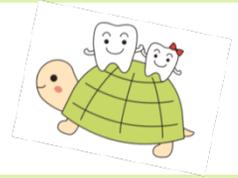


第5号

# かめい歯科通信



こんにちは、インフォームドカウンセラーの枝元です。  
 やわらかな春の日差しがうれしい季節になりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。  
 そろそろ4月からの新年度が気になる頃。新しい出会いの前にお口の中をきれいにクリーニングしませんか？人の第一印象は口元が大きく左右します。歯の汚れは見た目だけでなく、口臭の原因にも…  
 すっきり爽やかな口元で新年度を迎えましょう。  
 さて、今回も歯に関する情報をお届けします。

## これってなあに!? 不思議な歯科用器具いろいろ

「歯を削る」「型をとる」「詰める」など、歯科治療は手作業が中心。そのため「専用器具」が多数用意されており、その数はなんと数百にも！  
 そこで「みなさんが良く目にする」歯科用器具をいくつかご紹介したいと思います。

### ★光重合照射器（ひかりじゅうごうしょうしゃき）

まるで鉄砲に見えるので、小さなお子さんは興味深そうに目をパチクリさせます。  
 これは「光重合照射器」といって、歯のつめものを固めるものです。粘土状のプラスチックを歯に詰めて、この機械で光を当てると数秒から数十秒で固まります。  
 主に小さいむし歯を治すのに使用します。



### ★エアタービン&タービンバー

歯科といえば「キーン」という音ですよね。  
 その音を発生させているのがこちら「エアタービン」です。  
 内部に風車がついていて、ここに高圧の風を当てることで、先端についた「タービンバー」を高速回転させます（1分間に30万回転以上！）。  
 これにより非常に硬い歯を自在に削ることができます。  
 50年前に原理が開発されたこのエアタービンのおかげで治療技術が大きく進歩しました。音はうるさいですが、患者さんの負担がとてま少なくなりました。みなさん怖がらないでくださいね。



### ★オートクレーブ

電子レンジに似ているこちら。「温度が上がる」という点では同じですが、その正体は、高い圧力を掛けて高温の蒸気を発生させ、  
 歯科用具を「滅菌」するための器械です。  
 院内感染を防ぐために歯科では絶対に欠かせないものです。



### ★スクレーパー

尖っていて刺されたら痛そうですが、ご安心ください。  
 これは歯の表面についた歯石をとるための器械。震動する先端をこびりついた歯石にそっとあて、破壊して除去します。  
 また、手で作業する「ハンドスクレーパー」もあります。



# あなたもこれでワンランクアップ！ 歯とスポーツの大事な関係



歯といえば、「食べる」ためにとっても大切なものですが、実は「噛む」ことがスポーツに深く関わっていることをご存じでしょうか？

## 噛む力で全身の筋力UP

噛む力は一般成人男性で90kgでアスリートとなるとなんと200kg以上になることも！  
体重の何倍以上もの力がかかるんですね。

普段の食事では10kg～20kg程ですが、実は、ここぞ！という時にぐっと食いしぼることで、全身の筋力が瞬発的にアップします。噛む力がスポーツに影響するのはこのためです。  
実際、スポーツ選手は噛む力が強いという研究結果があり、これは大人だけでなく運動能力の高い子供でも同じ結果が出ているそうです。



## 全身バランスにも大きな影響が！

噛み合わせもまた、スポーツに大きな影響を与えるといわれています。例えば、噛み合わせが悪く、顎の左右バランスが崩れると、頭が傾きやすく視線も不安定になります。

さらに重要なのは、全身バランスへの影響です。

頭はとても重いので、頭が傾くと全身のバランスが不安定になってしまいます。

また、噛み合わせによる身体のバランスといえば、スポーツだけでなく高齢者の寝たきりの原因にもなる「転倒」への影響があります。歯が少ないとバランスがとりづらく、転びやすくなります。  
入れ歯でもバランスを保つことには有用ですので、食事以外の時でもきちんと装着しましょう。



## 健康な歯で健康な毎日を！！

このように、歯は毎日の食事だけでなく、身体を動かす上でもとても重要なものです。  
プロスポーツ選手はむし歯が少ないという調査結果もあり、まさに歯を大切にしている証拠です。皆さんも毎日のケアをしっかりと、健康的な毎日を送りましょう！  
歯を守るマウスピースなどもございますので、お気軽にご相談ください！



## 歯に良いお料理レシピ♪ 菜の花と桜海老の春ごはん

### 〈材料〉

二人分

ごはん・・・2杯分

菜の花・・・1束

桜海老・・・5g

### 漬け汁

だし汁・・・200cc

だし醤油・・・大さじ3

(なければ醤油でOK)

酒・・・大さじ1

塩・・・少々

### 仕上げ用

オリーブ油・・・大さじ1

塩・・・少々

### 〈作り方〉

①漬け汁の材料を混ぜ合わせ、漬け汁を作る。

②塩を入れた熱湯で菜の花を茹でる。氷水に菜の花を入れ、色止めをする。

③②の菜の花の水気をよく絞り、①の漬け汁に漬け込み、冷蔵庫に30分ほど置く。

④③の漬け汁を絞り、2cm程度の長さ切る。

⑤ボールに④と桜海老を入れ、オリーブオイル、塩を加えてよく混ぜる。

⑥器に盛った温かいごはんの上に⑤をのせる。

### 菜の花は

カロテン・ビタミンB2・ビタミンC・ミネラル・食物繊維が含まれたとっても栄養価の高い野菜です！

