めは歯科の事など全くわからず毎日が勉強の日でした。

今では、少しずつですが、色々な事にも対応出来る様になり少しは成長出来たのかな?と思います。以前の仕事とは違いますが、人と接する楽しさなどたくさんを学んでいます。

患者様が治療が終わって帰られる時に「ありがとう。」と言われると私まで嬉しくなりいつも元気をもたらしています。

私はこれからも人との出会いを大切にしていきたいです。

また歯医者に来るのが怖いという方もたくさんいらっしゃいますので、治療前に少しでもリラックスして頂ける様、笑顔や対応を心がけていきたいと思っております。



飲食後に

お茶、お水を!!



和白歯科クリニック
歯科衛生士 久保 あゆみ

みなさん、こんにちは。暑い日が続いていますが、夏といえば、アイスやジュース、ビールやスポーツしている方はスポーツ飲料などを飲む機会が増えると思います。その中には糖分が多く入っている物も数多くありますが、その糖分は虫歯に大きく関係してきます。

糖分がブラーク（歯垢）の中に入るとお口の中にある虫歯菌が酸を出すのでお口の中は歯が溶けやすい状態になってしまいます。

そこで唾液が大活躍。唾液には酸性になって歯が溶けやすくなったお口の中を元に戻す働きや歯が溶けかけた状態を元に戻してくれる役割があります。

それでも元に戻すのに30〜40分ほどかかると言われていますので、数十分おきに飲食を行うと虫歯になりやすい状態が続いてしまうため注意が必要です。

飲食後に、お茶、お水を飲んだり、またスポーツでスポーツ飲料をよく飲む方はその間でお茶や水も飲むことをおすすめします。

また、食後すぐの歯磨きは歯も溶けやすい状態になっていますので30分以降の歯磨きが良いと言われています。



飲食後にお茶、お水を飲みましょう



元気いっぱい夏の 楽しみいっぱい私の私



めぐみ歯科クリニック行橋
歯科助手 山下 智恵美

めぐみ歯科クリニックで歯科助手をしている山下です。

めぐみ歯科に勤務して4年半、あっとい間に過ぎました。

ドクターやスタッフに恵まれて、毎日楽しく仕事させてもらっています。

梅雨も明け、暑い暑い夏に突入です。

汗や日焼けが気になる季節ですが、花火大会や海、バーベキューなど、考えるだけでワクワクします。

一昨年の夏は、大分県にある姪島という島に行きました。海も綺麗でマリンスーツもとても楽しかったです。

島の人達もとても温かい人ばかり



りで、こんな出会いも夏の思い出です。

沖繩にも行きました。スキューバダイビングに初挑戦!!綺麗な海とたくさん魚に癒されました。

去年は、何もしないで夏が終わってしまったので、今年は去年の分まで真っ黒になるくらい夏を楽しみたいと思います。

熱中症には気を付けて、水分と塩分をしっかり摂って!!みなさんも夏を楽しんで下さい。

お口の健康にお歯黒



ポストンテクニカル
歯科技工士 雪竹 翔太

こんにちは。歯科技工所ポストンテクニカルの歯科技工士、雪竹と申します。

皆様、厚い日が続いておりますが、お変わりなくお過ごしでしょうか？

ここでは少し歯の豆知識について紹介しようと思います。

日本には「黒の化粧文化」ともいえる時代がありました。その代表的な例が、歯を黒く染めるお歯黒です。

お歯黒は、平安時代に女性が成人した印としてはじまったとされています。明治のころまで約一千年もの間つづき、女性だけでなく男性もお歯黒をした時代がありました。今から見れば美意識の判断

としては争いのあるお歯黒も、歯の健康にとってはたいへんよかったです。というのも、お歯黒をつける前に歯の汚れ、つまり歯垢をとらなければなりません。そのため、自然に虫歯の予防効果がありました。

また、お歯黒の成分であるタンニンは歯質タンパクを収斂させて腐敗を防止します。

事実、昭和五十一年当時、お歯黒を日常的にしていた最後の人といわれた九十六歳になるご婦人には虫歯がほとんどなく、五十歳代の年齢であったと伝えられています。

厚い日が続いておりますが、お変わりなくお過ごしでしょうか？



検診コラム

VOL.4



親知らずにご用心



和白歯科クリニック
歯科医師 竹下綾

奥歯の歯ぐきがたまに腫れるという方、お口の中をのぞいてみて下さい。

むし歯や歯周病でばい菌がたまって腫れることもありませんが、親不知が原因で腫れているのかもしれない。

奥歯には、臼のような形をした、大白歯をいわれる歯が上下左右に2本ずつありますが、その奥にはえるのが親知らずとよばれる3本目の奥歯です。まっすくはえていれば、歯磨きを頑張ることで長持

ちしますが、現代人は顎が小さくなってきたため、はえる場所がなく、斜めにはえてくる方が多いです。そうになると、隙間に汚れが残りやすくなり、ばい菌の温床になります。普段はよくても、疲れがたまったり体調を崩した時に腫れたりしやすくなります。また、長く歯がとどまるため、口臭の原因になることもあります。

また、親不知だけでなく、その手前にある歯のむし歯の原因にもなり得ます。

かかりつけにて、レントゲン検査にて、ご自身の状態を確認してもらいましょう。親不知が見つかれば、ゆくゆくは抜歯を考えなければいけないかもしれませんが、まずはそこに汚れをためこまないように歯磨きしましょう。加えて、定期的な歯科でのクリーニングにて洗い流すことをお勧めします!!

医療法人 恵祐会

ハハハの会
入会のご案内

地域の皆様に歯科情報を多く発信致します

年会費 1,000円

会員特典

- 1 定期的会報の送付
- 2 口腔ケア商品のクーポン送付
- 3 ホワイトニングなどのクーポン送付
- 4 その他、定期的にキャンペーン等も企画しております。

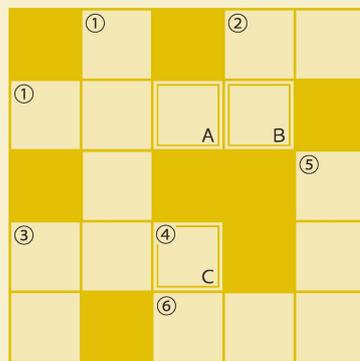


【タテ】

- ①東北地方で隣接県には宮城県、山形県、新潟県、群馬県、栃木県、茨城県である。
- ②奈良県にある奈良公園には野生動物の〇〇が多く生息している。
- ③琵琶湖は〇〇県にある湖。日本で最大の面積と貯水量を持つ。
- ④日本中にどこにでもいる、瞬発力が高く跳躍力にも長けている小型哺乳類は何？大好きな人は〇〇カフェへ行くらしい。
- ⑤ある県の政令指定都市は名古屋府である。その県は？

【ヨコ】

- ①〇〇県は九州地方の県の中で最も人口が多いと言われていて、太宰府天満宮という太宰府市にある有名な神社がある。
- ②海洋法に関する国際連合条約(国連海洋法条約)第121条では①自然に形成された陸地であること、②水に囲まれていること、③高潮時に水没しないこと。その3つの条件を満たすものを〇〇と定義している。
- ③中国地方にある出雲大社は〇〇県出雲市にある神社である。
- ④四国地方内で最長の川といえば、四万十川。全長 196km、流域面積 2270km²もある。どこの県？



解答



しんまち歯科クリニック

北九州市小倉南区田原新町 2-4-16
TEL:(093)475-3830

かんだ歯科クリニック

京都府刈田町富久町 1-2-1
TEL:(093)435-1033

めぐみ歯科クリニック八幡

北九州市八幡西区中原 2-19-3
TEL:(093)613-0418

めぐみ歯科クリニック行橋
口腔外科インプラントセンター

行橋市道場寺 1409-5
TEL:(0930)25-0012

めぐみ歯科クリニック水巻
福岡新水巻インプラントセンター

遠賀郡水巻町立屋敷 1-14-5
TEL:(093)203-1888

和白歯科クリニック
和白口腔外科インプラントセンター

福岡市東区和白丘 2-2-35
TEL:(092)605-8311

ハートフル歯科クリニック

行橋市大橋 3-1-28
TEL:(0930)26-4618

新小文字歯科クリニック
新小文字インプラントセンター

北九州市門司区大里新町 3-8
TEL:(093)372-3939



医療法人
恵祐会

北九州市小倉南区田原 3-2-24
TEL:(093)474-8616 <http://www.keiyukai.gr.jp/>

