歯ーとふるたいむ

2013年6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

ちょっと鬱陶しい梅雨の時期がやってきました。でも、時には雨音を聞きながらコーヒー片手に読書なんていうひとときも、意外と楽しいものです。

さて、今月は、永久歯にも大きな影響がある乳歯の話や、食欲の落ちる梅雨時も美味しく食べられる豆腐サラダのご紹介です。ぜひ、皆さんのお口の健康にお役立てください♪

今月のコラム一覧

■院長室から
■こんなに重要！乳歯の役割
■インレーやクラウンってなに？
■カルシウムたっぷり！豆腐サラダ♪
■間違いさがし
■一度は行きたい日本の秘境「西表島・石垣島」
■本「きれいな歯をつくる」
■編集後記
■院内掲示板

院長室から

こんにちは。院長の矢野です。

梅雨時は肌寒くなったり蒸し暑かったりと体調を壊しやすい季節ですが、皆さんは元気にお過ごしでしょうか？

私の方は先月に引き続き「断捨離」を続行中です。要るものと要らないものを分けるだけで、少しずつ生活が整理されて気持ちのよいものです。

最近一番の「断捨離」はというと、プランター整理。前々から、猫さんの格好の休憩場所となっていたようで、雑草が伸び放題だったプランターを3つほど整理しました。猫さんには、少し嫌な思いをさせたかもしれませんが、大分、スッキリしました。気のせいか、風の通りも良くなって、良い運気がやって来そう！と勝手に期待している今日この頃です(笑)。

もう散ってしまいましたが、5月のゴールデンウィークには、チューリップも元気に花を咲かせました。

不要なものを処分する「断捨離」で、みなさんも気分一新してみて下さい♪

患者さんが知らない　歯の怖い話　vol.１３

生えかわる＝むし歯になって平気？！

「子どもの歯は生えかわるから、むし歯になっても放っておいて大丈夫！」。なんて、思う方がいらっしゃるかもしれませんが、そんなことはありません。２～６歳頃までに２０本が生えそろう乳歯。その乳歯の状態は、子ども自身の成長や将来生えてくる永久歯にも大きな影響があるのです。

こんなに重要！乳歯の役割。

では、乳歯の役割をみてみましょう。

■よく噛む／食べ物を噛みきったり噛みつぶしたりすることで、いろいろなものが食べられて体も成長し丈夫に育ちますので、よく噛める健康な乳歯は大切です。そして、よく噛むことは、顔や顎の発育を助けたり顔の形を整える働きもあり、脳の発達にも役立つと言われています。

■正しい発音をおぼえる／健康な乳歯があることで、正しい発音をおぼえていきます。言葉をたくさん吸収する時期なので、正しくきれいな発音をおぼてほしいですね。

■永久歯を正しい位置に誘導／乳歯から永久歯に生え変わる時期は、乳歯の根は吸収されて下から生えてくる永久歯を正しい位置に誘導します。だから、乳歯を早めに抜いてしまうと永久歯の歯並びやかみ合わせが悪くなったり、乳歯をむし歯のまま放置していると乳歯の根の先にある永久歯がむし歯に感染することもあります。

「どうせ生えかわるから･･･」と乳歯を粗末に扱っていると、上手く食べられずに偏食になったり、正しい発音がなかなか身に付かなかったり、顔の形が不調和になるなど、子どもにとって良いことはありません。子供のむし歯は進行がとても早いので、まわりの大人が十分に気をつけてあげたいものですね。むし歯に気がついたら早めに治療して、健康な永久歯が生えてくるようにサポートしてあげましょう！

さて、来月は**【歯みがきしないとガンになる？】**です。どうぞお楽しみに！

Q：インレーやクラウンってなに？

むし歯の治療などで来院すると、削った歯に型取りした詰め物をしたり、歯を全面的に覆うかぶせ物をすることがよくありますね。その際に使用する詰め物が「インレー」で、かぶせ物を「クラウン」といいます。インレーもクラウンも材質はさまざまで、強度や審美性などそれぞれ特長があります。では、主な材質をあげてみましょう。

☆金銀パラジウム合金／銀合金･･･強度は抜群ですが、銀色なのでお口のなかで目立ちます。（保険適用）

☆硬質レジン･･･プラスチック製。長い間に磨耗や変色の起こる場合も。（部位により保険適用）

☆メタルボンド･･･強度に優れているのでブリッジなどに適している。（保険適用外）

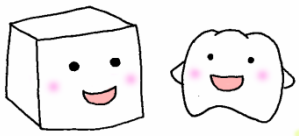
☆セラミック（陶材）･･･審美性に優れているが、種類によっては金属よりもろい材質もある。（保険適用外）

インレーやクラウンは、使用する場所やお口の状態により適した材質が違っていたり、費用も保険適用、保険適用外があります。治療の際は医師に十分説明を受けて、納得して治療を受けるとよいですね！

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

let's cooking



とうふサラダ

食欲がない時には豆腐サラダ♪

ジメジメ、ムシムシする梅雨時はなんとなく食欲もわいてきませんね。そこで、今月はサッパリ食べられて栄養価も高い豆腐サラダをご紹介します。丈夫な歯を作るのに重要なカルシウムが豊富な豆腐やチーズ、ワカメなどをたっぷり使った健康レシピです。簡単ですので、ぜひ作ってみてくださいね♪

カルシウムたっぷりで歯も体も健康！

【材料】豆腐、納豆、チーズ、ワカメ、レタス、アボガド、トマトなど。お好みのドレッシング

①ワカメは湯がいておく。

②材料をすべて適当な大きなに切る。

③材料を皿に盛りドレッシングをかけて出来上がり。

その他、具材にしらす干しや干しえび、鰹節などを加えると更にパワーアップします。我が家では隠し味に、ニンニクオイルを最後にタラッとかけます。お料理が更に美味しくなるのでオススメです♪

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鏡

大潮の日の神秘的な受粉イベント

「西表島・石垣島」

国内では沖縄県の西表島と石垣島でしか見ることのできない「ウミショウブ」をご存じですか。これは大潮の日の干潮時に、雄花が雌花に流れ着いて受粉する珍しい植物です。干潮に合わせて高さ3ミリ程度の真っ白な雄花が海面を覆いつくし、風に乗って流れていきます。開花のピークは6月と7月の大潮の日だそう。この神秘的な風景をぜひ見てみたいですね。

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

★『きれいな歯をつくる
—大人のためのデンタル・ブック』★

むし歯、歯周病、ホワイトニング、矯正、インプラントなどデンタルケアの基礎知識満載の本です。保険外治療の費用の目安や歯医者さんとの上手なつきあい方などもあって実用的。歯磨きの仕方、むし歯や歯周病の予防も書かれているので、歯のことで困っていない方でも一読の価値！イラストや写真が豊富で分かりやすい。

～デンタルの基礎知識が満載！～

『きれいな歯をつくる
—大人のためのデンタル・ブック』

「自分の歯のことが気になってきた」という方にオススメの、歯の磨き方からホワイトニングや矯正まで、歯の基本的な知識がギュッと詰まった一冊です。保険外治療の費用の目安や歯医者さんとの上手なつきあい方も載っていて実用的。イラストや写真も豊富です。一読すると歯の健康意識がグーンと高まります♪

編集後記

さて、最近のマイブームはというと、韓流ドラマ。「今頃？」と思われるかもしれませんが、ある韓流ドラマを観てすっかりファンになってしまいました。俳優さんのピュアな可愛さや人間臭さ、小気味よい会話が魅力的。笑いの中にドキドキや切なさもあって、とっても楽しめる作品でした。皆さんのマイブームは何ですか？夢中になるものがあると楽しいですね♪

６月の休診日のお知らせです。

★6日（木）・13日（木）・20日（木）・27日（木）は、午後休診です。

★1日（土）・22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