



進歩する歯科治療 かむ喜びをいつまでも

虫歯になった部分を人工の材料で修復する歯科治療には寿命があり、何度か同じ歯を治療するうちに修復できなくなったり、気付かないうちに歯周病が進行し、歯を失ってしまうことがあります。今回の健康ライフでは、瀬戸内市歯科医師会から、日々進歩する最新の歯科治療について紹介してもらいます。

かむ力が低下する入れ歯

人が食事をするときのかむ力はおよそ50キログラムです。失った歯が少なければ、残っている歯に橋渡しをする固定式のブリッジという修復方法により、歯を失う前と変わらないかみ心地を保つことが可能です。しかし、多くの歯を失い、取り外し式の入れ歯を使い

用する場合、かむ力はおよそ10キログラムまで低下します。これは、天然の歯が骨で支えられているのに対し、入れ歯は歯茎の粘膜で支えられているためです。また、長期的に入れ歯の使用を続けると、歯茎を痛めてかむことができなくなる、入れ歯を支える歯茎が痩せてしまうなどの問題が起きることがあります。そのため、入れ歯を使用している人の大部分が、何らかの不自由を抱えながら使用しています。

最新のインプラント治療

近年、入れ歯に変わる修復方法として開発されたインプラント治療の成功率が高まり、数本の歯を失った場合にはインプラントを顎の骨に埋め込んで冠を作る治療が、一般的に歯科医院でも行われるようになってきました。しかし、インプラント治療は、健康保険の適用外のため、多くの失った歯をインプラントと冠で補うためには高額な治療費が必要となります。また、多くの部位にインプラントを埋め込むには骨の残量などから困難



インプラントオーバーデンチャー

ラント治療の成功率が高まり、数本の歯を失った場合にはインプラントを顎の骨に埋め込んで冠を作る治療が、一般的に歯科医院でも行われるようになってきました。しかし、インプラント治療は、健康保険の適用外のため、多くの失った歯をインプラントと冠で補うためには高額な治療費が必要となります。また、多くの部位にインプラントを埋め込むには骨の残量などから困難

な場合も多いため、総入れ歯に近い状態まで歯を失った人でインプラント治療を受けている人はごくわずかです。そのような場合に有効な治療方法として、少数のインプラントを顎に埋め込み、それに留め金をつけることで安定させた総入れ歯「インプラントオーバーデンチャー」があります。すべて冠で修復するよりも安価で、通常のインプラント治療と比べて手術の肉

体的負担も少ないなど、優れた方法です。

口の健康は予防で保つ

このように、歯科治療も日々進歩していますが、日ごろから予防を心掛け、自分の歯で一生おいしく食事ができることが一番の幸せです。また、虫歯や歯周病も早期に治療すれば、歯を長持ちさせることができます。気になることがあれば、早めに歯科医院を受診してみましょう。

受診しましょう

肝炎ウイルス検査

肝臓は、血液の解毒や栄養分の貯蔵などを行い、わたしたちの身体を健康に保っています。肝炎ウイルスに感染していても、日常生活にはほとんど支障がありません。しかし、治療せず放置しておくと、気づかないうちに慢性肝炎や肝硬変、肝臓がんに進行することがあります。肝炎ウイルス検査では、肝

炎の原因であるウイルスに感染しているかどうかを調べることが出来ます。もし感染していた場合でも、適切な健康管理や治療を受けることで、肝炎の発症や悪化を予防することが可能です。そのため、国では本年度から個別勧奨制度を設け、特定の年齢の人が無料で検査を受けられるようになりました。また、個別勧奨制度の対象者でない人も、受診料を負担すれば検査を受けることができます。

【個別勧奨制度】

- ▽対象者 平成14～22年度に肝炎ウイルス検査を受けておらず、4月1日から平成24年3月31日までに40、45、50、55、60、65、70歳になる人
- ▽受診料 無料
- ▽受診方法 5月下旬に対象者に個別に送付している「問診票兼受診票（個別勧奨対象者用）」と「健康保険証」を持参し、市内の医療機関で受診してください。（忘れた場合は受診できません。）市の特定健診の対象者は、特定健診（集

- 団健診・個別健診）において、同時に受けることができるため、特定健診受診券に同封されています。
- ▽検査期間 6月1日～8月31日
- ▽検査の内容 B型・C型肝炎ウイルスに感染しているかどうかを血液検査により判断します。採血だけなので短時間で済み、数週間後に検査結果をお知らせします。

■問い合わせ先 健康づくり推進課

瀬戸内市の味

しろ 三度豆入り代みて寿司



◆材料

酢飯

- 米（1升） ●コンブ（10cm角） ●砂糖（150g）
- 塩（20～30g） ●みりん（180cc） ●酢（180cc）

中の具

- かんぴょう（50g） ※水で戻し、5mm幅に切る。
- ゴボウ（大1本） ※皮を剥いてさがきにし、砂糖50g、みりん75cc、しょうゆ120cc、だし汁200ccで煮る。
- 三度豆（400g） ※水でもどし、砂糖50g、しょうゆ50cc、だし汁400ccを加えて煮る。

上の具

- アナゴ（250g） ※砂糖50g、しょうゆ100cc、みりん30ccのタレをつけてこんがり焼き、ななめにそぎ切りにする。

- 卵（10個） ※砂糖80g、塩小さじ1を入れてよく混ぜ、フライパンで薄く焼いて千切りにする。

- 干し椎茸（10枚） ※水でもどし、砂糖60g、しょうゆ120cc、もどし汁400ccで煮汁がなくなるまで煮て、みりん少々を加えて照りをつけ、そぎ切りにする。

- コノシロ（150g） ※塩をして30分程度置き、酢を入れて色が白く変わるまで漬ける。好みて砂糖を入れる。

- エビ（20尾） ※塩と酒をふり、ゆでる。
- インゲン（60g） ※塩水でゆで、ななめに切る。

- 紅しょうが（少々）

◆作り方

- ①みりん1合分の水を減らして、コンブを入れ米を炊く。炊き上がったらみりん、砂糖、酢、塩を加えて冷ます。
- ②中の具を混ぜ合わせて器に盛り、上の具を飾る。

今月のレシピは

時実千恵子さん（邑久町郷土料理同好会）です



昔は、千町平野に早苗の緑が波打つと、田植えの作業が終わり、農家はほっ！と一息ついたものです。そして、たくさんのお寿司を作って皆に振る舞い労をねぎらいました。“代みて”と言って、この日は普段よりご馳走でした。甘く煮た三度豆が入っているのがつかいやすいですね。

栄養士からのワンポイント

具材はその時々にあるレンコンやふき、高野豆腐、サワラなどを入れるそうです。思いをこめて作った寿司を、皆で囲んで楽しく食べる風景が目に浮かびますね。