



東山便り

Vol.50

2021. 2月号



東山デンタルクリニック
HIGASHIYAMA DENTAL CLINIC

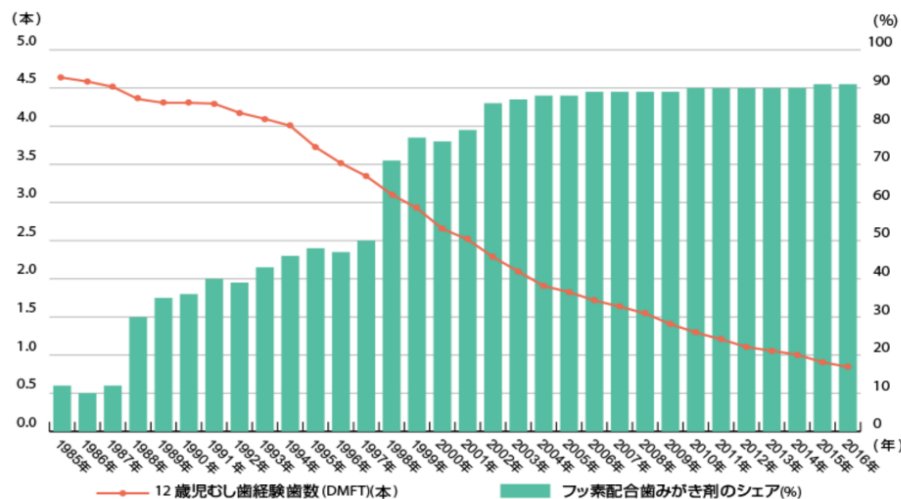
フッ素ってなに？

こんにちは、歯科医師の堀江です。みなさんフッ素って何者かご存知ですか？なんとなく歯に良いものと認識されている方が多い反面、体に害があるのではと心配されている方もいると思います。そこで今回、フッ素の効果や体への影響について詳しくお伝えできればと思います。

フッ素とは反応性の高い元素で、自然界では他の元素と結合してフッ化物として存在します。私たちが日常で摂取している飲食物（お茶、海藻、魚や野菜など）にも多く含まれており、体内においてはカルシウム・カリウム・ナトリウム・マグネシウム・鉄に次いで含有量の多い生体必須微量元素です。

ではフッ素は具体的にどのように歯に作用しているのでしょうか。歯はハイドロキシアパタイト（HA）という結晶でできており、口腔内細菌の排出した酸により溶かされます（＝脱灰）。脱灰した歯は唾液中のミネラルにより再石灰化（再び結晶化すること）しますが、脱灰の繰り返しにより虫歯（虫歯）ができます。フッ化物の役割は、この歯面における“脱灰の抑制”と“再石灰化の促進”を行う作用と、“歯垢中の細菌が酸を産生するのを阻害する”作用の2つがあります。

日本でもフッ化物による虫歯予防効果が認められ、1995年頃から歯磨剤へのフッ化物配合の動きが大きく進み、それに伴い下記グラフにありますように12歳児の1人平均永久歯虫歯経験歯数（DMFT指数）の下降が顕著となっています。



ではその安全性はどうでしょうか。フッ化物による毒性は、急性毒性と慢性毒性の2つがあります。急性毒性とは万が一大量のフッ化物を摂取した時に発現するもので、悪心・嘔吐・下痢さらに深刻な場合は心・腎・中枢神経に中毒作用を及ぼします。よって歯磨剤などは乳幼児の手の届かないところで保管する必要があります。

続いて慢性中毒ですが、これは歯のフッ素症が有名です。歯のフッ素症とは歯の成長期（生後から約8歳まで）に過剰なフッ化物が体内に取り込まれる事で起こるもので、歯全体がチョークの様に白くなってしまいます。これまでの疫学調査では日本の水質基準では起こりづらいとされており、井戸水の常用や海外の様に水道水にフッ化物が添加されている場合に起こる可能性が指摘されています。

私の娘も先月で1歳になりましたが、フッ素入りのジェルを少しつけて毎日歯磨きしていて、今では歯ブラシを取り上げると泣くほど歯磨き好きです（笑）フッ素は虫歯予防に大変有効で、用法用量を守った上でさらなる活用が広まればと思います。

筋膜デビュー

コロナ生活も1年が過ぎましたね。不自由が多い中、とても良かったと思う事があります。それはセミナーがオンライン化され他職種セミナーが受けられようになった事♪

先日、患者さんから「病院、整体、マッサージ、エステ、どこに行っても良くならなかった身体の不調が“筋膜リリース”で良くなったのよ〜」と教えて頂き興味津々。筋膜リリースと言えば、顎の痛みや口が開きにくい等の「顎関節症」にも非常に効果的と言われている治療方法。でも残念ながら日本の歯科治療はマウスピースを使った対処療法がスタンダードで、まだ筋肉や筋膜にアプローチ出来ていないのが現状です。

早速、筋膜の専門家である理学療法士と作業療法士の方のオンラインセミナーを続けて受講しました。筋膜の概要から全身や頭頸部の筋膜の構造etc...人間の身体ってすごい！筋肉、血管、神経、全部が繋がって筋膜で覆われている！！筋膜は血管や神経の通り道になっているので、生活習慣や姿勢や癖で、筋膜が硬くなったり粘着性が促進、神経が圧迫され血流が悪くなり筋膜組織が酸欠となって痛みが生じてしまうそうです。さらには美容にも影響アリ！お顔のシワ、しみ、たるみの予防にも筋膜リリースが効果的とか。

これは深掘りしなくてはという事で患者さんにご紹介いただいた筋膜調整のスペシャリストのもとへ院長の肩こりをお借りして「筋膜リリース体験」に行きました♪結果は院長のこの笑顔。 「うわぁ〜身体が軽くなった！」と第一声。先生自身が気づかなかった身体のサインを読み取りながら、上半身の筋膜の硬くなったポイントを1時間半じっくり丁寧に解して下さいました。私もプチ体験で咬筋と胸鎖乳突筋の解し方を教えて頂き大満足の学びの時間となりました。



海外では歯科医師、歯科衛生士、理学療法士など多職種の専門家が連携して顎関節症や頭痛、肩こりなどの頭頸部の不調を「根本的に治す」「予防する」医療が進んでいるそうです。なるほど〜。私も積極的に既成の「枠」を取っ払い、全身の健康や予防、アンチエイジングについて学んでいこう♪と思いました。また面白い情報がありましたらメンテナンス中にお伝えしますね♡（歯科衛生士 高橋）



鼻のかみ方、どうやって教えたらいいの？

こんにちは、歯科助手の南です。みなさん乳幼児に鼻のかみ方を教えようと「お鼻フンッして」と、口で「フン」と言っても上手く伝わらず難しいですね。そのことで年齢ごとの伝え方をご紹介します、ぜひ参考にしてみてください。

☆0～1歳児：キレイにする喜びを伝えていく☆

0～1歳児は鼻水が出ていても気にならず、意識的に鼻から息を出す事も難しい時期です。その為、大人から『鼻水出てるね、キレイにしようね』などと話しかけ、鼻水をこまめに拭き取ってあげてくださいね。拭いてからも『キレイになった』などと伝え、キレイになった喜びを共有していく事が大切です。嫌がる子どもには『3.2.1』などと数字をカウントしサッと拭いて終わらせましょう。

☆2歳児：片方ずつ鼻をかむ感覚を伝えていく☆

2歳くらいになると、子どもも鼻水が出ている事を少しずつ意識出来るようになる時期です。鼻をかむ時は、大人が片方の鼻水の穴を押さえて片方ずつ行なうようにしてくださいね。
両方の鼻を同時にかんでしまうと、鼓膜が破れたり中耳炎や副鼻腔炎になると事がある為注意する必要があります。またこの時期の子どもは、何でも自分でやりたがる時期なので子どもに任せて、最後に大人が仕上げで鼻水を拭き取ってあげてくださいね。

☆3歳児：少しずつ自分で鼻をかむ練習をしてみよう☆

段々自分で鼻をかめるようになる時期です。上手いかない事がある為、その際はそっと片方の鼻を押さえて手助けしてあげるといいですね。上手に出来たらたくさん褒めてあげると、嬉しく自分からどんどん挑戦するようになりますよ。また、見本を見せてあげるのもいいですね。

☆4歳児以上：間違った鼻のかみ方を伝えていく☆

子ども1人で上手に鼻をかめるようになる時期です。語彙力や理解力もアップしてくる為、間違った鼻のかみ方を伝えてあげましょう。

- 1つ目は「両方の鼻を一緒にかまない」
- 2つ目は「鼻を強く一気にかまない」
- 3つ目は「鼻をすすらない」

※大人の方も鼻のかみ方に気をつけてみてくださいね！

☆楽しみながら鼻をかむ練習法☆

《鼻栓とばし》

鼻をかむ練習になるだけではなく、鼻を使うことで鼻呼吸を促す事ができます。

- ・用意する物：ティッシュ
- ・遊び方：合図したら、鼻栓を付けて勢いよく飛ばしてみましょう！両方の鼻で挑戦してみてくださいね！2人以上でして誰が遠くに飛ばせるか競走してみるのがいいですね！



★★ 東山LINE公式アカウントを開設しました ★★

妊婦の方乳幼児のお母さん向けのセミナーや為になる情報をLINEにてお知らせ出来るようになりました！！

ご希望の方はQRコードを読み取ってお友達になって下さいね



診療カレンダー

休診日 矯正相談日

2021年2月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

休診日

診療日

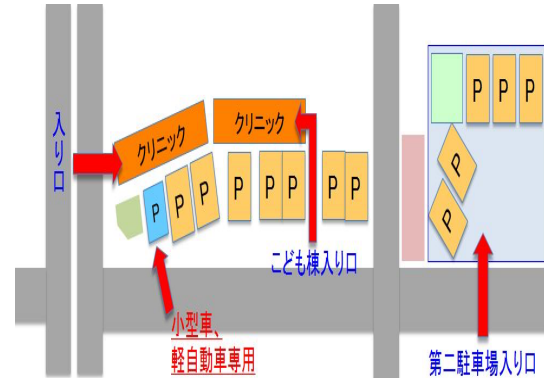
矯正無料相談日

2021年3月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

矯正無料相談日

アクセス、駐車場案内



診療時間9:00～13:00/14:30～18:30

▲土曜午後は14:00まで

休診：木曜・日曜・祝日

* 祝日のある週の木曜は診療

〒464-0807

名古屋市千種区東山通5-89-1

地下鉄東山線『東山公園駅』徒歩3分

TEL 052-781-5520