

# 歯とふるタイム

2018年5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！爽やかな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、五月号は、歯のトラブルを未然に防ぐ「予防歯科」のお話や、被せ物の素材について第二弾、そして「さば水煮缶」を使用したカルシウムをたっぷり摂れるレシピ『さば&トマト煮込み』等をご紹介します。

今月も、私たちと一緒に、お口の健康を守り、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
- 予防歯科で人生のパートナーを大切に！
- Q：被せ物の素材で悩んでいます（2）
- カルシウムレシピ『さば&トマト煮込み』♪
- 間違いさがし
- 日本有数の景勝地「上高地」～長野県松本市～
- 絵本『もりのはいしやさん』
- 編集後記
- 院内掲示板

## 風薫る五月♪

観光列車でのんびり旅を計画中！

こんにちは！院長の矢野です。一年のうちで私が最も好きな季節が到来しました。皆さんはいかがお過ごしですか？

陽ざしが眩しく爽やかなこの季節、ちょっと遠出をしたいと思えば伊予灘ものがたりの旅を計画中です。普段は車を利用してばかりなので、今回は観光列車に揺られて、ご当地の駅弁やスイーツを頬張りながら、車窓からの風景をのんびり楽しみたいと思っています。

さて今月も、プライベートを思いきり楽しみながら、お口の健康を維持していきましょう♪





## 痛くなってからでは遅い！

「歯医者は歯が痛くなったら行けばいい」「歯みがきは毎日しているから大丈夫」という方、このままではあなたの歯の寿命はどんどん短くなっていくかもしれません。痛みを感じてからの受診では、思っていた以上にむし歯や歯周病が悪化していて拔牙になることもしばしば。歯や歯周組織は一度ダメージを受けると、完全に元の状態に戻すことはできません！

## 予防歯科で人生のパートナーを大切に！

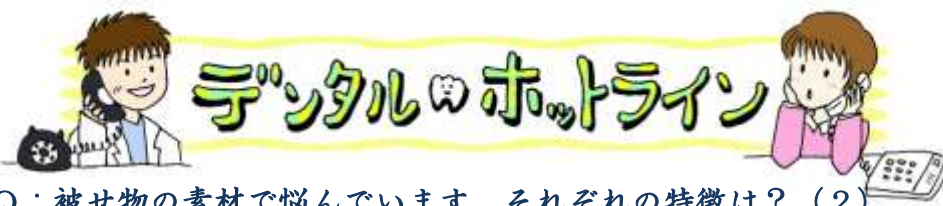


そこでオススメなのが、痛くなったら行くという受け身の受診ではなく、トラブルを未然に防ぐという積極的な受診である「予防歯科」。一生自分の歯でおいしく食事をするためにも、今から予防歯科で積極的なケアを始めませんか？

予防歯科におけるケアは大きく分けて2つあります。ご自身による毎日のセルフケアと定期的に歯科医院で歯や歯ぐきの健康状態のチェックや歯石を除去してもらうプロによるケアです。自分流になりがちなブラッシング法や、自分にあった歯ブラシの選び方、フロスの使い方などを歯科医院できちんと指導してもらえると、セルフケアもより効果的。ぜひ専門家のアドバイスを取り入れてお口の健康をキープして下さいね。

歯の健康を自分でコントロールしていけるようになると、これまでの歯医者さんに対する「痛い、怖い、面倒」というイメージも変わってきます。予防歯科で積極的に歯に関わることで、人生もポジティブなものになるはずですよ♪

さて、今回は『歯にヒビ！？歯の寿命を一気に縮める破折』です。お楽しみに☆



Q：被せ物の素材で悩んでいます。それぞれの特徴は？（2）

A：先月に引き続き被せ物の種類をご紹介します。審美性、耐久性など、それぞれのメリット・デメリットをよく理解した上で選んで下さい。

☆オールセラミック…セラミックのみで作られています。美しい透明感やつやを持ち、変色もしないので、天然歯のような仕上がりです。ただし、強度が強すぎるため欠けるというリスクが多少あります。

☆メタルボンド…金属にセラミックを焼きつけた素材です。見た目の美しさと耐久性を兼ね備えています。透明感などはオールセラミックよりは多少劣りますが、強度があるため強く噛み合わせるところにも使えます。

☆ゴールド…金やプラチナを使って作られています。適合性がよくて隙間が出来にくくむし歯になりにくいのがメリット。金色なので見た目は目立ちますが、奥歯などあまり目立たない場所で耐久性を重要視するのであればオススメの素材です。もっと詳しく知りたいという方はお気軽にお尋ね下さいね♪



## 「さば水煮缶」使用のカルシウムレシピ！『さば&トマト煮込み』♪

骨まで軟らかく調理されている「さば水煮缶」を使ったお手軽レシピをご紹介します。実は、骨まで食べられる「さば水煮缶」は、カルシウムが豊富なだけでなく、カルシウムの吸収を促進するビタミンDも多く、歯や骨を丈夫にするためには理想的な食材なのです♪

【材料】 さば水煮缶、カットトマト缶、玉ねぎ、調味料（コンソメスープの素、ウスターソース）

- ① 玉ねぎはスライスしてフライパンで炒める
- ② ①にさば水煮缶、カットトマト缶、調味料を投入して、5～10分程度煮る
- ③ 塩コショウで調味して完成！

※キャベツやブロッコリーなどを加えて煮ても美味！  
簡単なので、ぜひ作ってみて下さいね♪

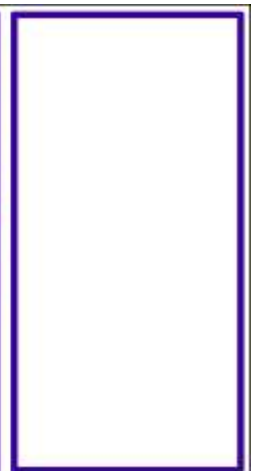
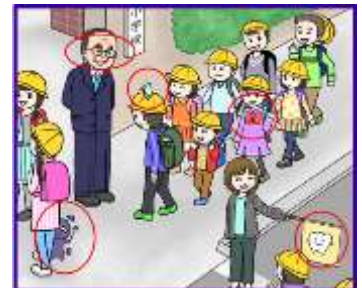


## 歯まぢがらさかし

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



GWは日本有数の景勝地「上高地」♪  
 ↳長野県松本市

GWと言っても、まだ冬の気配が残る上高地。雪を頂く穂高の山々を仰ぎながらトレッキングを楽しみませんか？鏡面のよう  
 な美しい水面に映る焼岳や穂高連峰を楽しめる「大正池」、原生林のなかの湿原に穏やかに広がる「田代池」、穂高連峰を背景に上高地のシンボルの存在の「河童橋」など、大自然を堪能できるスポットは盛り沢山！5月の上高地で身も心もリフレッシュしましょう♪

人生を楽しく過ごすヒントがいっぱい！

『もりのはいしゃさん』

ねずみの歯医者さんは森の動物たちの歯を治療します。ところが、あわてんぼうのねずみの歯医者さんは、はりねずみさんのために作った入れ歯をなくしてしまいます。さあ、どうしましょう！実は、その入れ歯は意外な



ことに使われていて。ハラハラしたりクスッと笑えたり…。これから歯医者さんに行く子どもさんも、楽しいイメージを持って通えるはずですよ♪

今月のオススメ本



♪子ども向けワンタフトブラシ♪  
 『プチソフト』

大人が使うワンタフトブラシを見て、「自分もやりたい」と興味津々のお子様におススメの歯ブラシをご紹介します。歯並びが悪いところや奥歯の奥まで届くワンタフトブラシの特性はそのままに、「短いハンドル+小さいヘッド+柔らかいハンドル」で子どもさんの小さな手とお口にピッタリ！ぜひお試し下さいね♪



編集後記

先日、冷凍ケーキ工場の直売会に遊びに行きました。行ってみるとケーキが驚くようなお値段で、つつい欲張って何箱も買い込むことに。ご近所に配りましたが冷凍庫は一杯！でも、美味しいスイーツがストックされていると思うと、とっても幸せな気分です。むし歯や体重増加には十分気をつけて、甘い幸せを堪能します♪

5月の休診日のお知らせです。

- ★ 10日(木)・17日(木)・24日(木)・31日(木)は、午後休診。
- ★ 12日(土)は、研修会のため、16:00までの診療となります。
- ★ 23日(水)は、河原医療大学で、学生講義のため、午前休診となります。
- ★ 2日(水)・26日(土)は、研修会のため、午後休診となります。

TEL 089-917-7878



院内掲示版

