

# カム カム! ファミール

皆様、こんにちは！いつも「カムカム！ファミール」を読んでくださり、ありがとうございます。  
今回は「歯の詰め物」についてお話をさせていただきます。

皆さんは、「アマルガム」という歯の詰め物をご存知ですか？

40歳以下の方にはほぼ使われていないと思いますが、40歳以上の方で「アマルガム」が歯の治療に使われていたら要注意です。

「アマルガム」は、銀とスズの合金に銅や亜鉛を添加した粉末を「水銀」で練ったものです。歯には直接くっつきませんが、固まるときに膨張してピッタリと穴をふさげることや、手軽で材料代が安いので、昔はむし歯の治療によく使われていました。実際、私の歯にも子供の頃に治療した歯には「アマルガム」が詰めてありました。

短所は、見た目が銀灰色が目立つことですが、一番の短所は中に含まれている水銀が溶け出す恐れがあることです。今のところこの「アマルガム」の水銀で中毒になったという話は聞いていませんが、特にアレルギー体質の方にとっては心配かと思えます。

実際には、水銀が体内に入るとタンパク質とくっついてアトピーのような皮膚の炎症や、手のひらや足の裏などに掌蹠膿疱症（しょうせきのうほうしょう）という水疱状の湿疹があらわれたりするようです。また、水銀は神経毒性の強い物質なので、全身に現れる様々な不快な症状は、もしかしたら口の中の「アマルガム」が原因かもしれません。

さらに、「アマルガム」を詰めてある歯は、歯の表面の硬いエナメル質に亀裂（破折線）が入って歯が割れてしまったり、亀裂の隙間から菌が神経まで入り込んで、知らないうちに生きていた歯の神経が死んでしまうこともあります。

気になる方は、是非スタッフにお声がけください。

医療法人QOL ファミール歯科 院長 原 博章

アマルガム



▲「アマルガム」をはずして、やりかえの治療をしました。

## 診療カレンダー

★ … 勉強会の為、午後の受付は15時からです。

### 7月

休診日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	★13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	★30	31

### 8月

休診日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	★10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	★20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### 9月

休診日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	★14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	★24	25
26	27	28	29	30		

### < 7月のスケジュール >

- ・14～21日 Dr.岡上 不在
- ・15日(木) 休診 / PM矯正診療日
- ・16日(金) Dr.山本 不在
- ・17日(土) 矯正相談日
- ・22～25日 休診日

### < 8月のスケジュール >

- ・9日, 13日, 14日 休診日
- ・19日(木) 休診 / PM矯正診療日
- ・21日(土) 矯正相談日
- ・30日(月) Dr.岡上 不在

### < 9月のスケジュール >

- ・4日(土) 矯正相談日
- ・16日(木) 休診 / PM矯正診療日
- ・18日(土) Dr.岡上 不在
- ・18～27日 Dr.山本 不在



### オーラルフレイルの予防について

今回は「オーラルフレイル」と、その予防について皆様にお伝えします。

皆さんは最近、このような症状がありませんか？

- 柔らかいものばかり食べるようになった
- 滑舌が悪くなった
- 食欲がなく、少ししか食べられない
- むせることや、食べこぼしが多くなった
- 歯の数が少ない
- お口が渇く

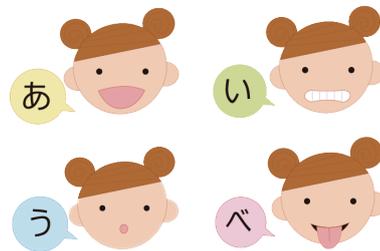
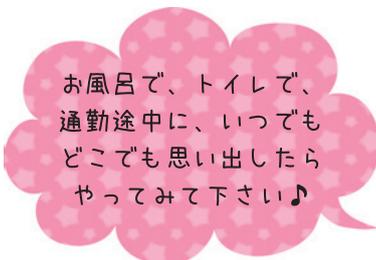


思い当たることがあれば「オーラルフレイル」のサインかもしれません。「オーラルフレイル」とは何でしょうか？過去の「カムカム！ファミリー」でもお伝えしましたが、オーラルフレイルとは口腔機能低下の始まりのこと。お口のまわりのささいな衰えが積み重なり、オーラルフレイルとなります。

お口の食べる機能が衰えてくると、食事に支障が出てきます。咬合力の低下、咀嚼機能の低下、舌・唇運動機能の低下、口腔乾燥、飲み込みの機能低下が起き、偏った食生活（柔らかい食事、炭水化物が多くなる）になり、栄養のバランスが崩れ、フレイル（虚弱）を引き起こします。

オーラルフレイルを起こさない為には、お口の体操、歯みがき、入れ歯磨き、定期的な歯科検診、口や舌を積極的に使う、噛みごたえのある物を食べる、バランスの良い食事が大切です。今回はその中の、お口の体操（あいうべ体操）を皆様にご紹介します。

「あいうべ体操」とは、口元の筋肉が鍛えられる体操です。それだけでなく、口呼吸や顔のたるみの改善、脳の血流をアップさせるなどの様々な効果が得られます。口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と大きめに動かします。声は少しでOK！1セット4秒前後のゆっくりとした動作で、1日30セット（3分間）を目標にやってみましょう！



### かんぼっている キラキラ スタッフ紹介コーナー

～ 原 和子さんのご紹介 ～

待合室や女性用のお手洗いに置いてある生け花を気にかけて下さったことがありますか？

こちらのお花は全て、院長のお母様である「原 和子さん」が活けたものです。開院当初からずっと活けて下さっています。お花屋さんから毎回お花を仕入れており、季節によって活けるお花の種類も変わってきます。季節のお花や生け花のデザインを楽しんで頂いたり、当院の生け花によって季節の移り変わりも感じて頂けたら幸いです。



～ Kazuko's collection ～



### 「カウンセリング」ご協力のお願い

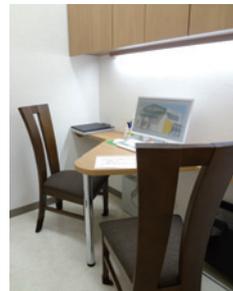
当院は初めて来院された患者様や、以前来院されてから1年以上来院されていない患者様を対象に、最適な治療を受けて頂くためのカウンセリングを行っております。お聴きする主な内容は、

何でも気軽に話して下さいね！



新しくカウンセリングルームが出来上がりました！

NEW!!



- ① 来院された理由
  - ② 現在のお口の状況
  - ③ 治療をお受けになる際のご希望
- などです。

トリートメントコーディネーターがこれらの内容を詳しくお聴きし、先生にお伝えすることを担当しております。気になること、不安なこと、ご要望などございましたらお気軽にお話下さい。皆様のご協力をお願い致します。

患者様の思いを聴く時間をしっかりと確保する為、カウンセリングも予約制となっております。それ故、予約の内容によっては初診の方の最終受付時間が掲載受付時間より早まる可能性がありますので、ご了承下さいませ。

