

歯とふるタイム

2018年4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！新しい季節がスタートしましたが、皆様はお元気で過ごすごですか？

さて、四月号は、食品による窒息事故の予防方法や、いろいろある被せ物の素材について、そして歯が痛い時もOKの『鮭のポタージュ』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
- 食べる機能が弱い人は窒息事故に要注意！
- Q：被せ物の素材で悩んでいます。
- 歯が痛い時も大丈夫！『鮭のポタージュ』♪
- 間違いさがし
- 高田城百万人観桜会～新潟県上越市～
- 本『子どものむし歯予防は食生活がすべて』
- 編集後記
- 院内掲示板

桜前線北上くゴールデンウイーク突入

忙しく楽しい季節です！

こんにちは！この間まで寒い寒いと思っていたのに、早いもので桜前線も北上し始め、今月末は待ちに待ったゴールデンウイークもやって来ますね。皆さんは何か計画を立てていますか？

我が家は今年も、友人家族を招いてのBBQパーティーを計画。今年には薫製メーカーを購入したので薫製作りにも挑戦。みんなで乾杯できるのが楽しみです。

さて今月も、いろいろなことを楽しみながら、口臭の健康を維持していきましょう♪





小さな子どもさんやお年寄り・・・

厚生労働省の統計によると、不慮の事故で亡くなる方の原因第1位は「窒息」によるもので、その半数近くが食品によるものだそうです。特に気をつけて頂きたいのが乳幼児と高齢者。乳幼児は歯が生えそろうていないので食べる機能が未熟であること、そして高齢者は唾液の分泌量の減少や歯を失って食べる機能が低下することなどが原因となり、窒息事故を起こしやすくなります。

食べる機能が弱い人は窒息事故に要注意！



そして、歯の治療が大切です！



食事は生きるために必要なことですが、実は危険とも隣り合わせ。乳幼児や高齢者がいらっしやご家庭では特に気をつけてあげて下さいね。

さて、今回は『痛くなってからでは遅い！予防歯科で人生のパートナーを大切に！』です。

では、食品による窒息事故を予防するには、具体的にはどうすればよいのでしょうか？

☆**食べやすい大きさ**に…食品を小さく切り、食べやすい大きさにしましょう。大人の気管の直径は約2cm、小さい子どもは1cm未満です。一口の量も無理なく食べられる量に。

☆**食事中は一人にしない**…誰かが側にいて見守りましょう

☆**食べることに集中**…食べている時に話しかけないように。食べてる途中で急に上を向かない。

☆**よく噛む**…目標は一口30回。良く噛んだら唾液と良く混ぜ合わせて飲み込みます。

☆**水分を補給**…お茶や水などを飲んで喉を湿らせましょう。

☆**治療**…歯のない方は義歯を使用し、むし歯や歯周病がある方は治療をしてしっかりと噛めるようにしましょう。



Q：被せ物の素材で悩んでいます。それぞれの特徴は？

A：被せ物には、プラスチックや金属、セラミックで作られるものなど、いく

つか種類があり、費用も保険適用になるものとならないものがあります。

☆**銀歯**…金銀パラジウム合金などでできている、一般的に使われている素材です。保険適用なので費用を抑えられ耐久性もありますが、金属が溶け出して歯ぐきに変色したり金属アレルギーを起こすことも。

☆**硬質レジンジャケット冠**…白い歯科用のプラスチックでできています。金属を一切使っていないので金属アレルギーの方も安心。耐久性はあまりよくありません。保険適用の対象となる歯が決まっています。

☆**硬質レジン前装冠**…表面だけに硬質レ진을貼り付けてあるので、裏側と内側に使われている金属が、角度によっては見えてしまいます。保険適用の対象となる歯が決まっています。

来月も被せ物の種類をご紹介します。ぜひ被せ物選びの参考にされて下さいね！



歯が痛い時も大丈夫！『鮭のポタージュ』♪

たんぱく質もしっかり摂れるポタージュのレシピです。歯が痛い時にもしっかり栄養補給できますよ。ぜひ作ってみて下さいね♪

【材料】 鮭、玉ねぎ、じゃがいも、牛乳、
コンソメスープの素、塩、こしょう

- ① 野菜類は皮をむき薄く切る。
- ② 鍋に①と少量の水を入れ、やわらかく煮る。
- ③ 鮭の切り身を焼いて、骨と皮を取り除く。
- ④ ②と③をミキサーにかける。
- ⑤ ④を鍋に戻し牛乳を加えて加熱。
コンソメ・塩・こしょうで味を調える。

※魚はタラやスズキなどもGOOD！魚の水煮缶を使えばさらにカンタン！骨まで入っているものならカルシウム補給にもなりますよ！

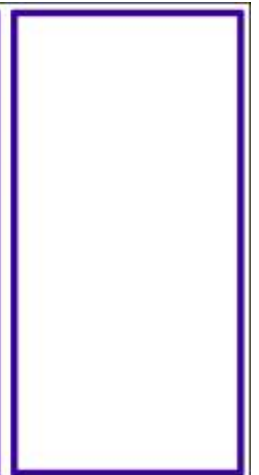


まちがいをさがし

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



松平忠輝公が築城した高田城。その城跡公園である高田公園では、内堀と外堀やその周辺に咲く約4000本の桜が春の訪れを告げます。昼間の桜はもちろんのこと、ぼんぼりに照らされて浮かび上がる桜や三重櫓の美しさも一見の価値アリ！日本三大夜桜の一つに数えられる高田公園の桜をぜひご覧になって下さいね！その幽玄の美に心が奪われると思いますよ♪

越後の春の風物詩

「高田城百万人観桜会」

（新潟県上越市）

人生を楽しく過ごすヒントがいっぱい！

『子どものむし歯予防は食生活がすべて』

むし歯予防を考える時、歯みがきやフッ素塗布ではなく、むし歯の原因を作る食べ物や食べ方にスポットを当て書かれた本です。歯科医が自分の4人の子どもたちに歯磨きをさせない実験を試みたところ、むし歯ができなかったそうです。そこから見えてきたのは、何をどう食べるかが大事ということ。今までの予防習慣に食生活の見直しを取り入れることで、口腔環境が更に向上しそうですね♪

今月のオススメ本



（スウェーデンで約8割の人が使用）
『TePe（テペ） 歯ブラシ』

スウェーデンの大学をはじめ、世界の歯科医師・歯科衛生士の協力のもとに開発され、予防歯科の先進国スウェーデンで約8割の人が使用していると言われる歯ブラシです。人間工学に基づきデザインされたハンドルと、台形状のブラシヘッドで、お口の中を効率よく綺麗にすることができます。ぜひお試し下さいね♪



編集後記

先日、近所の大学のホールに、学生たちによるクラシックコンサートを聴きに行きました。やっぱり生の楽器の音色はいいものですね。心がしっとりと潤って久しぶりに豊かな時間を過ごせました。日々、忙しさに追われて心に余裕がなくなりがちですが、定期的に芸術に触れて心をリフレッシュさせてあげようと思います♪

4月の休診日のお知らせです。

- ★ 5日（木）・12日（木）・19日（木）・26日（木）は、午後休診。
- ★ 14日（土）・28日（土）は、研修会のため、15：30までの診療となります。

「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

