

歯とふるタイム

2016年2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

一年のうちで最も寒い季節がやってきました。さて、二月と言えば節分です。豆まきをしたり恵方巻きを食べて季節の節目を迎えるのも良いですね。

さて、2月号は、歯の治療をする際に注意したい内服薬や、歯にこびりつくプラークについて、そしてカルシウムをたっぷり摂れる「ナッツ入り田作り」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？【ステロイド薬】
- プラークって食べかすですよ？
- カルシウムたっぷり！『ナッツ入り田作り』♪
- 間違いさがし
- 上松木内の『紙風船上げ』～秋田県～
- 本：『その歯の痛み、8割は削らなくても治ります!』
- 編集後記
- 院内掲示板

いつもユーモアと笑いを忘れずに♪

こんにちは！院長の矢野です。日に日に寒さが厳しくなってきましたが、皆さんはお元気で過ごしていますか？寒いと何をするにも面倒になってしまいがちですが、お口のお手入れはぜひ丁寧に続けてくださいね！

さて、友人宅に遊びに行った時の話です。食卓に並んだお料理の中に、にぎり寿司がありました。食べようと摘まんだら、何だか変な感触？？よく見ると、なんと食品サンプル！（笑）思いもよらぬ仕掛けにみんな大笑い。仕掛けた本人も予想通りの反応にニヤリ。ユーモアの力に乾杯という一場面でした。

笑いは百薬の長と言うように、笑いは健康に良いことが分かっています。いつも笑顔で心身ともに元気で過ごしたいですね♪



院

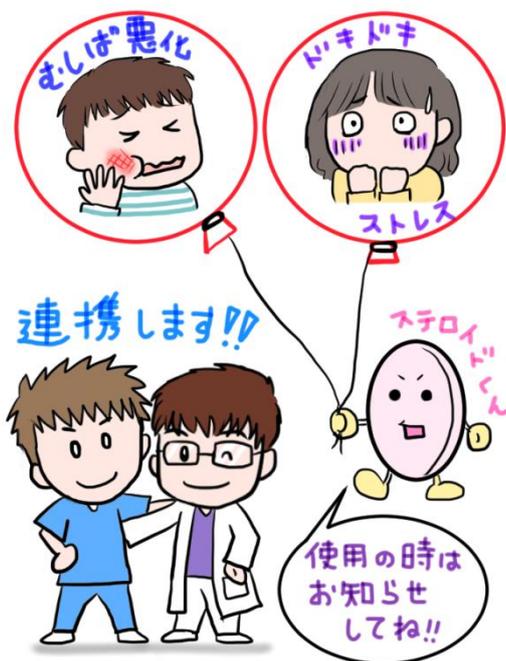




こんなお薬飲んでませんか？

【ステロイド薬】

ぜんそくやリウマチ、アレルギーの治療などで、ステロイド薬を長期間使用している方は、歯科治療の際はご注意ください。ステロイド薬は、副腎から出る副腎皮質ホルモンと同じ働きをする薬で、免疫反応を抑制して炎症やアレルギーの症状を緩和させますが、長期間使用していると、免疫機能が低下したり、副腎皮質ホルモンが副腎から出にくくなるという副作用もでやすくなります。では、長期服用では具体的にどんな危険が伴うのでしょうか？



★免疫機能が低下すると…

むし歯や歯周病が悪化しやすくなったり、抜歯などの外科治療で細菌感染を起こしやすくなります。

★副腎皮質ホルモンが副腎から出にくくなると…

副腎皮質ホルモンはストレスを和らげる働きもありますが、治療でドキドキするなどのストレスが加わった時にストレスが緩和されず、ショック症状を起こすことがあります。

ステロイド薬を長期間使用している方は、私たちに必ずお知らせください。ステロイド薬を処方している主治医と連携をとりながら、事前に抗菌薬を飲んでいただいたり、ステロイド薬を少し増やす補充療法など、必要な処置をとって安全に治療します。くれぐれも自己判断での中止はしないでくださいね。症状が悪化したり、急に

体内のステロイドが不足するなど危険です。また、短期間使用する軟膏などは問題ありません。さて、次回は『歯ぎしりで歯にヒビが！』です。お楽しみに♪



Q：プラークって食べかすですよ？うがいすれば大丈夫？

A：いえいえ、プラークと食べかすは、まったくの別物です。

プラークは、細菌とその代謝物のかたまりで、食べかすの糖を原料にグルカンというネバネバした物質をつくり歯の表面にガッチリと付着しています。だから、水でブクブクうがいをしただけでは取り除けません。プラークの中にはむし歯や歯周病の原因となる細菌類がびっしりとひしめいているので、うがい程度で放置していれば、むし歯や歯周病になってしまいます。

プラークを効率よく取り除くには、やはり歯磨きです。食後は磨き残しのないよう丁寧にブラッシングをしましょう。面倒くさがり屋さんは電動歯ブラシを利用してみるのもいいかもしれません。押しつけずにできるように動かすだけで効率良く汚れを取り除けます。歯間ブラシやフロスも利用するとさらに◎です♪



カルシウムたっぷり！ナッツ入り田作り♪

カルシウムたっぷりの小魚に、アーモンドなどのナッツ類を加えた田作りレシピをご紹介します。ナッツ類は、食物繊維が豊富で美肌効果が期待できるうえ、血管そのものを若々しく保つ働きがあるのだそうです。歯はもちろん、全身の健康にも美容にもよいナッツ入り田作りを作ってみませんか？子どもさんのおやつにも大人のおつまみにもなる人気メニューです♪

【材料】 〆いりこ、ナッツ類（アーモンド、クルミなど）

【調味料】 砂糖、みりん、しょうゆ

- ① ナッツ類はビニール袋に入れてすりこぎ等で粗くたたく。
- ② いりこをフライパンに入れ弱火で乾煎りします。
- ③ 粗くたたいたナッツ類を加えてさらに乾煎りします。
- ④ ③に調味料を加えて手早く混ぜ、
照りが出たらクッキングシートに広げて冷まして完成！



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



灯火が灯された100個あまりの紙風船が夜空に舞い上がる！想像しただけでワクワクしませんか？

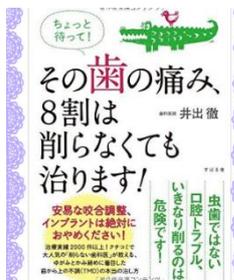
このお祭りは、毎年2月に行われる10年以上の歴史を持つ伝統行事。武者絵や美人画が描かれた巨大な紙風船が真冬の夜空にあがる、秋田の冬の風物詩です。静かに舞い上がり星のようにきらめく光景は「冬蛸」とも呼ばれているそうです。防寒対策を万全にして出掛けてみませんか♪

上桧木内(かみひのきなご)の
紙風船上げ 秋田県

人生を楽しく過ごすヒントがいっぱい！

『ちょっと待って！ その歯の痛み、
8割は削らなくても治ります!』

歯のトラブルには、ゆがみや噛みしめが潜んでいる場合があるという観点から、常識にとらわれない新しい歯科治療を提案した本です。著者は「削らない歯科医」として有名な、井出デンタルクリニック院長。「歯が痛くて歯医者



に行っても改善しない。むし歯でもないのに削られた」そんな経験のある方ぜひ一読を。大切な歯、できるだけ削ったり抜いたりせずに治したいですね！

今月のオススメ本



『チェックアップ』ども』

フッ化物配合で子どものむし歯予防！

以前ご紹介した「チェックアップスタンダード」の子ども用歯磨き粉です。子どもたちの大好きな3つの香味(ストロベリー・アップル・グレープ)と可愛いキャラクターで歯磨きが楽しい習慣に。低発泡でじっくり丁寧に磨けるうえ、フッ化物配合ペーストでむし歯の予防に効果的。ブラッシング後は軽く吐き出し、洗口は1回でOK♪



編集後記

二月と言えばみなさんは何を思い浮かべますか？若い方ならバレンタインでしょうか。最近では本命チョコ、義理チョコのほか、友チョコや自分チョコなど、渡す相手も様々ですね。

「お世話になったあの人に」「大好きな親友に」そして「頑張ってる自分に」など、自分らしい気持ちをプレゼントに託すのもいいですね♪

2月の休診日のお知らせです。

- ★ 4日(木)・18日(木)・25日(木)は、午後休診。
- ★ 13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

※



院内掲示版

