



❖ 季節の手帖

ご存知かと思いますが、夏至は、一年でいちばん昼が長い日。今年6月21日でした。この日は、太陽の位置もいちばん高く、暦のうえでは夏の真ん中にあたりますが、6月のことなので梅雨の最中だったりします。本格的な夏は梅雨が明けて、蟬が鳴き出す7月になって、と思われませんが、4月頃から鳴いている蟬もいるんですね。

ハルゼミは、名前どおり4〜6月頃に活動開始。また、俳句の世界では、蟬は夏の季語となっていますが、梅雨明け頃から9月頃にかけて鳴き出すヒグラシは、秋の季語だそうです。そういえば、「カナカナ……」という鳴き声は「ミンミン……」よりも、ちょっと寂しく秋っぽい感じがします。日本では約30種類の蟬が確認されています。

ところで、ミンミンゼミなどはあの体でずいぶん大きな声が出ますが、セミが鳴くのは、オスのみの求愛行動だそうです。
*

季節を表す二十四節気。暦と季節のずれを調整するために作られました。そのなかで秋の始まりを示す立秋。「初秋」のくくりに入ります。二十四節気をまた細かく分けた七十二候では、第三十八候に寒蟬鳴（ひぐらしなく）というのがあります。新暦の8月13〜17日頃に当たりますが、愛知県ではまだまだ夏真っ盛り。そろそろ子どもの夏休みの宿題が気になる……というご家庭もあるでしょう。開放的になれて楽しいことがいっぱいあるせいか、夏は短く感じます。水遊びや昆虫採集、花火にビアガーデン！この時季ならではの楽しいことで、夏を謳歌してくださいね。

「仲秋」になります。暦は先を行き、残暑の厳しい9月は、もう



歯を失ってしまったら……

入れ歯 or インプラント？ あなたに合うものは？

「永久歯」というくらいですから、大切にすれば一生使える「歯」という臓器。失ってしまったら、どうすればよいでしょう。まずはなくさないようにすることがいちばんですが、なくしたときも、なくさないようにするためにも、歯医者さんのサポートが欠かせません。

歯を失うとどうなる？

虫歯や歯周病だけでなく、事故で折れてしまったなど、歯を失う要因はいくつかあります。歯を失ったままにしておくと、噛みづらだけでなく、残っている他の歯にも影響が出てきます。

たとえば、1本なくなっただけで、なくなった歯のスペースを他の歯で補おうと、歯並びが少しずつ開いてきます。また、上の歯がないと、噛み合う相手の下の歯は上の方に伸びていこうとします。反対に、下の歯がなくなると、上の歯が下の方に落

ちていこうとします。

失った歯の補い方

歯を補う方法としては、ブリッジ、入れ歯、インプラント等の選択肢があります。それぞれ治療法には、長所と短所があり、患者さんの年齢や口腔の状態で適応が異なります。歯科医師は、患者さんの要望のもとに、歯が抜けた要因と口腔内の状態等を加味して、治療法を提案します。インプラントは患者さんが希望しても、全身疾患があったり、顎の骨量が少ないと、できない場合もあります。主治医とよく相談して、自分に

合った治療法を検討して、時間をあけずに対処してもらってください。

治療法の特徴

ブリッジ、入れ歯、インプラントには、以下の特徴があります。

・ブリッジ：

なくなった歯のダミーと、支えとする両隣の歯をつなぐ3歯連結させた被せ物を作り、装着させます（裏面の図参照）。保険が適応されるので、選ぶ方が多いようです。

異物感がそれほどなくものが噛めますが、ブリッジの土台となる両隣の歯を削らなければならない、支えと

なる歯に負担がかかる、ブリッジと歯の間に隙間があり、歯垢が溜まりやすくなるという短所があります。

▪ 入れ歯：

保険診療で作れ、取り外しが自分でできるのでメンテナンスが簡単、という長所があります。短所は、装着に慣れ、噛めるようになるまで調整が必要だったり、時間がかかることがある、噛む力が自分の歯のときと比べて落ちる、部分床義歯の場合には、止め金を健康な歯にひっかけることになるので、支えの歯に負担がかかる、などがあります。

自由診療の入れ歯では審美性に優れ、機能性が高いものもあります。歯科医師に相談して、お口の状態に合った入れ歯を選択してもらおうとよいでしょう。

▪ インプラント：

失った歯の部位の顎の骨に人工

教えて？ ブリッジのこと



被せる歯の材質は？

保険と自費がありますが、保険で白くできるのは、前歯から犬歯（前歯から3番目の歯）まで。金属の本体に白い硬質レジン（セラミック）を被せたものです。4番目以降の奥歯は、金属で、銀パラジウムという銀色のものになります。

自費の材質と特徴は？

ハイブリッドセラミックやオールセラミック（ポーセレン）などがあります。保険の素材に比べ、透明感があり天然歯のような見た目が得られる、強度も優れている、金属アレルギーに対応する素材も選べる、という特徴があります。

ブリッジを入れてますが、注意する点は？

真ん中のダミーの歯と歯肉の隙間や、支台となる歯と上物を接着した継ぎ目に歯垢が溜まりやすいので、歯間ブラシなどを用いて丁寧に清掃してください。それと、噛みしめや歯ぎしりなどで、強い力がかからないように注意しましょう。

ここ重要！！

の歯根（インプラント）を埋めて、その上に歯を装着します。自分の歯と同じ感覚で噛めるようになり、見た目も自然でキレイ、という利

点があります。ただし、外科手術が必要で、費用も高くなります。また、顎の骨が薄かったり骨量が少ない場合にはできないこともあります。

topics * 【紫外線】

紫外線から目を守ることが美白につながるってホント？

紫外線は地球に到達する目に見えない太陽光線で、3種類あります。そのうち、人体に影響を及ぼすのが、地表にまで届く生活紫外線と呼ばれるUV-A、一部が届くレジャー紫外線のUV-B。夏至の頃は、オゾン層を通る距離が短くなりオゾン層に吸収されることが少なく、強くなります。曇りの日でも晴れた日の6割以上は観測されるようで、生活紫外線のUV-Aに気をつけてください。

また、最近、肌だけでなく、目への影響が注目されています。紫外線の刺激で目の細胞が炎症を起こすと、脳をも刺激することになるそうです。それに反応してメラニン細胞刺激ホルモンが分泌されることがわかってきました。肌を防備しても、目の保護を怠れば、肌が日焼けしてしまうこととなります。目の組織自体も紫外線の刺激により活性酸素が発生するので、加齢黄斑変性症や白内障の要因になります。紫外線をカットするサングラスなどで、目のガードをお忘れなく。「明眸皓歯」を目指しましょう♪



hara-dental.com 【生涯、自分の歯で噛める喜びを】

8020 8520 9020 って何？

毎年、5月末に80歳で20本以上ご自分の歯がある方は、全国各都道府県の歯科医師会より表彰されます。平成元年に、当時の厚生省と日本歯科医師会が8020運動を提唱し、推進してきました。この表彰は、歯科医院にとっては、自分たちがどのように治療をし、そして予防を行って自分の医院の患者さんの歯を守ってこれたかという成績表のようなものとなります。おかげ様で、当医院の患者さんは毎年多くの方が表彰されます。

「8020」は広く世間に知られるようになりましたが、長寿国の日本では、80歳を超えて長生きされる方が増えていきます。地区の歯科医師会では、80歳を超える方々には、「8520」「9020」の目標を掲げて取り組んでいます。

今年も当医院では、8020の表彰者が7名、8520の表彰者が4名、9020の表彰者が1名という結果でした。毎年2桁以上の表彰者がある歯科医院は珍しいことです。

生涯、ご自分の歯で食べることを楽しめるよう、これからも患者さんと一緒に歯を大切にしていきたいとスタッフ一同頑張りますので、よろしくお願いいたします。



editor's note *

蛸は甘い水が好きで、退屈男は辛い水が好き。蛸はお尻が光り、退屈男は頭が？そしてどちらもふわりと夏の宵に漂う。

お水甘くて蛸の酔いどれ

退屈男

深酒すると“転ぶ”が退屈男である。自慢ではない。翌朝、五体のどこかにその痕跡を見て、あ～あ、またやっちゃった、となるのだ。夜の新宿大ガード。一軒が二軒となりさらにもう一軒と梯子をのぼっていく。いけません。で、ホテル君のふわりふわりは、酔っているのか素面なのか……。