

歯とふるタイム

2015年11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

こんにちは！十一月に入り秋も深まってきました。そろそろ家の中も冬支度。暖房器具等のチェックをして、寒さに備えておきたいですね！

さて、今月号は、歯を安全に治療するために必要な「問診票」のお話しや、日常の習慣などから発症する「顎関節症」、そしてカルシウムをたっぷり摂れる「大豆のトマト煮」のレシピなどを紹介します。

今月も私たちと一緒に、お口の健康を守っていきましょう♪

今月のコラム一覧

- 院長室から
- 「問診票」正確に書いていますか？！
- アゴが鳴ったり、痛みがあるのですが…
- カルシウムたっぷり！大豆のトマト煮♪
- 間違いさがし
- 竹灯籠がゆらめく『千年あかり』～大分県～
- 本：『「食べる力」が健康寿命をのばす』
- 編集後記
- 院内掲示板

お口の健康もメンテナンス次第♪

こんにちは！院長の矢野です。日暮れの間も一日と早くなり、秋も深まってきました。皆さんはお元気でお過ごしでしょうか？

先日、自分用のママチャリを購入しました。というのも、最近、運動不足で体が重くなってきたと感じていたからです。自転車に詳しい友人に付き合ってもらい、街乗りも気軽にできるバイクに決めました。あとはメンテナンスをしっかりして、長く大切に使用していきたいと思っています。

メンテナンスと言えば、お口の健康も同じです。清潔な環境を整えてあげることで、ご自分の歯も義歯も長く健康に使えます。メンテナンス方法などで分からないことがありましたら、何でもお気軽に聞いてください。私たちが皆さんのお口の健康をサポートします♪





「問診票」正確に書いていますか？！

歯科医院を受診すると、持病や飲んでいる薬などの情報を問診票に記入しますが、「歯の治療なのに、なぜ体のことまで教えなければならないの？」と疑問に思われるかもしれませんね。でも、問診票は歯の治療を安全に行うために必要不可欠なものです。持病や常用している薬を正確に伝えないと、思わぬ副作用が出ることもあるからです。

例えば、高齢の患者様では、血管が詰まらないように血液をサラサラにする薬を服用されている方が多くいらっしゃいます。そんな患者様に、止血のための配慮をせずに抜歯してしまったら…。血がなかなか止まらなくて、大変な状態になるのは想像できますね。

そんな危険をなくすために、現在の健康状態や飲んでいる薬などを正確に伝えることが大切なのです。



<<健康状態を伝える際のポイントと注意！>>

- ★何種類も薬を飲んでいる場合などは、お薬手帳を活用しましょう。投薬の履歴が正確に分かるので、安心ですし、面倒な手間もありません。手帳がない場合は、薬の実物をお持ちいただいても。
- ★持病の治療や投薬に変化があったら、その都度、歯科医師や歯科衛生士に伝えましょう。
- ★血液をサラサラにする薬を飲んでいる患者様が、抜歯があるからと、自己判断で薬を中止するのは大変危険です。歯科医師に飲んでいる薬をキチンと伝えて、指示に従ってください。

このように、全身の状態は歯の治療に大きく関わりますので、私たちに正確に教えてください。より良い治療のために力を合わせて頑張りましょう！

さて、今回は『こんなお薬飲んでませんか？【抗血栓薬】』です。お楽しみに♪



Q：口を開ける時にアゴが鳴ったり、痛みがあるのですが、病気ですか？

A：顎関節症が疑われます。顎関節症は、かみ合わせの悪さ、くいしばり、歯ぎしり、頬杖をついたり猫背などの姿勢の悪さ、あごの筋力の弱さなどが原因で、アゴ関節の周辺に異常が起きている状態です。口を開けようとするとアゴが痛んだり音がするほか、口を大きく開けることができない、噛み合わせに違和感を感じる、頭痛、肩こり、耳の痛みなど、様々な症状が現れることがあります。もし、アゴに違和感を感じたら、かかりつけの歯科医院に相談してみることをおすすめします。マウスピースの利用や開口訓練、マッサージなどをしながら、悪い習慣や癖を治していきましょう。顎関節症は生活習慣によるところが大きいので、患者様自身でご自分の癖を自覚して、それを改善していくことが大切です！



カルシウムたっぷり！大豆のトマト煮♪

今回はカルシウム豊富な大豆を使った洋風レシピです。家にストックしてある材料を、ほとんど煮るだけで出来るので、買い物に行く暇がない時にも重宝するレシピです。

パンと一緒に食べても、パスタにかけても◎！ご飯との相性もバッチリです♪

【材料】／トマト缶、ゆで大豆、玉ねぎ、人参、ベーコン、オリーブオイル、コンソメの素、オイスターソース、酒

①玉ねぎ、人参は大豆程度の大きさに、ベーコンは適当な大きさに切る。

②鍋に①を入れてオリーブオイルでざっと炒め、トマト缶、ゆで大豆、コンソメの素、オイスターソース、酒を入れてコトコト煮て出来上がり！

☆野菜が柔らかくなったらOK。

☆入れる豆は、大豆のほか、ひよこ豆や白いんげん豆などをプラスしても♪

☆オイスターソース、酒はトマト缶の1/4程度の量です

☆トマトの酸味が気になる場合は少しお砂糖を加えても○。

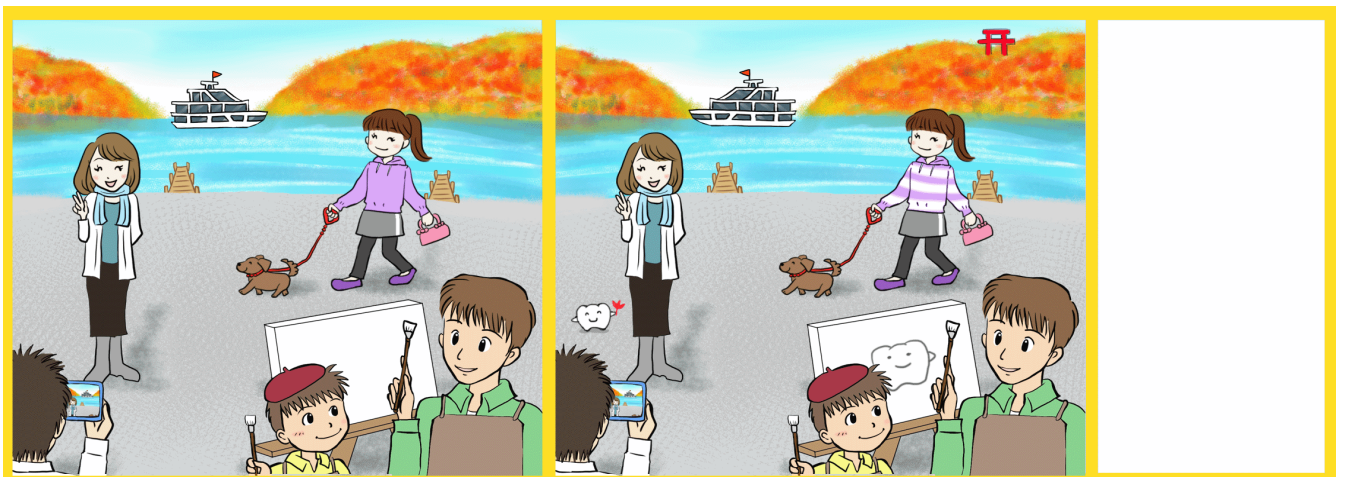


まちがいをさがし

下にある2枚の絵から間違いを5ヶ所探し出そう！
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！



休みがとれたら♪

気軽にかけられる 観光地紹介



風情ある商家など江戸時代からの建物が数多く残る大分県日田市。毎年十一月には「日田天領まつり」の開催に合わせて、三万本の竹灯籠が川沿いや古い町並みを照らし出す『千年あかり』が開催されます。見どころは、やはり、花月川周辺に灯される数多くの灯火。水面に映る灯りともあいまって幽玄の世界へと誘われます。深まる秋を感じながら、竹灯籠に点る灯火に身を委ねてみませんか♪

三万本の竹灯籠が優しく照らす

日田天領まつりの『千年あかり』

大分県

今月のオススメ本

『食べる力』が健康寿命をのばす

唾液や胃液と一緒に細菌が肺に流れ込んで起きる肺炎を「誤嚥性(ごえんせい)肺炎」と言いますが、特に高齢者にとっては命に関わる重篤な病気です。「誤嚥性肺炎」を予防するには、嚥む力や飲み込む力を鍛え、お口の機能を高めることが大切。本書では、「口のそうじ」と「トレーニング」で食べる力を高める方法をご紹介します。高齢者のいらっしゃるご家庭には特にオススメの一冊です♪



「食べる力」が健康寿命をのばす
 元気×2
 その原因は...
 誤嚥性肺炎...
 その原因は...
 低下に
 あった!
 その原因は...
 誤嚥性肺炎...
 その原因は...
 低下に
 あった!

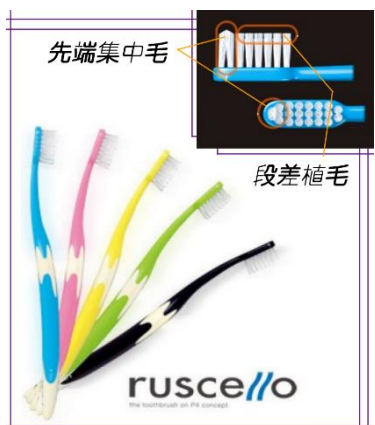


「先端集中毛」と「段差植毛」で歯垢除去!

『ルシロB-10』

先端部の毛に角度をつけて植毛した「先端集中毛」で、奥歯の一番奥の面や、奥歯の溝などもキレイに磨ける歯ブラシです。3列目以降の毛は、長い毛と短い毛を混合させた「段差植毛」で、普通に磨くだけで歯と歯の間にも毛先が入り、プラークを効率よく掻き出します。

グリップも握りやすくてむし歯予防に最適な一本!ぜひお試しください♪



編集後記

最近週末に山登りをしています。近所の低山ばかりなので、頂上までは一時間もかからないのですが、久しぶりの運動のため、息がすぐにあがってしまうのが悲しいところ。でも、秋の青空と紅葉を眺めながら食べるお弁当は格別ですよ。皆さんもいかがですか?

次回は少し遠出して、登山の後に温泉にも入りたいと思っています♪

11月の休診日のお知らせです。

- ★ 12日(木)・19日(木)は、午後休診。
- ★ 14日(土)は、研修会のため、午後休診となります。

「予約お願いします」とお気軽にお電話下さい。

TEL 089-917-7878



院内掲示板

