

# ほほえみ



2010/5-6

☎0824-62-1182

<http://www.kamidani-shika.com>

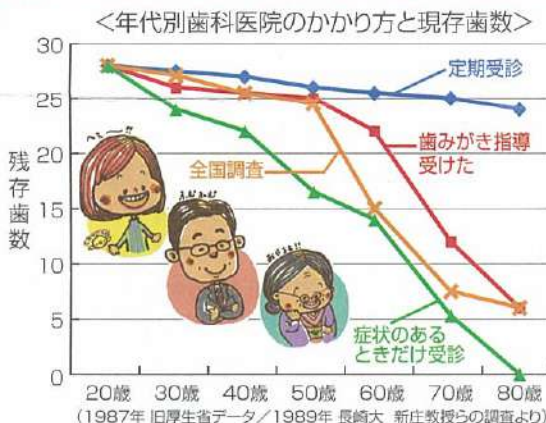
紙谷 歯科 医院  
発行人・紙谷 寛

## いつまでも健康で 人生をエンジョイするために

いくら長生きをしたとしても、人生、老後の生活を健康で楽しく過ごせなければ意味がありません。特にお年をとってからの楽しみの多くは、人との会話や、食事を楽しむことだといえます。それには自分の歯が健康で、しっかり噛めるという機能が十分に必要です。

もちろん若いころからの不断的な努力が大切なことは言うまでもありませんが、歯科医院をうまく利用することによって割と簡単に達成できるかも知れません。

「80歳になっても20本以上自分の歯を残し、おいしく楽しく食事をしましょう」という「8020運動」がありますが、海外では、スウェーデンが目標を達成し、アメリカやオーストラリアでも数年後には達成できると言われています。残念ながら日本は先進国の中では、成績が伸びず、最近の調査でも80歳で約10本程度しか歯



が残っていないという結果が出ています。

図でもお分かりのように、定期受診されている方が、最も多くご自身の歯を残しています。特に50歳を過ぎてからの差がはっきりしています。

よく噛めている高齢者は、QOL（生活の質）

が高く、日常生活も活動的で、視力・聴覚も問題なく、平衡感覚も優れているという報告もあります。つまり8020達成者は、健康的で元気です！これを目標にしない手はありません。

特に学校を卒業したり、職場を離れたりして歯の健診を受ける機会が少なくなったら、信頼できるかかりつけ歯科医院を見つけ、定期的に歯の健康管理とPMTTC（専門的な歯のクリーニング法）を受けられることをお勧めします。それが8020運動を達成できる一番の早道かもしれません。

### 診療日記

歯医者さんは一般的に、治療が痛くて怖いというイメージがあると思います。たしかに、あの歯医者さんの『キーン』という音は恐怖感を覚えるのではないのでしょうか。

私の友達の中にもそのことが理由で、むし歯があるのに歯医者に行かずに放置したまま

という方が多数います。むし歯や歯周病が進行すると、治療内容も複雑になり、患者さんにとっては、時間的にも経済的にも負担が大きくなってしまいます。

むし歯が深いところまで進行すると治療もみなさんも大変なので、できるだけ異常がでたら、自分にあったやさし

い先生・スタッフのいる歯科医院を見つけて、早めに受診しましょう。

また、症状が出る出ないにかかわらず、定期的に健診を受けることによって、むし歯や歯周病がひどくなる前にきちんとケアして治していきましょう。

## 風邪とインフルエンザってどう違うのかな？

風邪は、医学的には『風邪症候群』と呼び、気道の炎症を伴う種々の症状を示し、90%以上はウイルス感染によります。

しかし、ウイルスの種類は特定できません。鼻水、せきなどの呼吸器症状が主で、頭痛、下痢を生じることもあります。発熱は緩やかで高熱にはなりにくいです。原因菌を確定できないので、総合感冒薬や対症療法的薬で症状を緩和します。安静、睡眠、栄養をとり、自己免疫力を高めて、通常3日

～1週間後で治癒します。

インフルエンザは、原因がインフルエンザウイルスで、関節痛などの全身倦怠症状から始まり、高熱が特徴的で後に呼吸症状が現れます。急に高熱(38～40℃)が出たら、病院で検査を受けましょう。インフルエンザウイルスは、3～4時間で細胞内増殖開始後、身体の免疫力でその増殖を阻止できない場合、2～4日後以内に大増殖し、体力の無い人は死亡することもあります。体力があるときは、免疫力で約

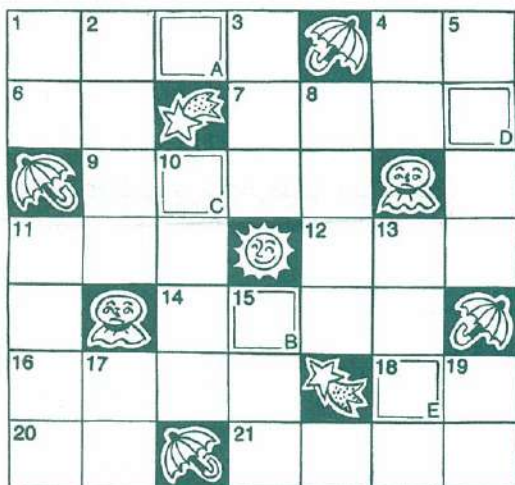
1週間前後に治癒します。

したがって、発熱から48時間以内にタミフルやリレンザにより、ウイルス増殖を抑え、軽い症状で2～4日前後で治癒にむかいます。

なお、抗生物質は、風邪、インフルエンザともに直接的な効果は無く、合併的、2次の細菌感染による肺炎には有効ですが、乱用による耐性菌に気をつける必要があります。

参考資料『今日の治療薬』  
『薬の作用と効くしくみ辞典』

## クロスワードパズル



カギを解き、二重枠に入る文字をABC順に並べ替えて言葉にしてください

エロカギ

- ① 梅雨の季節の花
- ④ 「未来」の反対語
- ⑥ そば・うどん
- ⑦ 百獣の王
- ⑨ —インとは映画の撮影を開始すること
- ⑪ 危険、損失負担を英語で言うと?
- ⑫ 鯛を持った七福神
- ⑬ (本の)インデックス
- ⑭ はげしい痛み
- ⑯ 親分。サル山の—
- ⑰ 地球の衛星
- ⑱ 通常使う方の腕

タテカギ

- ① —降って地かたまる
- ② 縁起の悪いもの。不吉なもの。—を破る
- ③ テヘランが首都の国
- ④ ほとけの—も三度
- ⑤ 円をかく製図用具
- ⑧ すぐれた学生を援助し教育する—資金
- ⑩ 入札で権利を手にする
- ⑪ 出産する予定の月
- ⑬ 富裕・裕福の反対語
- ⑮ 地球をとりまく気体
- ⑰ ピンチ
- ⑱ 手ぶらで何も持たない

はがきに「解答」と医院名、この新聞の感想、ご意見を必ず書いて、  
☎ 556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。  
正解者40人(多数の場合は抽選)の方に「図書カード」を進呈致します。  
応募締め切りは平成22年6月30日(消印有効)です。  
3・4月号の答えは「サイクリング」。  
当選は 八尾市・門脇美恵子 様 他40人様でした。

## 麻酔注射のあとで...

「麻酔が1~2時間くらい効いていますので、唇やほっぺたを噛まないように気をつけてくださいね」と先生や助手さんに言われたことありますよね？

時どき、大人でも麻酔後あやまって噛んでしまい、かみキズから大きな口内炎を作ってしまう方がいらっしゃいます。とって痛そうだと思う「食事がつらいですね」と言ってしまうほど…(苦笑)

さてお子さんの場合も、交換期障害による抜歯、歯の神経の近くまで進行した

大きいむし歯の処置、神経を抜かなければならない場合など、無痛治療のための麻酔注射をします。

そのあと、何をしても痛みを感じないので注意が必要です。麻酔が効いている間は、しびれていて変な感じで、その感覚をおもしろく感じて強く唇やほっぺたを噛みこんだり、熱い食べ物でヤケドをすることもあるので、食事は麻酔から覚めるまでは控える方がよいですね。小さいお子さんの場合は、保護者の方が注意してあげてく

ださい。

くいしん坊さんは麻酔が効いても食べちゃうかも知れませんね。『たらこくちびる』になりませんように。念のため。



## でんたにあにま<sup>る</sup> byめぐみ



## Q&A <sup>お答えします</sup> 患者さんからのご質問

### すぐできる口臭対策

Q：口の臭いを減らすにはどうすればいいの？

A：口臭の主な原因は、細菌の作り出す硫黄化合物を含むガスです。ということは、その細菌を減らせれば口臭も減るでしょう。

細菌は口腔内のいたるところに住みついています。主なターゲットは舌です。特に舌の後方2/3の部分には細菌が多く集まりやすいです。そこにたまった汚れを舌ペラや舌ブラシで除去すると口臭が減少します。細菌は、唾液が減少する就寝中にせつ

せと臭いを作り出しますので、朝起きたときがもっとも臭いが強くなっています。

したがって、舌を清掃する際は、朝起きたときの食事前が望ましいでしょう。舌清掃の頻度は、1日1回が原則です。強く磨きすぎたり、1日に何度も清掃をしたりしていると、舌が傷つきます。出血があればすぐに中止しましょう。数回清掃したらゆすいで、汚れがついてこなくなったら終わりです。

技工士  
だより

## 金・プラ・リサイクルを!

最近、テレビやラジオで、金・プラチナの買取店のコマーシャルがよく流れています。街中にも買取店が見つけられます。私たちも皆様に不用品な金・プラチナを使った物を買取店に持ち込んで頂きたいと思えます。

というのは、ここ数年、金・プラチナ・パラジウムなどの金属が値上がりをしています。

原因はいろいろとありますが、これらの金属は石油と同じで、限りのある鉱物資源です。

このまま金属が値上がり続けると、金を含んだ

技工物を作る際には、治療費が高くなってしまいます。また、あまり高くなりすぎると金を含む技工物は、保険治療では使えなくなるかも知れません。

長年、信頼のある金属が使えなくなるのは、私たちのみならず、患者さんにも良い話ではありません。

携帯電話会社も、古い電話器の中の金属をリサイクルし始めました。

限りのある資源、上手にリサイクルし、より良い材料が開発されるまで、安心して使えるようにしたいものです。

## ひとログルメ

### 手まり寿司

【作り方】

①米を洗い、ざるに上げ1時間程度おき、Aを加えて普通に炊く。②合わせ酢を作り、炊きたての①をはん切りに広げ、合わせ酢を回しかけ、うちわであおぐ。③すし飯をピンポン玉大に丸め20個作る。手のひらにラップを広げ、具を表になるほうを下にしてわさびを少々のおせ、すし飯ものせて、ラップで包んでひねりまとめる。イカには木の芽をはさむ。④器に盛る。

【材料】(4人分)

米カップ2、A(水カップ2、酒大さじ1、昆布1枚)、合わせ酢(酢大さじ4、砂糖大さじ1½、塩小さじ1)、具(いずれも刺身用マグロ、鯛、イカ)各8切れ、木の芽8枚、しょうがの甘酢づけ(つけ合わせ用)、わさび適量  
1人分のカロリー:382kcal  
季節の食材『鯛』など、美味しくいただけます。

(管理栄養士 西部典子)

## 『高額介護合算療養費制度』 医療と介護の負担をまとめて軽減

医療や介護に支払った自己負担額が高額になった場合は、『高額療養費』や『高額介護サービス費』などの制度でそれぞれ軽減されますが、さらにそれらを合算して軽減できる制度があります。『高額介護合算療養費制度』といて、医療保険・介護保険の自己負担分の合計が、設定された限度額を超えた場合に、申請によって超過分が支給されます。

対象となる費用は、世帯内の同一の医療保険の加入者について、8月1日から7月31日までの1年間にかかった医療保険と介護保険の自己負担分で、その合計額が右の表の限度額を超えた場合に支給されます。入院時の食事負担や、差額ベッド代、歯科での保険のきかない治療費などは含まれません。

## ご存じですか?

手続きにはまず、介護保険課(市区町村)の窓口で介護の自己負担額証明書もらい、国民健康保険や協会けんぽ、後期高齢者医療制度などの医療保険に申請します。また、対象期間中に医療保険の異動があった場合は、異動前の保険者から『自己負担額証明書』を交付してもらいます。気になる方は、一度各市町村の窓口にご相談してみたいはいかがでしょうか。

高額介護合算療養費の自己負担限度額

所得区分	70~75歳	75歳以上	所得区分	70歳未満
現役並み所得者※①	67万円	67万円	現役並み所得者	126万円
一般	56万円	56万円	一般	67万円
低所得者Ⅱ※②	31万円	31万円	住民税非課税	34万円
低所得者Ⅰ※③	19万円	19万円		

(※①自己負担が3割の場合、※②住民税非課税世帯、※③世帯全員の所得が0の場合)