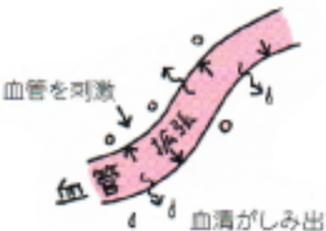
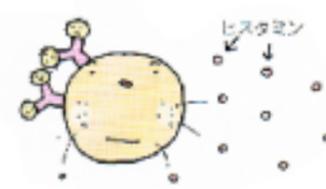
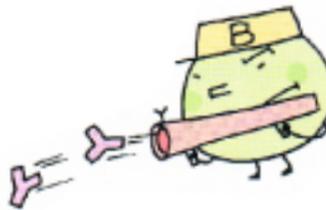


花粉症のメカニズム

花粉症は**アレルギー**のひとつです。

～花粉症発症の流れ～

花粉が体内に入る
花粉に免疫チームが攻撃
花粉が細胞に付着すると細胞が
ヒスタミンという物質を出す
ヒスタミンが血管を広げたり、透過性を
亢進させる
花粉症発症



このように花粉症とは、身体に入ってきた病気のもと以外の**異物（花粉）**に対して**免疫が過剰に反応**することで発症してしまうのです。

皆さんもいつ発症してしまうかわからないので、**マスク**など**花粉症対策**をして気を付けましょうね！！

デリック歯科 歯科衛生士
小渡 麻椰



医療法人社団 博和会 デリック歯科

診療科目 一般歯科 予防歯科 審美歯科

診療時間 月・火・木・金 10:00～20:00
水・土曜日 10:00～15:00

休診日 日曜日・祝祭日



札幌市白石区東札幌3条2丁目1
TEL 011-821-5677

歯っぴー通信

デリック歯科
院内新聞
第19号
2013.5

メタル(金属)の詰め物が何故、 平均7年でやりかえられているか



あなたのお口の中には、**歯医者さんでつめた銀歯**が入っていませんか。そしてその銀歯が**とれた経験**は、ありませんか？
残念なことに、保険でつめた銀歯は、**5年～7年**でやりかえられているという統計が出ています。

ここで**保険で使われる「銀歯」**のお話を少しします。あなたが「銀歯」と言っている詰め物やかぶせ物は、実は銀ではなく、**金銀パラジウム合金**です。成分は以下の通りです。

＜銀歯＞	
・銀	48%
・パラジウム	20%
・銅	17%
・金	12%
・その他(亜鉛、イリジウム、スズ)	3%



そして金以外は、**アレルギーの原因**になる金属なのです。特に、**パラジウム**は、**金属アレルギー**になりやすい物質です。パラジウム合金や銀合金等の金属が、**歯科材料**で使用されているのは、先進国では**日本だけ**。

ドイツなどの医療先進国では、パラジウムが体に与える悪影響を考慮し、**パラジウムフリー**（パラジウムを含まない）の金属を使うことを推奨しています。海外では、パラジウムは**身体に良くない**と広く認識されています。

また、年月を経て、お口の中で**腐食**するため、詰め物と歯との、**すき間**が出来やすくなります。さらに金属は、**歯より硬い**ため、**咬耗**して、かけた歯との**段差**が出来ます。そのため、**2次カリエス(ムシ歯)**になりやすくなるのです。

ときわプロケア歯科クリニック
デンタルコーディネーター 執行 ひかる



THCって?

THC (Tooth Contacting Habit) とは、**歯列接触癖**の略で、日常無意識のうちに、**上下の歯を接触**させる癖の事です。

通常リラックスをしている状態では、唇を閉じていたとしても、上下の歯は接触しません。
会話や食事をする際に接触する時間は、1日平均**20分程度**とされています。



何かの作業中、考え事やテレビを見ているとき等に、上下の歯を接触させたまましていると、筋肉の緊張や疲労により、**顎関節症**や**肩こり**、歯の違和感等の症状を引き起こしやすくなります。

以前テレビでも紹介されていますが、**ポストイット**等に、『**歯を離す**』や『**噛み合わせない**』等と書いて、目につく所に張ったりしてみます。ただし意識しすぎてしまうと、**ストレス**に感じる場合もあるので、ポストイットを見た時や、ふと気付いた時に歯を離すようにすると良いようです。

当院の検診や、初めていらした方の口腔診査の際には、**食いしばり**や**噛み締め**による、症状がお口の中にないかもチェックしておりますので、定期検診を続けていきましょう。

ときわプロケア 歯科クリニック
歯科衛生士 大谷 理恵



妊娠すると歯は悪くなるってホント??

「子供にカルシウムなど栄養が取られるから歯が悪くなる」なんて話を聞きますがこれは**迷信**、**根も葉もないウソ**パチです。

しかし**妊娠すると歯が悪くなりやすいのはホント**です。妊娠して歯が悪くなる原因は、まず**規則的な生活ができない**こと。また、妊娠すると**すっぱいものがほしくなり、口の中を酸性の環境**にします。口の中が酸性の環境になると**炎症を起こしやすくなり、歯が増殖しやすくなります**。つわりもあって、歯を磨こうとすると**嘔吐感**もあります。

妊娠したらより一層、口の中のお手入れに注意が必要で、**動ける間は歯医者さんでケア**をしてもらったほうが良いでしょう。



簡単 30分で作れる桜餅

お花見にもピッタリ!

北海道はようやく暖かくなってきましたね!
お花見や**ピクニック**に春らしい一品加えてみてはいかがでしょう?

材料 (2個分 (横幅6cmくらい))

ごはん	お茶碗1杯弱
水	小さじ2
片栗粉	小さじ2
砂糖	小さじ2
塩	ひとつまみ~
食紅 (赤)	ほんの少し
(食紅がない場合は白い桜餅になります。味は変わりません)	
こしあん	30~40g
桜の葉・塩漬け (あれば)	2枚 (なくてもOK)



作り方

- (1) こしあんは2つに分けて丸めておく。
桜の葉があれば水に10分程付けて水洗い (塩抜き) する。
 - (2) あたためいごはんをスプーンなどで潰します。固ければ少し水を振って下さい。丼茶碗等がつぶしやすいです
 - (3) を全てよく混ぜる。食紅は箸の先などに少しだけ付けて溶かして下さい。
 - (4) ごはんを潰しながら、こしあんを加え、ごはんを潰しながら粘りが出るまで混ぜ全体をピンク色にする。
 - (5) ごはんを半分とり、あんこを入れて包む。
 - (6) できあがり
- 桜の葉があった方が桜餅っぽいですね^^



ポイント

食紅は少しで色づくので入れすぎると真っ赤になります。
塩を加えることでご飯が甘じょっぱい味になり、桜餅らしくなります
塩漬けの葉がない場合は加える塩を少し多くして出来上がりの塩加減を調整して下さい。

デリック歯科 受付 品川里子

