

歯とふるタイム

2018年7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！いよいよ本格的な夏が到来します。皆様も熱中症や夏バテなどには気を付けて、お元気でお過ごし下さいね！

さて、七月号は、海外と比較した日本の歯科事情や、可愛く見える「八重歯」が抱える問題、そしておからとヨーグルトで作るカルシウムたっぷり簡単スイーツレシピ等をご紹介します。

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
- 海外よりも遅れてる？日本の歯科事情
- 可愛く見える「八重歯」って良くない歯？
- おからとヨーグルトで簡単スイーツ♪
- 間違いさがし
- 神秘的なドラゴンブルーに会いに～岩手県～
- 絵本『たべもののたび』（かこさとし からだの本）
- 編集後記
- 院内掲示板

海に見えるレストランでモーニング♪

こんにちは！いよいよ、暑い夏がやって来ますが、皆さんの体調管理は万全ですか？

私は先日、早起きして海に見えるレストランでモーニングをいただきました。小高い丘にある店のテラス席だったので、眺めはバツチリ。心地よい潮風と太陽の光と一緒に朝食で元気をチャージ。お陰でその日一日、元気がいっぱいでした。

まさに、早起きは三文の徳。一日のスタートは本当に大切ですね。皆さんも、一日を気持ちよくスタートするための秘訣などあればぜひ教えてください。

それでは。





海外よりも遅れてる？日本の歯科事情

最近では、お口の健康や歯の美しさへの意識・関心が高まってきている日本ですが、「歯医者は歯が痛くなってから行けばいい」「治療が怖くて何年も放置している」…そんな方もいらっしゃるかもしれません。でも海外、特にアメリカやスウェーデンなどでは歯への意識が大変高く、多くの方が美しい歯を維持されています。今回は、海外の人たちが、キレイな歯を維持できる主な理由をご紹介します！



☆アメリカの場合

白くてキレイな歯がステータスとされているアメリカでは、歯が就職やビジネスにも影響します。また、日本のような国民皆保険制度はないので、いざ治療となると高額の治療費がかかってしまうのです。そこでむし歯や歯周病にならないよう、小さな頃からオーラルケアを徹底し、定期的にプロによる歯のクリーニングを受けるなど、予防に大変力を入れています。



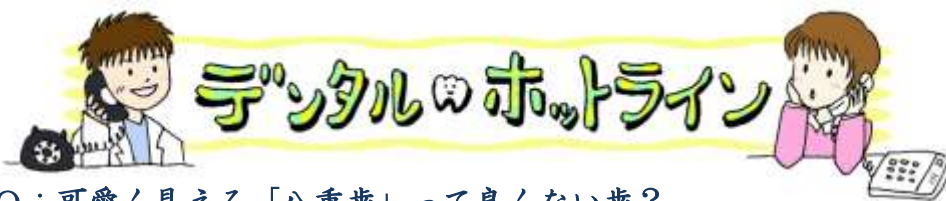
☆スウェーデンの場合

今でこそ、「予防歯科」の先進国として知られるスウェーデンですが、かつては多くの方がむし歯や歯周病に悩まされていました。そんな状況を変えようと、1970年代に国家的な一大プロジェクトとして予防歯科がスタート。19歳以下の歯科治療は全て無料など、国の強力なバックアップ体制のお陰で、今日では世界で最も歯科疾患が少ない国と言われています。



環境は大きく異なりますが、私たちも自分の歯を守るためにできることから始めませんか？まずは歯科医院でお口の状態をチェック。一生付き合う歯を大切にしていきましょう！

今回は『口腔ガンの恐怖』をお伝えします。



Q：可愛く見える「八重歯」って良くない歯？

A：まず、八重歯＝上顎の尖った歯（犬歯）ではありません。八重歯とは正常な歯列からずれている状態を言います。しかし、一般的に八重歯と言うと、上顎の犬歯が外側に出ている状態を言うことが多く、日本ではチャームポイントととらえる方も多いですね。

でも、八重歯は不正咬合の一種。つまり歯並びが悪いということなので、歯科的観点から言えば、要注意の歯なのです。八重歯は歯みがきをしにくいためむし歯や歯周病になりやすく、尖っている部分でお口の中を傷つけて口内炎を作りやすいという問題点があります。また犬歯は、他の永久歯に比べ歯根が長く太い頑丈な歯なので、他の歯にかかる負担を軽減する働きがあります。その犬歯が正常な歯列から外れていると、本来の力を発揮できず、その分、他の歯に負担がかかりやすくなってしまいます。



おからとヨーグルトで簡単スイーツ♪

カルシウム豊富なおからとヨーグルトを使った、しっとりケーキをご紹介します。低カロリーなのでダイエット中の方もぜひ。おからパワーでお肌やお腹の調子も良くなる、良いことずくめのスイーツです♪

【材料】生おから 100g

ヨーグルト 150g

はちみつ（砂糖） 30～50g

卵 1個、ベーキングパウダー 4g

レモン汁少々

- ① 全ての材料をボールに入れて、よく混ぜ合わせる。
- ② レンジ対応の容器に①を流し入れる。
- ③ 600wで5分程度、そのまま庫内で3分放置。
- ④ 容器をお皿にひっくり返して出来上がり！

※バナナやレーズン、ココアパウダー、抹茶などをお好みで混ぜて、色々なアレンジを楽しんで下さいね♪



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！



休みがとれたら♪ 気軽に出かけられる 観光地紹介



神秘的な雰囲気の魅力の日本三大鍾乳洞の一つ「龍泉洞」をご紹介します。洞内総延長は分かっている所で3600m、見つかっている地底湖は8つあるそうです。1年中、気温10度前後の洞内には、自然が悠久の時をかけて創り上げた鍾乳石の造形美。その先で姿を見せるのが、世界有数の透明度を誇る地底湖です。ドラゴンブルーとも言われる目の覚めるような青さを誇る湖は、一度は見ておきたい風景です♪

神秘的なドラゴンブルーに会いに♪

〜岩手県〜

人生を楽しく過ごすヒントがいっぱい!

『たべもののたび』(かこさとし からだの本) 口から入った食べ物が、体の中でどんな旅をするのかを、楽しい絵と優しい語り口で分かりやすく教えてくれる絵本です。「いぶくろこうえん」や「しょうちょうジェットコースター」を進む食べ物の

旅にワクワクしながら、食べることや自分の体への興味が自然と湧いてくるはず。毎日の食事がさらに楽しく豊かになると思いますよ♪



今月のオススメ本



〜旅行にオフィスに学校に!〜

『はらぺこあおむし』

トラベルセット

歯ブラシ+コップ+歯みがき粉が一つになった、とってもキュートなトラベルセットをご紹介します。コンパクトだから、旅行はもちろん、オフィスや学校でも大活躍。可愛いイラストに癒やされて、歯みがきタイムが楽しくなること請けあいです♪



編集後記

先日、子どもたちは主人に預け、女友達と食事に出かけました。高校時代の同級生で集まるのは久しぶり。美味しいお酒と食事で、学生時代の話から近況報告まで様々な話に花が咲き、あっという間に楽しい時間が過ぎました。

「またね」と別れ、日常生活に戻っていく私たち。たまには自分らしく楽しむ時間も必要ですね♪

7月の休診日のお知らせです。

- ★ 5日(木)・12日(木)・26日(木)は、午後休診。
- ★ 7日(土)・14日(土)・28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

