歯ーとふるたいむ

2013年1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

季節のご挨拶

あけましておめでとうございます！
皆さんはどんなお正月を過ごされましたか？「食べ過ぎた！」という方もいらっしゃるかもしれまんね。でも、美味しく食べられるのも健康な歯があってこそ！今月ご紹介する歯に良い食べ物「高野豆腐」などをヒントに、ぜひお口の健康を保ってください。不規則な生活になりがちなお正月ですが、日ごろのケアも大切に♪

今月のコラム一覧

■院長室から
■神経を抜くと歯の寿命が縮まる？！
■かぶせた歯もむし歯になる？
■『高野豆腐』で噛を強く！
■間違いさがし
■一度は行きたい日本の秘境「富士山」
■本「脳が冴える15の習慣」
■編集後記
■休診日のお知らせ

院長室から

明けましておめでとうございます。今年もスタッフ共々よろしくお願いいたします。

さて、新しい一年がスタートしましたが、皆様は２０１３年をどんな一年にしようとお考えですか？我が家では毎年元旦に今年の抱負を言い合うことにしています。我が家の子どもたちの抱負は、「休まずに学校に行く」「二重飛びができるようになる」・・・など。そして私はといえば「英語を話せるようにする！」です(笑)。漠然とした目標だけでは言っただけに終わりそうなので、じゃあそのためには何をする？というところまで具体的に話します。例えば学校を休まず行くためには健康管理が大切→好き嫌いなくなんでも食べる・・・など。私は、ｉＰａｄのアプリを駆使して、時間の空いた時に、会話のトレーニングをしようと考えています。

かれこれ１０年以上、海外に出かけたことがないのですが、休みが続くときができれば、海外旅行に出かけることを夢見ています。

今年、あなたの目標は何ですか？

患者さんが知らない　歯の怖い話　vol. 8

神経を抜くと歯の寿命が縮まる？！

歯科医院で「神経を抜きましょう」などと言われることがありますが、そもそも歯の神経って何？と思われることはありませんか？歯の神経とは正確には「歯髄」と呼ばれるもので、痛みや温度などを感じる神経のほかに血管やリンパ管からなるやわらかい組織です。

むし歯が進行し神経を残す治療が出来ない場合は、神経をとり除く「抜髄」となります。神経をとってしまえば歯の知覚がなくなるので、むし歯で痛んだり冷たい水がしみるなんてこともなくなります。では、神経はとってしまったほうが良いのでしょうか？答えはＮＯ！神経をとるデメリットは意外と大きいのです！

神経を抜くと、いいことはありません

さて、神経をとり除くことで、どんな変化が現れるのかというと・・・

◆歯がもろく割れやすくなる！

歯髄をとると、歯に栄養が行かなくなるので、当然歯はもろくなります。

◆むし歯になりやすくなる！

歯髄をとった歯は枯れ木のような状態。歯を守ったり修復する機能が失われるのでむし歯にもなりやすく痛みを感じないためむし歯を悪化させがちです。

◆歯の色が変色！

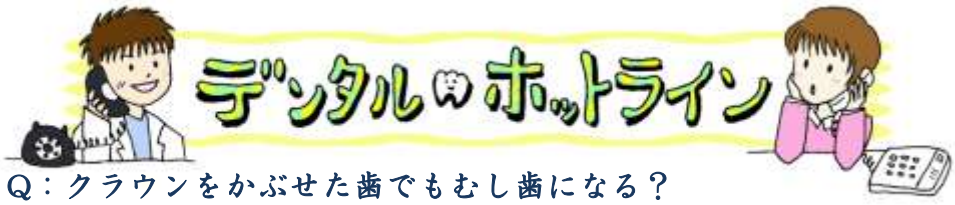
歯髄をとった歯は褐色が目立つように。

◆感染を引き起こす！

神経を取った後のすき間などから感染し、数年経過してから、痛みや腫れがでることが。

このように、神経をとることで歯の寿命が短くなる可能性はグンと高まります。セルフケアはもちろん、定期的な健診を利用して、「抜髄」しなくてはならない状態まで進行させないようにしましょう！

さて、**来月は【子どもの歯ぎしり大丈夫？！】**です。どうぞお楽しみに！



Q：クラウンをかぶせた歯でもむし歯になる？

A：はい。かぶせた元の歯は天然歯ですから、むし歯になる可能性があります。

クラウンというのは、むし歯の治療などで歯を削った後にかぶせる人工の歯のことです。悪化してしまったむし歯や、根管治療をした歯にはクラウンをかぶせることが多いですね。素材は金属やレジン(プラスチック)、セラミック(陶器)などの種類があります。

さて、クラウンをかぶせた歯がむし歯になるのか？というご質問ですが、クラウン自体は人工物ですのでむし歯にはなりませんが、歯周病などで歯ぐきが下がりクラウンと天然歯の間に隙間が生じると、そこから汚れが侵入し、クラウンの中がむし歯になってしまいます。これを「二次う蝕」と言います。クラウンと残っている歯の境目はとてもむし歯になりやすい場所なので注意が必要です。クラウンの中がむし歯になれば、クラウンを外して治療し、クラウンは作り直さなければなりません。予防する手段は丁寧なブラッシング。特に根本の部分をやさしく丁寧に磨きます。そして歯科医院での定期的なチェックもお忘れなく！

一本でも多く自分の歯を残そう！

歯を強くする美味しいゴハン

豆腐の栄養が凝縮！『高野豆腐』で噛を強く！

昔から食べられている日本の伝統食材『高野豆腐』は豆腐の栄養がギュッと詰まった歯にとっても良い食べ物です。歯や骨を作るカルシウムはもちろん、カルシウムと結合して強い歯や骨をつくるリン、そして体をつくるタンパク質が豊富なので育ち盛りのお子さんにはもってこいの食材です。また、腸の働きを活発にする植物繊維や血行をよくするビタミンE、女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンなども豊富なので、美容に気をつかう女性にもぜひ食べていただきたい食材のひとつです。そんな高野豆腐を使って、子どももパパも大好きな唐揚げを作ってみませんか♪

鶏肉みたいにジューシー『高野豆腐の唐揚げ』

◆高野豆腐は水でもどし、しっかり絞って一口大にちぎる。
◆下味調味料（しょうゆ・みりん・酒・おろし生姜・おろしニンニク）をあわせ、ちぎった高野豆腐を入れて味を揉み込む。
◆片栗粉を薄くつけて油で揚げて出来上がり！
大量に作って余ってしまったら、翌日はパプリカやブロッコリーなどの野菜と一緒に炒めれば、またひと味違った料理の出来上がりです♪

まちがいさがし

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下さいね★

先月のお答えを発表します！ ⇓ ⇓ ⇓

一度は行きたい日本の秘境

数多くの登山客が訪れる**『富士山』**。秘境とは言い難いのかもしれませんが、日本人なら一度は行ってみたい場所です。そして富士山の呼び名もいろいろあるのをご存じでしたか？雪化粧した富士山が朝日や夕日で紅色に染まる**「紅富士」**や、水面に逆さに映る**「逆さ富士」**、そして太陽が富士山の山頂と重なってダイヤモンドのように光る**「ダイヤモンド富士」**…。こんな神秘的な富士山の姿を拝めたら、一年のスタートも気もち良くきれそうですね♪

人生を楽しく過ごすヒントがいっぱい！

今月のオススメ本

★『脳が冴える 15 の習慣』★

仕事ができる脳、若々しい脳を取り戻すための生活のヒントがたくさん！例えば、「忙しいときほど机の整理を優先させる」、「選択や判断を効率よくしなければならない家事は理想的な脳トレ」といった、普段の生活で実践しやすい内容が分かりやすく書かれています。

最近、頭がキビキビと働いてないな、なんて不安に思っている方は、ぜひご一読を♪

カレーにハンバーグに！『そぼろ高野豆腐』

ぽろぽろした挽肉みたいな、ちょっと珍しい高野豆腐です。カレーに入れてもハンバーグに混ぜても、あるいは麻婆豆腐に使っても美味しくいただけます。肉そぼろの要領で高野豆腐そぼろにしても◎！カルシウムが豊富なので歯の健康にも良いですし、ローカロリーだからダイエットにもＧＯＯＤ。常備しておくと便利です♪

編集後記

さて、今年は新しいお財布を買いたいなぁ～と思っています。そこで、どうせ買うなら幸運を運んできてくれそうな「春財布」。「春」は「張る」に通じることから、春に財布を購入すると、財布がパンパンに「張る」ほどお金が入るのだそうです。毎日、使う財布を春財布にして、今年は、「金運絶好調！」を目指します(笑)。

１月の休診日のお知らせです。

★ 10 日（木）・24 日（木）・31 日（木）は、午後休診です。

★ 17 日（木）・26 日（土）は、研修会のため、午後休診です。

「予約お願いします」と、お気軽にお電話下さい。　　電話　089―917―7878