

歯とふるたいは

2013年9月発行



発行先：城北やの歯科クリニック
住所：松山市山越1-3-9

今月のコラム一覧

- 院長室から
- ズキン！キーン！知覚過敏の原因は？
- 前歯の歯と歯の間にむし歯が！
- 歯ごたえ抜群！蓮根オムレツ♪
- 間違いさがし
- 日本の秘境「秋の宮温泉郷」
- 本「口を閉じれば病気にならない」
- 編集後記
- 院内掲示板

季節のご挨拶

残暑の厳しい日が続きますが、皆さんはお元気にお過ごしですか？夏の疲れがでる時期ですので、体調管理にはくれぐれもご注意ください！

さて、今月は知覚過敏のお話や、歯ごたえ抜群の蓮根オムレツのレシピ、様々な弊害のある口呼吸をテーマにした本などをご紹介します。ぜひ、皆さんの健康な暮らしにお役立てください♪

院長の矢野です。9月になりました。お子さんのいるご家庭では忙しい夏休みも終わりのうやく一息つかれている頃ではないでしょうか？かく言う我が家も、子ども達は学校に戻り、家の中が少しずつ落ち着いてきたところです。

最近、高校の同級生が飲食店をはじめるといので、数人の友人と店に遊びに行き、お酒とともに彼のオリジナルメニューを楽しんできました。メニューは地元食材にこだわった料理ばかり。聞くと、「安心安全で美味しい地元食材を使った料理を全国に届けたい」と、現在、営業ルートを開拓中なのだそう。

地元に近い愛着を持つ彼のように、私も全国の学会などで得た知識を、地元の人の口への健康に役立てて地域の皆様に貢献したい！彼の話聞いて、益々そんなふうに思いました。皆さんの口は健康ですか？気になることがあれば、お気軽におたずねください！





スキン！キーン！知覚過敏の原因は？

冷たいアイスや酸味の強い果物を食べたときに、ズキン！としみる。そんな経験はありませんか？むし歯でもないのに歯がしみて痛いという症状があれば、知覚過敏かもしれません。知覚過敏は、冷たい(温かい)ものや酸味の強いものを飲食したり、歯磨きをしたときなどに一時的にしみる症状のこと。通常、歯はエナメル質という固い素材に覆われており外からの刺激はブロックされていますが、何らかの原因でエナメル質が傷ついたり削られたりすると、刺激が中の象牙質に伝わり神経まで届いてズキン！としみるというわけです。では、エナメル質が傷つき象牙質が露出してしまう主な原因は？

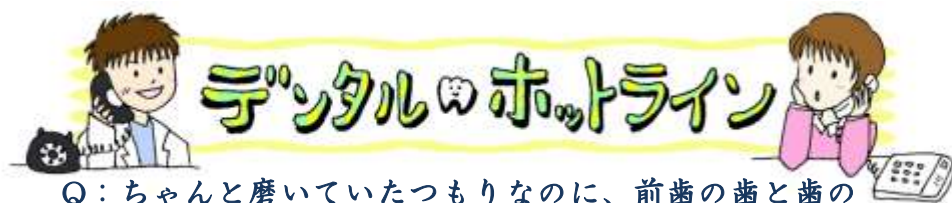
歯ぎしりや酸性食品も要注意！

- ①間違った歯磨き・・・ゴシゴシと力任せに磨くとセメント質が削られます。
- ②歯ぎしりや噛み合わせ・・・歯ぎしりはエナメル質同士をこすり合わせ、噛み合わせが悪いと局所的に大きな力が加わります。
- ③酸・・・ドレッシングやスポーツ飲料、ワイン、果物などに入っている酸は、エナメル質を溶かす性質が。むし歯菌が作り出す酸も同様です。
- ④歯周病や加齢・・・歯周病の進行や加齢によって歯肉が後退すると象牙質がむき出しになり、神経へ刺激が伝わりやすくなります。

では、エナメル質を守るためにはどんなことに注意をすれば良いでしょう？

- ①正しい歯みがき方法で1本1本丁寧に磨く。
- ②マウスピースを使用したり、歯科医による咬合調整をしてもらう。
- ③酸の強い食品を飲食しても、うがいをするなどして酸が歯に付着したままの状態にしないようにする。
- ④歯周病の場合は一刻も早く専門医で治療を！

「歯がしみる＝知覚過敏」と自分で判断してもむし歯のこともあるので、お口の異常を感じたら早めに歯科医院に行かれてください。さて、来月は「知覚過敏を直すには？」です。ご期待ください♪



Q: ちゃんと磨いていたつもりなのに、前歯の歯と歯の間にむし歯ができていました。良い磨き方などありますか？

前歯は奥歯のように噛み合わせの溝もなく、歯ブラシの届きやすい場所なので、磨き残しも少ないのではと思われがちですが、実は前歯にも歯ブラシが届きにくくむし歯になりやすい部分があります。ひとつは、「前歯の裏側」。前歯の裏側はくぼんでおり、普通に歯ブラシをあてただけではキチンと汚れを落としきれません。また、前歯に限らず汚れが溜まりやすいのが「歯と歯の間」です。

対処法としては、前歯の裏側のくぼみには、歯ブラシを縦にあててかき出すように振動させたり、ワンタフトブラシを使うと良いでしょう。歯間の汚れをかき出すには、普通の歯ブラシだけでは不十分。歯間ブラシやデンタルフロス等を活用して、歯間の汚れをシッカリかき出します。思った以上に食べかすが残っていてビックリしますよ。前歯がむし歯になって削ることにでもなれば、見た目も良くないですね。目につく場所ですので、念入りに磨いて磨き残しをなくしましょう！



歯ごたえ抜群！蓮根オムレツ♪

歯ごたえのある食べものは、唾液の分泌を促したりアゴの成長を助けたりと、お口の健康にとっても役立つ食品です。今回は、シャキシヤキとした歯ごたえのある蓮根のオムレツをご紹介します。蓮根はビタミンCが豊富なので風邪や二日酔いにも効果的なのだそうです。簡単なので是非作ってみてください♪

野菜もたっぷりとれてヘルシー！

【材料】(具材) 蓮根、その他の野菜(タマネギ、モヤシ、トマト、ニラ、きのこ類など)、ベーコン
卵、とろけるチーズ、塩コショウ、オリーブオイル

- ① 具材は食べやすい大きさにカットしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、①を炒めて火を通す
- ③ ボールに卵を割りほぐし、ちぎったとろけるチーズと塩コショウを入れて混ぜ合わせる
- ④ ②のフライパンに③の卵液を流し入れ、はしで大きくかき混ぜて、半熟状になったら出来上がり。卵でとじるだけだからとっても簡単。朝ご飯のおかずにもオススメです♪



まちがいをさがし

下にある2枚の絵から間違いを5コ探し出そう！
答えは来月号にて発表！

簡単な間違いなのでご家族やご友人の方と一緒に挑戦してみてくださいね★

先月のお答えを
発表します！



秋の宮温泉郷（秋田県湯沢市）は山の中にならずむ温泉郷。十軒ほどの宿がそれぞれに源泉を持ち、宿ごとに泉質や効能が異なるという、なんとも贅沢な温泉地です。『川原の湯っこ』と呼ばれる野湯では、川原を掘ると温泉が湧いてきますので足湯や入浴を楽しむことも。せせらぎの音を聴きながらの露天風呂は最高です。しばし日常を忘れて心の洗濯をしませんか♪

文人・武者小路実篤にも愛された秘湯

「秋の宮温泉郷」



『口を閉じれば病気にならない
健康は呼吸で決まる』

口呼吸をしていると、口の中は常に乾いて歯周病菌などの悪玉菌が増え、お口にも体全体にも悪影響を与えます。



本書では、生活の中で簡単にできる口呼吸を改善する方法をご紹介します。口で息をしているかも！という方は是非読んでみて下さいね。

口呼吸は万病のもとですよ！

今月のオススメ本



約21000本&高密度の歯ブラシで
お口の中さっぱり！

『360度歯ブラシ
たんぽぽの種』

奥歯の噛み合わせや、奥歯側面の隙間などは磨き残しの多い部分です。そんな場所に無理なくピタリフィットして包み込むように磨ける歯ブラシがコレです。普通の歯ブラシの約20倍以上の毛の本数！0.09mmという極細毛！歯垢がスッキリ取れる爽快感を、ぜひ味わってください♪舌クリーニングもできますよ。



編集後記

9月になったとはいえ、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れを感じやすいこの時期ですが、夏バテ撃退にオススメなのが入浴です。暑い時期はシャワーだけという方も多いと思います。でも湯船につかってたっぷり汗をかき、体の代謝を高めて老廃物の排泄を促すことが大切なのだそうです。湯船にゆっくりつかって残りの暑さを乗り切りましょう♪

9月の休診日のお知らせです。

- ★ 5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)は、午後休診。
- ★ 4日(水)は、研修会のため、18:30までの診療となります。

「予約お願いします」と、お気軽にお電話下さい。

電話 089-917-7878