



皆様こんにちは。健康増進・アンチエイジング型歯科、院長の森永宏喜です。ニュースレター14号をお送りします。

当院では「歯科と栄養・アンチエイジング」を大きなテーマとして掲げています。現在歯科衛生士・管理栄養士が在籍しその体制を整えています。また歯科技工士のスタッフも産休明けで戻ってきてくれています。

半年ごとの恒例となった、日本初の栄養療法専門医院「新宿溝口クリニック」チーフカウンセラー・定真理子氏をお迎えしてのジョイントセミナー（6月26日開催）のご案内も同封いたしました。定カウンセラーとは5回目のジョイントとなりますが、彼女は全国から講演の依頼が舞い込む人気の高い講師です。千葉県で

彼女の話を聴ける機会はこのジョイントセミナー以外にはありません。新刊『子宮を温める食べ方があった！女性の不調は「冷え」が9割！』のサイン会も予定しています。

私は昨年末、米国・ネバダ州ラスベガスで開催されたアメリカ抗加齢医学会（A4M）年次総会に同学会認定医（歯科医師では日本初）として参加してきました。

そこでは予測を超える最新のアンチエイジング情報を収集することが出来ました。セミナーではその情報も盛り込みながら「歯科を通じて実現する認知症予防、健康長寿」について分かりやすく解説したいと思います。

それでは今回も盛りだくさんの内容です。どうぞお楽しみ下さい。

# みながしきNEWS!



森永 歯科医院  
ニュースレター

2016年 梅雨待ち号

TEL: 0470-55-0229

@morinagashika

twitter で、

休診日等の  
確認が  
できます



## 知っ得!! 栄養ひとくちメモ★

かつおの旬は年に2度。春から初夏にかけて、黒潮にのって太平洋岸を北上するかつおが「初鯨」。秋の水温の低下に伴い、三陸あたりの海から関東以南へ南下してくるかつおが「戻り鯨」です。餌をたっぷり食べている「戻り鯨」は脂がのっているのに対し、「初鯨」はさっぱりしているのが特徴で、旬の走りの「初鯨」は初夏の味覚として今も昔も人気があります。



脂ののった「戻り鯨」よりも、「初鯨」は脂が少なくさっぱりしており、身も締まりぷりぷりとした食感が魅力でもあります。栄養価を比較してみても「初鯨」と「戻り鯨」はタンパク質はほぼ同じですが、脂質は0.5gと、6.2gと10倍も異なり、カロリーも50kcalほど初鯨が少なめです。（五訂食品成分表より）

かつおは、良質のタンパク源であり、特に血合いにはビタミンB1や、ビタミンB6、B12、ナイアシンなどのビタミンB群、鉄分などのミネラル類を多く含んでいます。鉄分もかつおには体内に吸収されやすいヘム鉄（吸収率は摂取量の23～28%）を含むミオグロビンが豊富。運動量の多い筋肉には酸素がたくさん必要なので、酸素と結びつくミオグロビンが多くなるわけです。魚も、マグロやかつお



などの刺身が赤い色をしているのは、長い距離を泳ぎまわるのに酸素を利用するためミオグロビンが豊富だからなのです。

また、ビタミンB群は、糖質や脂質、タンパク質をエネルギーに変えるためには欠かせない栄養素。かつおのたたきなどによく使われるタマネギやニンニクには硫化アリルが含まれ、ビタミンB1の吸収を促します。味だけでなく栄養面でもよい食べ合わせです。他にも血行をよくするEPAや脳の働きを活性化するとされるDHAなどの不飽和脂肪酸、血圧や血中コレステロールの低下作用で知られるタウリンなどが含まれています。

お刺身も良いのですが、初鯨は水分が多く身が柔らかめなので、表面をさっとあぶって「たたき」にすると、うま味成分を閉じ込めて、おいしさを引き立たせることができます。これからの季節、ぜひ皆さんに食べていただきたい食材のひとつです(\*^\_^\*)

記事担当：管理栄養士 三幣 美奈

# 今日食べたもので未来が変わる!!

～歯科と栄養 これだけは押さえておきたい! 基本編～



管理栄養士  
三幣 美奈が  
お伝えします!!

「食の大切さ」が見直される現代、管理栄養士の活躍するフィールドが広がっているなか、“歯科”においても重要な役割を担っていることはまだあまり知られていません。お口の健康状態は全身のさまざまな健康状態と深く関連しています。特に、むし歯や歯周病はそれ自体が単独で起こる疾患ではなく、**全身的な問題**が口の中に現れた結果です。

食べ物は口から胃を通り、小腸、大腸で栄養分を取り込み、肛門で排泄されます。食べ物やつばを飲み込むと胃や腸に唾液と一緒に流れていき、お口の中に生息する細菌もこれらとともに胃や腸内へと入り込みます。中でも歯周病菌であるジンジバリス菌が腸に流れ込むと**腸内細菌叢**(※)がバランスを崩し、腸の本来の働きが低下してしまうことで血中に細菌由来の毒素量が増加することがわかってきました。

こうした状態は歯周病と肥満や糖尿病の関連に見られる状態と共通する部分も多く、歯周病菌は、もはやお口の中の問題だけではなく、全身の健康に関与する可能性が高いとして、ますますお口の中の環境が注目され始めています。

近年では、全身の様々な病気とお口の中の歯周病菌や虫歯菌との関係や、口腔機能（お口の中の働き）と老化との関連などが指摘されるようになりました。歯科で行う予防は、むし歯や歯周病を防ぐことがゴールではなく、その先にある生活習慣病の予防や、身心ともに若々しい身体づくりの役割を担っているのも歯科で働く管理栄養士のこれからの役割だと思っています。

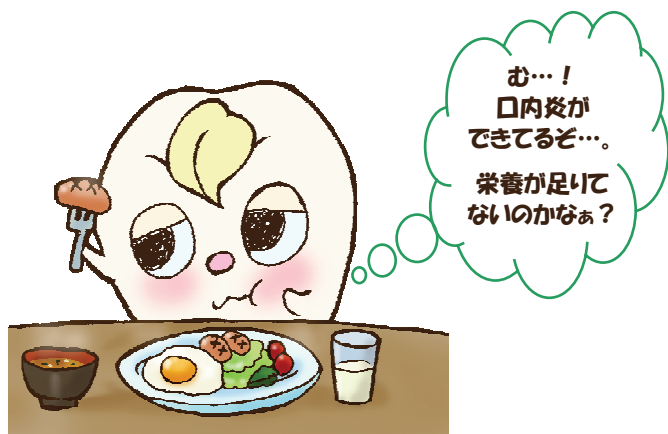
「歯科と栄養との関係と言われてもピンとこない」という方がほとんどです。しかし、歯科疾患の予防、治療という点だけを考慮しても、歯を磨いたり、歯石を除去したり、お口の中を清潔を保つだけでなく、毎日の食事や全身の栄養状態はお口の中の健康に非常に大きな影響を及ぼしているのです。

私たちのお口の中の**歯ぐき**や歯を支える**骨**を健康に維持するためには、**様々な栄養素**が必要です。

その中でも特に重要なものとして、歯や骨の材料となるタンパク質、歯ぐきのコラーゲン繊維の形成に重要なビタミンC、鉄、亜鉛、また骨や歯を作るのに重要なカルシウムとカルシウムの代謝に重要なマグネシウムなどがあげられます。

また、歯ぐきの粘膜の細胞の入れ替わり（ターンオーバー）には亜鉛やビタミンB群が必要です。例えば、お肌などの皮膚のターンオーバーの周期が通常30～45日であるのに対して、お口の中の粘膜の細胞の入れ替わる周期は1～数日と非常に短いため、亜鉛やビタミンB群の不足は口内炎などの粘膜の不調となって現れやすいのです。

(※) 腸内細菌叢（ちょうないさいきんそう）  
さまざまな腸内細菌で構成される腸内の環境、  
腸内フローラとも呼ぶ。



## 《第11回義援金についてのご報告》

【期間】 平成27年9月26日～平成28年4月8日

【総額】 ..... 30,051 円

(第11回までの義援金 累計 558,533円、内2回は日本赤十字社へ)

皆様からお預かりしたお気持ちは当院が責任を持って

「東日本大震災ふくしま子ども寄附金」へお届け致します。

ご協力頂き、本当にありがとうございました。

当院では引き続き「東日本大震災ふくしま子ども寄附金」への支援を行って参りますので、皆様宜しくお願い致します。

今後も皆様の温かいご協力をお願い致します。

笑顔の日本を再び・・・。



# 運動で健康UP↑↑

【担当】 歯科アシスタント：平野 千秋

こんにちは歯科アシスタントの平野です。

今回は、あるスポーツについてご紹介していきます。

どんなスポーツかといいますと、それは・・・

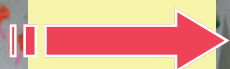
## ボルダリングです！！

2020年、東京オリンピックではスポーツクライミングが追加種目候補となっています。ボルダリングはそのクライミングの一種で、ロープなどを使わず岩(壁)などを登るスポーツです。使う道具はクライミングシューズとチョーク(粉)のみです。ボルダリングにはコースごとに課題があり、その課題をクリアするためにどのように登るのがベストかを考えながら登るので、頭を働かせるのも魅力のひとつです。

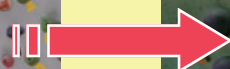
初めて挑戦したときジムのスタッフさんに『ただ力があるよりも筋力のバランスや体幹を鍛えることが大事になってくる』と言われました。ボルダリングを継続していると体が引き締まったりと、いわゆるダイエット効果もあるみたいですよ！健康的に楽しみながら体が引き締まっていくなんて最高ですね♪

私は数年も前から興味をもっていながら、初めて体験したのは一昨年のことでした。まだまだ私は簡単な課題程度しかクリア出来ないのですが、今はもっと筋力をつけていくのが第一目標の新米クライマーですが、いつか高難度の課題をクリアできるようにと地道ながらもトレーニングしています。楽しみながら運動できることは心身共に元気になりますね・・・！！

ボルダリング奮闘中！



んぐぐ、斜めは大変ッ



そして...

幼稚園児の娘も刺激を受け興味を持ち、遂にボルダリングデビューしました！！

今後のご報告にもご期待ください！

No.14

## 突撃！となりの歯科医院！ ～ 森永歯科医院スタッフQ&A ～

Q. 子どもの頃に好きだった、給食のメニューは…？

院長：ソフトめん

⇒当時は美味しいと思ったが…。

渡邊：カレー＆ソフトめん

⇒当時給食の主食はパンだったので、たまに出てくるソフトめんはうれしかった。

安田：麦芽ゼリー

⇒どうやら千葉県限定らしいのですが、学校でも人気でした。

平野：ポークビーンズ

⇒家で出ないメニューだったから。

三幣：揚げパン

⇒初めて学校給食で食べておいしくて感動したから。

鈴木：揚げパン

⇒シチューとの組み合わせが絶妙。

和田：謎のドーナツ

⇒丸っこくない！軟らかくない！謎の食感のドーナツ。給食以来再会したことがないです…謎だ。

この中にお好きなメニューはありましたか？

給食も提供される地域によって、その地特有の変わり種があるみたいです。みそピー(ピーナツハニー)が全国共通でなかったことは給食を卒業してから知りました。皆さんもお好きな給食メニューを思い浮かべてみると、面白いかもしれません(\*～\*)



# 歯科技工士さんに



聞いてみよう！

## 指しゃぶり防止装置 編

久しぶりのニュースレター参加です。  
昨年二月に三人目が誕生し、一年間の産休  
休の後、復帰させていただきました。

今回は子どもの指しゃぶり防止装置について  
です。このテーマを選んだのは二番目の子が赤  
ちゃん時代から五歳になった現在も指しゃぶり  
が治らず困っていたのですが、なんと三番目の  
子も指しゃぶりをしています。

しかも二人揃って同じ格好です。

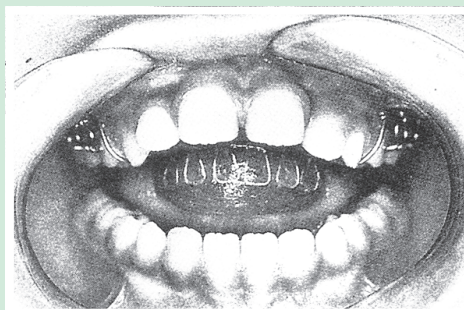
赤ちゃん時代はまだいいのですが、さすがに  
幼児期になると歯並びに影響が出てくるためど  
うしたものかと思っていました。学生の時に  
実習で吸指癖防止装置（指しゃぶり防止装置）  
を作ったことを思い出したため、今回紹介させ  
ていただきます。

まず、指しゃぶりが長く続くとどんな影響が  
出るかについてですが、開咬といって、奥歯は  
噛んでいないのに前歯は噛み合わない状態（上下  
のすき間があいている）や前歯が前に出た状態  
になります。もちろん指しゃぶりが全ての原因  
ではないのですが、確率が高くなります。

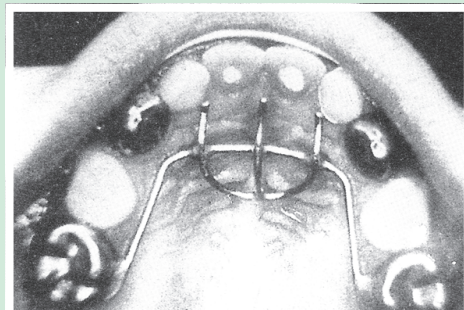
装置を入れる前に、本人に指しゃぶりをやめ  
るように話をしたりするのが第一ですが、どう  
しても治らない場合に、装置があります。

装置は取り外しができるものと（図①）口の  
中に固定するもの（図②）がありますが、どちら  
も裏側にとげのようなものがついており、指が  
入らないようになっていきます。とげといっても傷が  
つかないように先がまるくなっています。

【図①】可撤式（取り外し）



【図②】固定式



私も学生時代に作った際、ここまでするのかと  
思いましたが、実際わが子が治らないのをみて、  
これもありかもしれないと思いました。まだ指  
しゃぶりを続けるとうなるかを話してやめるよ  
うに言っていますが、先が長そつです。

装置の他にも舐めると苦い味がするものを爪に  
塗ったり、親指につける器具もありますが、こ  
ちらでは省かせていただきます。

担当…歯科技工士  
安田 順子

資料写真…注解 歯科技工士国家試験問題集

（編著者…関西地区歯科技工士学校連絡協議会より）

## 院内★ちょこっと話 復刻版（`▽`） ～ みがちゃんTシャツできました！～

みなさん、こんにちは。  
…というありきたりなご挨拶はここまでに、この記事を担当  
いたします受付の和田でございます。  
見出しにもなっている『院内★ちょこっと話』ですが、今お目  
通しいただいているニュースレターの“9号”以来の登場にな  
りました。趣旨はというと、**院内で起こったちょっとした出来事を  
みなさんにお伝えできたらなぁ**…というコーナーになります。

そして、今回のちょこっと話は**スタッフが普段着ているユニ  
フォームについて**…。

来院していただいている方はすでにご存知かと思いますが、  
通常の白衣の他に震災支援のチャリティーTシャツなどを診療  
着として着用しています。  
（ちなみにその日に何を着るかは前日の終礼の時に決定するの  
で、種類がそろそろ日そろわらない日があります。）

その診療着のTシャツに今年から新たな試みで、**当院キャラク  
ターの『みがちゃん』**が仲間入りしました！

これについてはチャリティーに該当しないのですが、新しいユ  
ニフォームをどうするかスタッフみんなで話し合った際に

**「みがちゃんのデザインで作ってみよう！」**

ということになり、このたび和田念願のみがちゃんグッズ第一  
号としてTシャツが完成したのです。

いくつかある生地のカラールから一枚ごとに選ぶことができたの  
で、皆おのおのの色を選択。  
いい感じに希望色がバラけました(笑)

### みがちゃんTシャツ着用の日

に来院された際は、  
フロント(前面)の  
みがちゃん柄と  
みんなのカラーに  
注目してみてください(\*^\_^\*)



# ほ てつ ぶつ 補綴物って、どんなもの？



【記事担当】  
マネージャー  
渡邊 典子

歯科医院では様々な症状で来院する方がいらっしゃいます。

歯が痛い、歯ぐきが腫れた、歯がグラグラする、さし歯が取れたなど色々です。

みなさんも一度は治療を経験したことがあるかと思います。

そして歯を削ったり抜いたりするとそこへ歯の代わりとなるものを入れなければなりません。

ではどのようなものがみなさんのお口の中に入っているのでしょうか？

歯を削ったり抜いたりした部分を人工物（被せものや入れ歯）で補うものを補綴物（ほてつぶつ）と言います。補綴物を入れることによって見た目と機能を回復できます。材質は樹脂、金属、セラミックなどで、また保険と自費によっても使えるものが限られています。

次に、主な補綴物を紹介していきます。



## 補綴物の種類

### インレー

一般的には詰め物と言われているものです。  
比較的浅い虫歯を削った歯に詰めます。



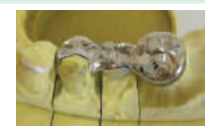
### クラウン

一般的には差し歯や被せものと言われているものです。  
クラウンには虫歯を削って残った歯の状態によって歯全体を覆うものと、歯の一部分を覆うものがあります。



### ブリッジ

歯が抜けてしまった場合に両隣の歯を削って土台を作り、橋渡しをするように人工の歯を入れて歯のない部分を補います。  
取り外しは不要です。



### 義歯 (入れ歯)

床(しょう)と呼ばれる土台の上に歯の代わりをする人工歯が並んで出来ています。自分の歯が残っていれば、その歯にバネ(クラスプ)をかけて入れ歯を支えます。自分の歯にバネがかかっている入れ歯は部分入れ歯といい、自分の歯が全て無い入れ歯を総入れ歯といいます。取り外してお手入れをする必要があります。



### 磁性 アタッチメント

部分入れ歯に小さな磁石を、残っている自分の歯の根っこに金属を取り付け、磁石の力で入れ歯をしっかり固定します。  
バネがないため見た目にもスッキリしますし着脱が簡単で歯にかかる負担も軽減されます。

(資料イラスト：愛知製鋼株式会社 マグフィットOnline HPより)



### インプラント

人工歯根とも呼ばれ、歯がなくなったところの骨に主にチタンなどの金属を埋め込み、その上に人口の歯を作る方法です。  
顎の骨の量が十分にあること、骨の質に問題がないことなど、骨粗しょう症や糖尿病などの全身的な問題がないかが前提になります。(資料イラスト：ストローマンインプラント パンフレットより)



※補綴物自体は虫歯になることはありませんが、クラウン、インレーなどの補綴物と自分の歯の境目や、入れ歯のバネがかかる歯などはブラークがたまりやすく虫歯になりやすいので注意が必要です。  
自分では虫歯になっているかなかなかわかりませんので、定期検診を受けて虫歯のチェックをしましょう。  
そしてなによりも日頃から自分自身でお手入れに気をつけて、いつまでも良い状態を保つように心がけましょう。

## セミナー・学会講演報告

半年に一度の恒例になった日本初の本邦養療法専門医院「新宿溝口クリニック」チーフカウンセラー・定真理子氏をお迎えしてのジョイントセミナー。

第四回となった昨年十二月六日には南総文化ホールに四十名を超える皆様にお集まり頂きました。地元はもちろん県北や都内・神奈川から、はるばる名古屋からもご参加頂き、本当に有難いと思っています。

年末には海外学会行脚の総仕上げとして米国・ラスベガスのアメリカ抗加齢医学会A4M年次総会に参加。ラスベガスというと皆さん「カジノ」のイメージが強いかもしれませんが、コンベンションルームを多数備えた巨大ホテルが林立する学会開催のメッカでもあります。今回のA4M以外にも年間通して多くの学会の会場になっています。

その中でもこのA4Mはひととき大きな学会です。全ての参加者を集めると二万人を超えるともいわれています。四日間にはわたって多くのワークショップ、特別講演、多彩なセッションが繰り広げられました。この年次総会で私が特に収集したかった情報は「炎症と、認知症・メタボリック症候群との関係」でしたが、予想を超える成果が得られました。

・良い腸が健康のもと  
今回の学会の大きな流れは「全身の健康維持には腸内環境を整える」だったと言っているように。それはもう基礎研究の段階を超えて



▲点滴療法研究会ワークショップ  
(1月17日・都内三田)

「あらゆる領域の臨床で、腸内環境に配慮しないことは許されなくなった」と言ってもいいでしょう。このトレンドは近年ますます強まっています。包括的医療としてはやはり決定的といえます。

## ・歯周病への危機感の温度差

慢性の炎症が心臓病やがん、糖尿病そしてアルツハイマー型認知症の原因となるということが分かっています。いくつかの講演で

「その最も大きな、中心的原因は歯周病である」という発言をききました。

日本でも最近は歯周病を重視する動きは出てはきていますが、まだ十分ではありません。アメリカでは心臓病での死亡が日本よりずっと多いという事情も関係していると思いますが、その認識の日米での違いは歯科医である私が驚くほどでした。

羽田からロスアンゼルス経由の道のりは片道十五時間でしたが、最新の抗加齢医学の情報を入手できたことは十分にそれに値するものだったと思います。

年が明けてからは、学会や大学同窓会などの大きな団体から講演する機会を頂きました。一月には点滴療法研究会（統合医療のエキスパートの医師・歯科医師・獣医師の団体）でのワークショップ、愛知学院大学歯学部同窓会学術講演会などでこれまでにない規模のレクチャーを担当させて頂いています。

その他にも徳島市の歯科医師の勉強会などにもお招き頂きました。

これからもおもに医療従事者向けに「歯科と栄養・アンチエイジング」の情報を啓発していければと考えています。一般の方々向けの講演もお話を頂ければ検討させて頂こうと思っています。

さらにいま、大きなプロジェクトが進みつつありますがそれは次号でご報告出来ると思います。



▲SHP徳島・TTPの会合同勉強会(2月21日・徳島)



JR内房線 安房勝山駅 下車すぐ  
館山自動車道 鋸南富山ICより5分

## 森永歯科医院 ホームページ

【森永歯科 千葉】で検索

携帯電話からはコチラ



当院の栄養療法専用ブログ『オーレキチャー・デカル』



## 健康増進・アンチエイジング型歯科医院 森永歯科医院

千葉県安房郡鋸南町竜島849-1  
TEL 0470-55-0229

【休診日】木・日・祝

一般歯科・予防歯科・小児歯科・審美歯科  
ホワイトニング・アンチエイジング外来

## 編集後記

和田

鉛と轡ならぬ、『雨と無知』。問題なくこのニュースレターが発行されていれば、皆さんのお手元へは梅雨入りよりだいぶ前にお届けできているかと思えます。さて、ということでは今雨にしている思いは出ばなしでも...。今と出るのは雨の日という外に出るのも億劫で何かと不便だと敬遠しがちなのですが、子ども時代となれば話は別。さあさあ降る雨の中に手に持った傘を振り回して飛び込みでみたり、道端の穴ぼこになみなみと雨を蓄えた水たまりにドボンと入り込んでみたり。傘の意味もなければ、せつなく履いた長靴も水浸し。しまいに脱いで水たまりを掬い出す始末。では、その後始末をするのは誰か...? 「無知」な私は「雨」を満喫。母よ当時は「めんなさい...」

## 次号予告

今回の内容、ちょっと教えちゃいます!

次号から

歯科衛生士のコーナーが  
装い新たにスタートします!

お楽しみに!



※このニュースレターはH.26.3.1~H.28.4月中旬までに来院された方（ご家族に一通）を対象としてお届けしております。