

歯とふるタイム

2018年3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！桜の便りが待ち遠しい今日この頃ですが、皆様はお元気で過ごすごしですか？

さて、三月号は、むし歯が肌トラブルを引き起こすかもしれない理由や、歯みがき中に歯ぐきから出血する原因、そしてカルシウム豊富な『春巻き』のレシピ等をご紹介します。今月も、私たちと一緒に口臭の健康を守り、全身の健康も維持していきましょう♪

今月のコラム一覧

- 院長室から
- ニキビ・肌荒れの原因は虫歯だった？
- Q：歯みがき中に出血…その原因は？
- カルシウムたっぷり！『春巻き』♪
- 間違いさがし
- 約170年受け継がれる桜絵巻～佐賀県～
- 絵本『わにさんどきっ はいしゃさんどきっ』
- 編集後記
- 院内掲示板

暖かくなるのが待ち遠しい季節です。

こんにちは！三月になりましたがまだまだ寒い日が続きますね。皆様はお元気で過ごすごしですか？

皆さんは「今春は〇〇をしたい」という計画がありますか？寒さが苦手な私は、暖かくなったら小旅行に行く計画を立てています。

今は、旅行で回る観光地や飲食店を調べているところ。桜の便りが聞こえてくる頃には、家族とお花見、温泉、グルメなどを楽しみたいと話しています。

さて今月も、心も体もお口の中も健康を維持して過ごしましょう♪



院長室から
完





ニキビ・肌荒れの原因はむし歯だった？

ニキビや肌荒れというと、食生活が乱れていたり、睡眠不足などで引き起こされるイメージが強いですが、でも、いくら生活を整えても一向に改善しないという方は、原因はお口の中にあるのかもしれない。というのは、むし歯が原因で、肌のトラブルを引き起こすことがあると言われてるからです。原因不明のニキビで悩んでいる方は、ぜひ参考にされて下さいね！

むし歯が肌トラブルに繋がるワケは？



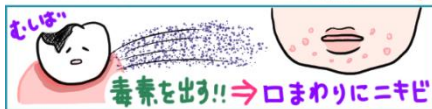
★痛みによるストレスで…

痛みによるストレスから自律神経が狂い、ホルモンバランスが崩れてきます。すると、顔の皮脂が多くなって毛穴を詰まらせるなどで、ニキビが発生しやすい状態に。



★お口の周りに膿が排出される！

むし歯は進行すると歯肉炎などを起こし歯ぐきが化膿し膿が溜まるようになります。体は膿を体外に排出しようとするので、歯ぐきから近い口周りや顎などの肌に毒素が排出されます。これがニキビの原因に。



★噛む力が低下すると…

歯が痛い良く噛んで食事ができないものです。十分な咀嚼ができないと唾液も不足して胃腸に負担がかかり、それがニキビなど肌の不調として現れることが。



むし歯によるニキビならば、もちろんむし歯を治すことが近道。歯科医院できちんと治療してもらうことと、治療後もご自宅でのケアを十分にして、お口とお肌の健康をキープしましょう！さて、今回は『子どもさんやお年寄り、食べる機能が弱い人は窒息事故に要注意！』です。



Q：歯みがき中に歯ぐきから出血…その原因は？

A：歯みがきをしていて出血したことがある方って、結構多いのではないのでしょうか？出血するというのは、気分の良いものではありませんよね。

さて、その歯磨き中の出血の原因ですが、ほとんどが歯周病と言われています。歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こし、その炎症を起こしている部分に歯ブラシが当たることで出血してしまうのです。出血は歯周病の分かりやすいサインです。早めに歯科医院で診てもらいましょう。

そのほかの原因としては、むし歯の進行や、歯と歯の間に詰まった食べ物の放置、固すぎる歯ブラシの使用、寝不足やストレス等による免疫力の低下、思春期・生理・妊娠によるホルモンバランスの変化など様々です。体調を整えても出血が止まらない時は、ぜひ早めに受診して下さいね！



カルシウムたっぷり！『春巻き』♪

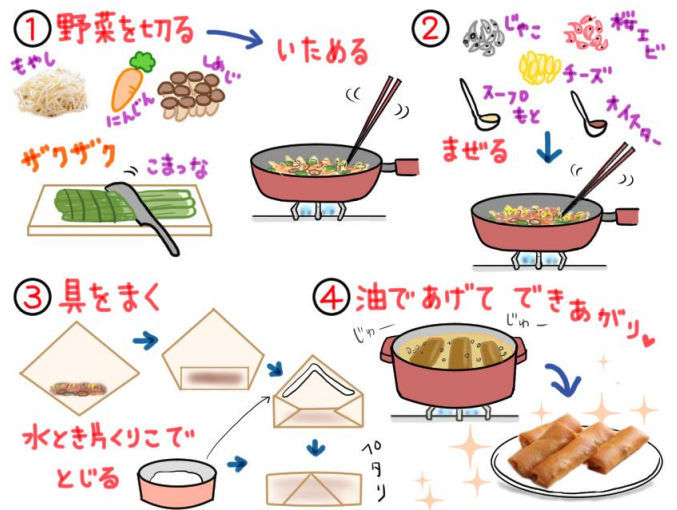
骨や歯を作るカルシウムたっぷりのメニューをご紹介します。カルシウム豊富な食材を巻いて揚げるだけだからカンタン！おかずにもおつまみにも◎！ぜひ作ってみて下さいね♪

【材料】

春巻きの皮、ちりめんじゃこ、桜エビ、チーズ、野菜（小松菜・もやし・人参・しめじなど）、調味料（中華スープの素、オイスターソース）

- ① 野菜は適当な大きさに切り、炒める。
- ② ①に野菜以外の具材と調味料を入れてざっと炒める。
- ③ 春巻きの皮で②を巻き、水溶き小麦粉で閉じる。
- ④ 油で③をきつね色になるまで揚げて完成！

※具材は、むき海老やたけのこ、ビーフンなども◎
お好みでいろいろ変えてみて下さいね！

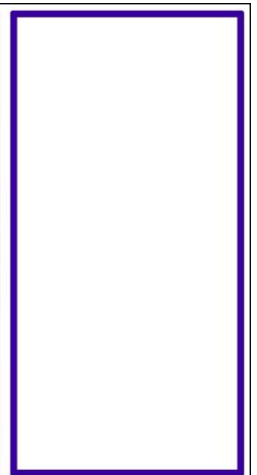


まちがいをさがし

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！



人生を楽しく過ごすヒントがいっぱい！

『わにさんどきつ はいしゃさんどきつ』

今月のオススメ本

むし歯の治療に来た「わにさん」と、その治療をする「歯医者さん」。立場は180度違うのに、同じ場面で同じセリフを話します。

シンプルな色使いや印象的なセリフで、小さなお子様から大人まで楽しめる、五味太郎さんの絵本。歯みがき嫌いなお子様もこの絵本がきっかけで歯みがきが習慣になるかもしれませんよ♪



休みがとれたら♪ 気軽に出かけられる 観光地紹介



御船山楽園（みふねやまらくえん）
佐賀県武雄市

武雄市の御船山の南西麓にある、鍋島家ゆかりの約15万坪の広大な庭園で、3月中旬より花まつりが開催されます。広大な敷地に「染井吉野」「大島桜」「八戸桜」など約2000本の桜が次々と開花。夜には、九州最大級の桜のライトアップが行われ、池の周辺の桜は、その姿を水面に映し幻想的な景色が浮かび上がります。およそ170年という年月、受け継がれてきた桜の絵巻をぜひ鑑賞してみませんか♪



高濃度フッ素でむし歯予防！
『クリニカアドバンテージ コートジェル』

フッ素濃度を1450ppmに引き上げて改良発売！おやすみ前にケアすることで、エナメル質の修復を促進し、歯が強くなり、むし歯の発生を予防します。

独自処方ジェルで、フッ素が翌朝までとどまりお口の健康をキープ。6才未満のお子様への使用はお控え下さいね。



編集後記

もう少しでお花見シーズンに入りますが「花冷え」にはご用心！この時期、日中は暖かいものの、夜桜見物などしていると、体が冷え切ってしまい、体調を崩す原因になります。お花見には、ペットボトルに体温より高めのお湯を入れて湯たんぼ代わりにしたり、温かい飲み物を持参して、体を冷やさないようにしましょう♪

3月の休診日のお知らせです。

- ★ 1日（木）・8日（木）・15日（木）
- ・29日（木）は、午後休診。

「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

