

歯とふるたいは

2013年8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

さて、暑さも本番になってきましたが、皆さんはお元気で過ごすごしですか？汗をかいたら十分に水分を補給して、熱中症や夏バテに気をつけてください！

さて、今月は、間違った歯みがきの仕方のお話や、カルシウムたっぷりの健康レシピ、子どもさんとぜひ一緒に読んでいただきたい歯の詩集のご紹介です。ぜひ、皆さんの健康な暮らしにお役立ててください！

今月のコラム一覧

- 院長室から
- 間違った歯みがきしていませんか？
- “ワンタフトブラシ”ってどんなブラシ？
- カルシウムたっぷり！油揚げの卵とじ♪
- 間違いさがし
- 日本の秘境「竹富島」
- 本「は、は、は、歯のおはなし 歯科詩集」
- 編集後記
- 院内掲示板

院長の矢野です。暑い夏がやってきました。皆さんは夏休みの計画はたてましたか？

私というと、今夏はお盆休みに、家族と南予旅行に行く予定にしています。子供たちは、滑床溪谷での川遊びや釣り堀などを楽しみにしているようですが、私の楽しみはもっぱら森林浴です。日頃、街中の雑踏の中で過ごしているせいか、無性に緑豊かな自然に憧れてしまいます。

また、今回は、南予の食材にも期待しています。食べたいものの中に、魚貝類などの川や海の幸、山菜などの山の幸、そして、山あいでのそうめん流し…。考えるだけでも涎が出てきます。夏バテしがちな体にも栄養補給する絶好のチャンスです。夏の暑さも吹き飛びそうです！

これからの夏の暑さを乗り越えて、しっかりと仕事ができるようにリフレッシュしてきたいと思います！



患者さんが知らない 歯の怖い話 vol. 15



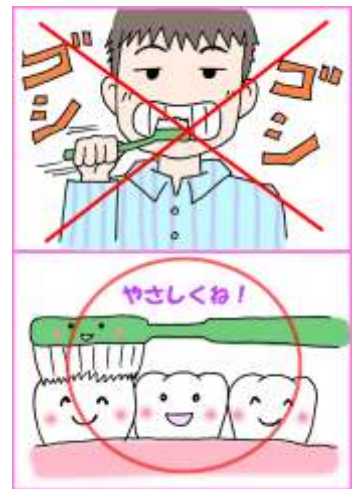
間違った歯みがきしていませんか？

皆さんはキチンと歯みがきをしていますか？きっと「毎食後磨いています」「寝る前に時間をかけて磨いています」という方もいらっしゃるでしょう。しかし、お口の健康を考えてしている歯みがきでも、間違った磨き方を続けていると、磨き残しによるむし歯や歯周病はもちろん、磨き過ぎによる知覚過敏や歯髄炎を引き起こすことがあるのです。そこで、間違った歯みがき習慣の例と、それを続けることで起きる症状をあげてみましょう。

歯ぐきの後退！知覚過敏！歯髄炎にも！

間違った歯みがき習慣は、①力を入れすぎてゴシゴシ磨く②横に大きく動かして3～4本の歯を一度に磨く③硬すぎる歯ブラシを使用している等です。この方法で磨き続けると…

- ◆歯ぐきが後退して本来歯ぐきの中にあるはずの歯根が露出してしまいます。歯根には固いエナメル質がないために、とてもむし歯になりやすい状態です。
- ◆加えて、エナメル質がない歯根には外部からの刺激が象牙質に直接伝わるので、「冷たい飲み物を飲むとしみる」「歯ブラシの毛先が触れると痛む」などの「知覚過敏」が発症！
- ◆むき出しになった歯根を汚れと勘違いして更に乱暴な歯みがきを続けると、柔らかい象牙質は削り取られ、外からの刺激が更に歯髄に伝わりやすくなります。周りにむし歯や歯周炎があった場合、それが歯髄にも波及しズキンズキンと脈打つような痛みを伴う「歯髄炎」を引き起こしてしまうことも！



間違った磨き方でトラブルを起こさないように、こんなことに気をつけて磨いてください。

①歯は一本一本やさしく丁寧に磨く②歯みがき剤は少量でもOK③適度な硬さの歯ブラシで！

磨き方が分からないときはお気軽に声をおかけください。お一人おひとりに合った磨き方をご指導させていただきます。さて、来月は「知覚過敏になってしまったら」です。どうぞご期待ください♪



Q：“ワンタフトブラシ”ってどんなブラシですか？

ワンタフトブラシとはその名のとおり、(One=一つの、Tuft=毛束)のブラシ、つまり毛束が一つのとてもコンパクトな歯ブラシです。磨き残しのできやすい場所を掃除するのに適しています。例えば…

★鏡でも見えにくい上顎の前歯の裏側★歯と歯肉の間★歯が重なって生えていたり倒れ込んでいるような歯並びが悪い所★生え始めの歯や親知らず（生え始めの歯は隣の歯より低いこともあって、歯ブラシが届きにくいものです。また、傾いて生えてくることの多い親知らずも、磨き残しやすい場所です）

★矯正装置がある場所（形が複雑な矯正装置には汚れが溜まりやすく、歯ブラシでは磨きにくいです）

上記のような汚れの溜まりやすい部分を、なぞるように動かしたり、ブラシを細かく振動させながら汚れを取り除きます。握り方の基本は、自由に毛先をコントロールできるペングリップ（エンピツ持ち）。いつもの歯みがきにワンタフトブラシをプラスして、お口の中を隅々までキレイにしましょう！



カルシウムたっぷり！油揚げの卵とじ♪

しらす干しの約 1.5 倍ものカルシウムが含まれているという「油揚げ」。刻んで冷凍しておけば、いつもの料理にパッと使えて、手軽にカルシウム補給ができます。今回は油揚げを主役にしたお料理をご紹介します。カルシウムも野菜もたっぷりとれる健康メニューですので是非作ってみてください♪

冷蔵庫の残り野菜もいっしょに！

【材料】油揚げ、残り野菜（ホウレン草、ニラ、長ネギ、シメジ、モヤシなど） 調味料（醤油、砂糖、酒、塩など）、だし汁、ごま油

- ① 油揚げは熱湯で油抜きをしておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、適当な大きさに切った全ての材料を炒める。
- ③ ②に調味料とだし汁を加えて火を通し、割りほぐした卵を回し、入れてざっくり混ぜたら出来上がり。半熟がお勧めです。
※あつあつご飯に乗せれば、ボリューム満点の油揚げの卵とじ丼に。お好みで七味唐辛子や粉山椒を振りかけても◎♪

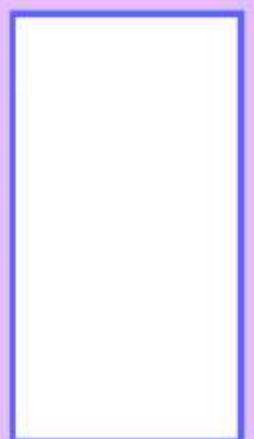


歯まちがいさがし

先月のお答えを
↓
↓
↓
発表します！



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★



一度は行きたい日本の秘鏡

白砂の道、赤瓦の屋根、サンゴの石垣、屋根の上のシーサー、ブーゲンビレア…のどかな沖縄の原風景を体感したいと思ったら、ぜひ竹富島に。海をみてボートしたり、沖縄の古き良き町並みをぶらぶら散歩したりと、竹富ではのんびり過ごすのがオススメです。島の人のあたたかさ、島の自然の美しさに癒されて「ずっと居たい！」と思うはずですよ♪



ゆ〜っくりと流れる時間のなかで

「竹富島」



人生を楽しく過ごすヒントがいっぱい！

夏休みにこの一冊！

『は、は、は、歯のおはなし 歯科詩集』

アンパンマンの生みの親、やなせたかし氏が作った、「歯の詩」だけの詩画集です。「太平洋の入れ歯」「歯痛アンデルセン」「さよならプラーク」などユニークな視点で綴られた詩が満載。親子で楽しめる内容です。リズム感にあふれる詩と親しみやすい絵で、楽しみながら歯の知識も身につきますよ。巻末にはためになるQ&Aも☆



今月のオススメ本



奥歯の後ろ側や前歯の裏側も！
隅々までキッチンと磨ける歯ブラシ♪

『プロフィット K10 ワンタフト』

歯と歯の間や歯並びが悪い所、そして矯正装置の隙間などは、普通の歯ブラシではなかなか汚れが落としにくいものです。そのような場所を掃除するのに適した歯ブラシが、ワンタフトブラシ。的確に汚れを落とし磨き残しを防ぎます。小さなお子様の仕上げ磨きにも使いやすいですよ。ぜひ、試してみてください♪



編集後記

お肌が荒れ気味だった私に友人がデトックス効果のあるドクダミが良いと教えてくれました。そこで、ドクダミを干してお茶にして飲み始めました。ドクダミは十薬とも言われ、美容面だけでなく便秘症、風邪、高血圧、動脈硬化、冷え性などにもよいのだそうです。今夏はドクダミ茶で、健康美人を目指します！

8月の休診日のお知らせです。

- ★ 1日(木)・8日(木)・22日(木)・29日(木)は、午後休診。
- ★ 10日(土)は、研修会のため、午後休診。
- ★ 13日(火)～15日(木)は、お盆休みです。
- ★ 17日(土)は、研修会のため、15:30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

