

歯とふるタイム

2015年12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！クリスマス、大掃除、年賀状の用意など、一年のうちで一番忙しい季節がやってきました。今年こそは早め早めに終わらせて、年末年始はのんびり過ごしたいものです。

今月号は、内服薬と歯の治療のお話や、歯周ポケットを測定する「歯周検査」、カルシウムがたっぷり摂れる「ブロッコリーと鮭のシチュー」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
- こんなお薬飲んでませんか？【血液サラサラの薬】
- 治療前にする「歯周検査」ってなんですか？
- レシピ：『ブロッコリーと鮭のシチュー』
- 間違いさがし
- 第21回『神戸ルミナリエ』～兵庫県～
- 絵本：『むしばミュータンスのぼうけん』
- 編集後記
- 院内掲示板

2015年を振り返ってみましょう♪

こんにちは！院長の矢野です。早いもので、2015年最後の月となりました。皆さんは、もう、年末年始の準備など始めていますか？

私は、今年一年を振り返ろうと、今月は友人を呼んで自宅でパーティーをすることにしています。みんなそれぞれに忙しくしている仲間ですが、「思い立ったことはすぐにしよう！」と計画。歳を重ねてくると、お互いの健康なんて不安だらけ。会える時に会って、しっかり楽しもうと思っています。

皆さんにとって、今年一年はどんな年だったでしょうか？あつという間の一年でしたか？色々な出来事があった一年、でしたか？今年を振り返り、来年に繋がる何かを見つけたいですね。

そして、お口のメンテナンスも今年同様、私たちと力を合わせて二人三脚でやっていきましょう♪





こんなお薬飲んでませんか？

【血液サラサラの薬】

血液をサラサラにして流れやすくするお薬「抗血栓薬」は、血栓ができて血管が詰まることによって起こる「脳梗塞」や「心筋梗塞」などを防ぐ、現在国内では100万人の人が飲んでいると言われるポピュラーなお薬です。しかし、服用していると外科処置の際には血が止まりにくくなるという弊害もあることをご存じでしたか？では、「抗血栓薬」を服用している方は、抜歯などの処置ができないのでしょうか？いえいえ、そんなことはありませんので安心してください。「抗血栓薬」を服用中の方が気をつけるポイントをご紹介します。

<<「抗血栓薬」を服用中の方のご注意！>>

報告^{HOU} 連絡^{REN} 相談^{SOU}



★お薬を飲んでいることをきちんと伝えてください！

まずは、「抗血栓薬」を服用中であることをきちんと伝えてください。事前に情報があれば、止血の準備を万全に整えて、安全に処置できます。

力を合わせて治療しましょう！

★場合によっては主治医との連携も！

もしも抜歯が難しい場合は、持病の主治医と相談して治療を進めることもあります。投薬コントロール等をお願いして安全に抜歯ができるようにします。

★薬の服用を自分の判断で中止しないでください！

「抜歯の時に血が止まらないと困るから…」と勝手に服用を中止してはいけません。服用を中止して、血栓ができ、発作が起きたら命取りです。

お薬などの情報は私たちにしっかり教えてくださいね。力を合わせてお口の健康を維持していきましょう！さて、次回は『こんなお薬飲んでませんか？【骨粗しょう症】』です。お楽しみに♪



デンタル[♡]ホットライン



Q：治療前にする「歯周検査」ってなんですか？

A：お口の中に汚れが溜まると、歯と歯ぐきの境目で炎症が起きて歯ぐきがはがれ、次第にポケットのような隙間ができます。これが歯周ポケット。

ポケットができるとさらに汚れが溜まり、炎症が悪化して歯周病が進行します。「歯周検査」は、この歯周ポケットの深さを測定して歯周病の進行具合を判断する検査。皆さんの歯ぐきは大丈夫ですか？

- ★1～3mm…健康な歯ぐきです。
- ★4～5mm…ブラッシング中に出血したり、歯ぐきがムズムズしはじめます
- ★6～7mm…たまにズキズキした痛みが出てきたり、口のニオイが気になります
- ★8mm以上…歯がグラグラしてきます。食べ物が上手く噛めません。

日本人成人の8割以上が歯周病と言われます。ぜひ、歯科医院で「歯周検査」をしてもらいましょう♪



カルシウムたっぷり！ブロッコリーと鮭のシチュー♪

カルシウム豊富な旬のブロッコリーと牛乳を使った温かレシピをご紹介します。今回は、ビタミンDが豊富な鮭も使用して、カルシウムの吸収力をアップします。体の芯から温まる料理で、骨も歯も丈夫にしていきましょう♪

【材料】／ブロッコリー、鮭、玉ねぎ、牛乳、オリーブオイル、コンソメの素、小麦粉、塩コショウ

- ① 鮭は食べやすい大きさに切って、塩コショウ。小麦粉をふり、オリーブオイルでソテーしておく。
- ② ブロッコリーは適当な大きさに切り分けて、湯がいておく。
- ③ 別の鍋でスライスした玉ねぎを炒めて、小麦粉を加えてダマがなくなるまで、さらによく炒めます。
- ④ ③に牛乳とコンソメの素を加え、弱火でかき混ぜながら煮ます。
- ⑤ とろみがついてきたら①②を加えて完成です！

※とろみの具合は、牛乳400ccで小麦粉大さじ2程度。お好みで調整を♪

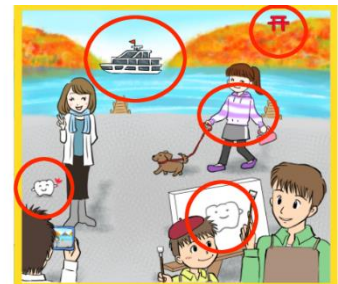


まちがいをさがし

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！



休みが
とれたら♪

気軽に出かけられる 観光地紹介



阪神・淡路大震災犠牲者への鎮魂の祈りを込めて始まった『神戸ルミナリエ』。毎年12月に、旧外国人居留地や東遊園地で開催される、独特の幾何学模様のイルミネーションが美しい催しです。今年で21回目を迎える『神戸ルミナリエ』。荘厳な光の芸術に触れながら、犠牲になった方たちのご冥福をお祈りし、平和への感謝を噛みしめたいものです。新年を照らす光が降る街へ行ってみませんか。

鎮魂の祈りを込めて輝く

第21回『神戸ルミナリエ』

兵庫県

人生を楽しく過ごすヒントがいっぱい！

『むしばミュータンスのぼうけん』

むし歯菌“ミュータンス”の目線で、どうしたらむし歯になるのか、むし歯になったらどうなるのかを、教えてくれる絵本です。むし歯の怖さがリアルに分かるから、親が「歯磨きしなさい」と言うより効果的かもしれません。かさとしさんのリズムカルな文章で、小さなお子



さんにも歯の大切さが分かりやすく伝わります。冬休みに親子でゆっくり読むのもいいですね♪

今月のオススメ本



フッ素&低発泡でむし歯予防！

『チェックアップスタンダード』

泡立ちが多いと、磨けているような気分になって、あつという間に終わらせてしまいがちな歯磨きですが、このフッ化物配合ペーストは泡立ちが少なく、やさしい香味なので、ゆっくり時間をかけてお口の汚れを掻き出すことができます。お口のすすぎは1回でOK。フッ素がお口の中の隅々まで広がってむし歯を予防します♪



編集後記

原稿を書いている今日は久しぶりの雨降り。気温も随分と下がってきました。こんな寒い冬の日には鍋物が一番！体もホカホカ温まって、野菜も沢山食べられるのが良いですね。今冬は、トマト鍋やカレー鍋などのちょっと変わった鍋にも挑戦してみようと思っています。皆さんも温かいものを食べて、年末年始を元気に過ごしてくださいね♪

12月の休診日のお知らせです。

- ★ 3日(木)・10日(木)・17日(木)は、午後休診。
- ★ 29日(火)～1月3日(日)まで、年末年始のため、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

※



院内掲示版

