

12月になりました。12月22日は冬至で、北半球では一年で最も昼が短く夜が長くなる日です。この日を過ぎれば、今度は夏至に向けてどんどん日が長くなっていきます。

冬至の日には、にんじん、だいこん、れんこん、うどん、かぼちゃ（なんきん）など最後に「ん」のつく食べ物を食べると「運」が呼び込めるといわれています。これは、栄養をつけて冬を乗り切るといふ昔の人の知恵でもありました。また、冬至には柚子湯につかると、一年間は病気にならないとも信じられています。柚子湯には、血行を促進して冷え性を緩和したり、ビタミンCによる美肌効果があります。さらに、柚子の香りにはリラックス効果もあります。今年は「ん」のつく食べ物を食べて、柚子湯につかり、元気に冬を越してみたいはいかがでしょうか？

さて、冬休みはクリスマスやお正月など、ご馳走がいっぱい。虫歯やお口の不調で楽しめなくては大変です。忙しい時期ですが、年内に終わるように早めに虫歯の治療を受けてくださいね。

年末年始の休診のお知らせ



12月29日～1月5日は
年末年始のため休診いたします。


White Snow
Winter Special Card



ながさき歯科医院

電話 042-729-4182

訪問専用ダイヤル 0120-75-4182

診療科目 一般歯科、小児歯科、口腔外科、歯列矯正、審美歯科、インプラント、
予防歯科、訪問診療

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ～12:30	9:00 ～12:30	9:00 ～12:30	休診	9:00 ～12:30	9:00 ～12:30
午後	14:30 ～18:30	14:30 ～18:30	14:30 ～18:30	休診	14:30 ～18:30	14:30 ～16:30
休診日：日曜・祝日・木曜日						

あなたの口は大丈夫？アマルガムについて

★アマルガムとは？

アマルガムという言葉を知っていますか？歯科用水銀アマルガムの略で、虫歯治療のために、1970年代ごろまで保険治療で頻りに用いられていた歯科治療素材です。しかし、アマルガムの成分に水銀が含まれているため、人体への影響を危惧する声が高まり、保険診療から外されました。海外では、スウェーデンやドイツでは妊婦への使用を禁止、さらにデンマークやイギリスではすべての患者さんに使用が禁止されています。



どんな影響があるの？

アマルガムは50%の水銀を含む金属です。（あとは銀35%・スズ9%・銅6%・少量の亜鉛でできています。）口の中に入っている金属はいつも一定の高温の状態、しかも唾液という水分に触れています。雨ざらしの鉄がさびやすいのと同じで、アマルガムも、お口の中で劣化し腐食し続けます。お口の中のアマルガムが長い時間をかけて腐食すると、自覚症状のないまま体が金属イオンを取り込み続け、それは内臓に蓄積されていきます。そして、体に様々な症状が起こる可能性があるのです。また、アマルガムは、腐食をすると形が変わるので、隙間から唾液や虫歯菌が入り込み、詰め物の下が虫歯になってしまうこともあります。

1. 金属アレルギー

歯の金属が原因で金属アレルギーが起こることがあります。粘膜の炎症やただれ、全身に湿疹や接触性の皮膚炎など、症状は多岐にわたります。

2. 不定愁訴

水銀は神経毒物であり、水銀を体の中に蓄積してしまうと、感覚異常、不眠、イライラ、頭痛、肩こり、耳鳴り、味覚障害、喘息、関節痛などの様々な症状が現れることがあります。

3. 胎児への影響

妊娠中の方は、水銀を多く含む魚（メカジキやマグロなど）を食べ過ぎないように注意した方がよいと言われています。お腹の中の赤ちゃんに影響を与える恐れがあるからです。歯の詰め物から毎日水銀が溶け出していたらどうでしょうか。赤ちゃんのために母胎はなるべく安全な環境作りを心がけたいですね。

★アマルガムや銀歯を除去する治療

アマルガムだけでなく保険の金銀パラジウム合金も、時間とともに腐食します。金属イオンが体内に蓄積されるため、体に優しいセラミックの白い歯に交換することをお勧めします。自費治療になりますが、原因不明の体調不良がある方や身体への影響が心配な方は、お気軽にご相談ください。



ながさき歯科医院

