



しのだ矯正歯科

〒060-0061  
札幌市中央区南1条西4丁目 繁田園ビル5階 Tel: 011-280-2111

# ピュアスマイルNEWS

平成25年1号

矯正治療は健康な歯並びと  
すてきな笑顔へのスタートです！

ブログ配信中 <http://ameblo.jp/shinoda402>  
ぜひホームページもご覧下さい！  
URL: <http://www.or-shinoda.com>

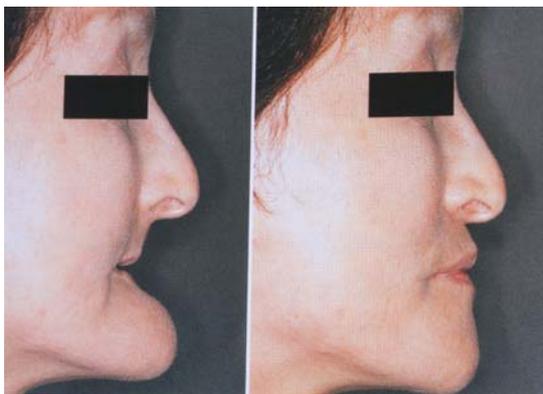
院長・スタッフ全員  
で投稿中



『人生の寿命が尽きるまで歯を残して  
ごきげんに！』

院長・歯並び職人 篠田充巨  
日本矯正歯科学会専門医

みなさんは、ご自身の歯1本の価値を考えた事  
がありますか？ある調査によると、一般の人々が  
抱く歯1本の価値は約1千万円だそうです。それ  
ではその歯の価値を見てみましょう。



上の写真は歯が無い高齢者と歯が有る高齢者の  
横顔です。どちらが生き生き颯爽と見えます  
か？ごきげんな人生を過ごすために、人生の寿命  
が尽きるまで我々の歯を失いたくないものです。  
それではどうすれば歯を失わずにすむのか？ここ  
が重要です。みなさんが歯を失う原因は、二十歳  
までは虫歯です。虫歯になる人は生後7か月の赤

ちゃんの時、つまり下の前歯（乳歯）が生えてき  
た時すでに虫歯のリスクにさらされ始めています。  
そこで虫歯予防にオススメなのがフッ素による虫  
歯予防です。

フッ素は、虫歯のバイキンが歯を溶かす事から  
歯を守ってくれます。最も効果的なフッ素の使用  
法は、①歯が生えた直後からフッ素を使う事と、  
②うすい濃度のフッ素を長期間使う事です。

口の中に生えてきた時の歯の表面が、一番バイ  
キンの酸に弱いのです。年をとって歯が生えてか  
ら時間がたつほど、歯の表面がバイキンの酸に抵  
抗力を持ってきます。最新の知見では通常の歯磨  
きを続ければ、二十歳以降新たな虫歯は出来な  
いといわれています。「イヤ私は二十歳以降も何回も  
虫歯の治療を受けているけど？」という方は、以  
前受けた虫歯の治療が不十分であったために再治  
療を受けておられるはずです。

それでは具体的にいつからいつまでどのように  
フッ素を使えばよいのか？赤ちゃんの歯が生える  
生後7か月から最後のおとなの歯（第二大臼歯・  
12歳臼歯）が生えてから数年間（高校卒業くらい  
まで）が、フッ素による虫歯予防に最も効果的な  
時期です。使うフッ素は当院でお勧めしている『ホ



ームジェル』です。これは歯医者さんや保健所などで塗ってもらうフッ素の 10 分の一の濃度です。このうすい濃度のフッ素を歯が生えた直後からなるべく長い期間使う事で虫歯を防ぐ事が可能です。

二十歳以降に歯を失う原因は、**歯周病**です。歯周病の原因も虫歯と同様にバイキンです。レント



ゲン写真の矢印の先の黒い影はバイキンが歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしている状況を示し、このままでは歯が抜け落ちそうになっています。下のレン



トゲン写真は、歯周病の治療後を示しています。歯の周りに骨が出来て、歯を抜かずにすんでいます。歯周病から歯を守るためには歯の周りのバイキンの数を減らす事です。口の中はど

んなに頑張って歯磨きをしても、バイキンの数は0になる事はありません。しかし一定の数以下にバイキンの数を減らす事で、必ず歯を保存する事が可能です。

そのためには①まずは歯磨き、出来れば毎食後行う週間を付ける事。②どんなに頑張って歯磨きしても、キレイにできない環境(例えば被せた冠や差し歯が不適合であったり歯並びがデコボコしていて磨けない)などの場合は、歯医者さんで適切な冠や差し歯の再治療を受けたり矯正歯科で歯並びを治すなどして自分で歯をきれいに保てる環境整備をするのです。③進行した上のレントゲン写真のような歯周病は歯周病治療を得意とする歯科で手術を受ける事で歯を失うリスクを少なくします。④その後は定期健診を必ず受けることで歯は必ず人生の寿命が尽きるまで残ります。



「サプリメント☆」

スマイルクリエイター

歯科衛生士 菊地 亜樹子

最近、友人の紹介でプラセンタのサプリメントを飲み始めました。R&Y 株式会社のプラセンタ 100 というサプリメントです。デンマーク産の豚の胎盤から抽出しており、1 カプセルには 100%濃度のプラセンタ原末が 180mg 含まれているとのことです。チャレンジパック 30 錠が 3780 円です。トライアルサイズが 50 粒で 6090 円、レギュラーサイズの定期便が 100 粒で 9240 円です。寝る前に 2~4 粒を水かぬるま湯で飲むだけです。続けられそうです。ソフトカプセルなので吸収もよさそう



です。プラセンタは新細胞を作る鍵となる成分である「グロ

ースファクタ」を含み、美容、健康、精神を改善するとして知られている胎盤由来の成分です。プラセンタの歴史は古く、紀元前 4 世紀にヒポクラテス(古代ギリシアの医師)が治療に使っていたようです。中国では秦の始皇帝が「紫河車」という名前の漢方薬で不老不死の妙薬の一つと言われています。エジプトの女王クレオパトラやフランスの王妃マリーアントワネットも美容、健康を求めて、プラセンタを愛用していたと言われています。日本では江戸時代に加賀の三大秘薬の一つとして、使われてきました。1930 年以降のソ連による研究により、プラセンタが注目されるようになって以来、世界各地で女性の間で人気を集めています。

現在では科学技術の進歩により、体内において、調整作用をもつプラセンタは自然治癒力を高める薬として、プラセンタ注射などの医薬治療だけでなく、サプリメントなどの健康食品、化粧品にまで利用されるようになりました。プラセンタにはシミやシワ、アトピー、乾燥肌、敏感肌、そばかすにも効き目があるようです。体内の細胞を活発にする働きがあり、細胞が活発になることで肌細胞も若々しくなるからです。細胞のリフレッシュとあいまって、血流、情報伝達物質、ホルモンバランスの改善などの総合的な効果によって、肌をきれいにしたり、体の調子を整えたり、やる気が出たりと、いきいきとした生活へ導いてくれます。また免疫力を高めたり、痛みを抑える作用もあります。頭痛、腰痛、肩コリ、二日酔い、疲労回復、冷え症、不眠、生理不順、更年期障害、歯肉炎、胃潰瘍、リウマチ、ベーチェット病、円形脱毛症にも効果あるようです。プラセンタは人間に必要なタンパク質、脂質、糖質、ミネラル、ビタミン、核酸を成分とし、アミノ酸、活性ペプチド、ムコ多糖体、酸素等も含まれ、美容面、医療面からの効果も期待されています。

#### 「カイロプラクティック&もみほぐしチロル」

カイロプラクティック&もみほぐしチロルを知ったきっかけは、地域新聞ふりっばー札幌西版に載っていて、行ってみようと思いました。駐車場も2台まで可能です。場所は西区西町北9丁目5-17エンバシー発寒南1Fで、発寒南駅から徒歩です。目印はオレンジの建物です。カフェのようなシックな店内です。初めて行った時は、問診表に記入して、身体の状態のカウンセリングを受けます。そのあと、着替えを貸し出してくれるので、上下着替えます。服装を気にすることなく、来院出来るのもいいところですね。細かく分析するために

検査を受けます。症状の根本に原因がないか、神経、関節、筋肉に異常がないか探っていくらしいです。原因となっている部分をじっくりもみほぐし、痛みの少ない、矯正の施術をしてくれます。強さの調節はそのつど、聞いてくれるので、伝え



やすいです。カイロプラクティックドクターの資格を持っているので、安心して任せられます。施術前に比べると、体全体が軽くすっきりしますよ。姿勢指導やストレッチの仕方など、アフターケアもしっかりしてくれます。料金はお試し 30 分が



2205 円(初回限定)、40 分が 3990 円、60 分が 5250 円です。初めての方はプラス 10 分から 20 分程度かかります。お支払いはクレジットカード利用も可能です。時間は 10:00~20:00 までです。(最終受付 19:00)です。木曜日が定休日ですので、お電話してから行ってみてくださいね。

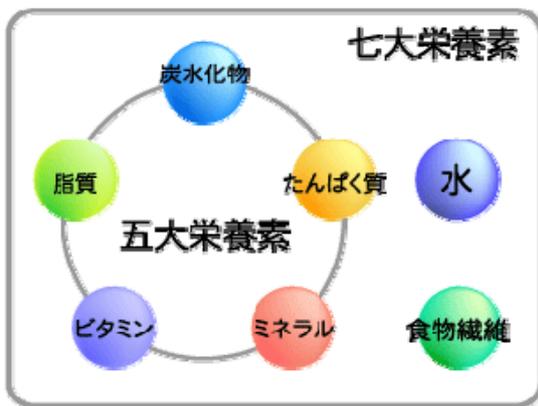


『健康のために』

スマイルクリエイター

歯科衛生士 高桑美沙

炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル。そして食物繊維までは有名な⑥大栄養素ですが、近年注目を浴びている『ファイトケミカル』をご存知ですか？ファイトケミカルとは植物が自らを守るために作り出した天然成分のことで、第⑦の栄養素と呼ばれ、生活習慣病の予防に有効とされているのだそうです。



野菜や果物の辛味、色味、香り、苦味などの成分などを現し、聞きなれた言葉で例えるとポリフェノールやリコピン、イソフラボンなど健康に良いと取り上げられてきた化学成分を指します。

私たち人間や動物は例えば『暑い』と感じたら衣類や道具で対処することが可能です。しかし、植物はそれが出来ず、自ら過酷な自然環境から身を守るために進化してきました。そんな環境から獲得した成分がファイトケミカルです。

現在、人間の体の健康維持や改善に役立つと期待されています。心筋梗塞、骨粗鬆症、高血圧や糖尿病、関節炎などの予防にもなります。

様々な効果が期待される中、とくに注目を浴びているのがファイトケミカルの持つ『抗酸化』作用です。

『酸化』は病気や老化の原因となります。例えばストレスや激しい運動などで体内には老化や病気に

繋がる物質が生まれるそうなのですが、このファイトケミカルが持つ抗酸化作用は老化減少を留めることができるのだそうです。ガンや認知症、様々な生活習慣病の予防に期待されています。

そうは言っても野菜や果物などを十分に摂ることがなかなか難しい現状。そんなときはサプリメントで代用してはいかがでしょうか。

わたしもこれまで色々試しましたが、いま現在は酵素サプリを続けています。話題の酵素はもちろん、他に様々なファイトケミカルが含有されているものが多く、カプセルタイプで飲みやすいため毎日続けることが出来ています。

忘年会・新年会でお酒の席も多くなるこの季節。ウコンの力に頼ることもあるかと思います。このウコンの中に含まれているクルクミンもファイトケミカルの一種です。また、この季節は風邪が特に流行ります。そんな時には是非生姜を食べましょう。生姜の成分には健康に役立つだろう 400 種類ものファイトケミカルが発見されています。

ファイトケミカルは現在 1 万種類以上発見されているそうです。体調にあわせてこれらを積極的に摂取し、うがい、手洗いの予防はもちろんのこと内側からも健康を考えていきたいですね！

