

歯とふるタイム

2018年8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！かなり暑い日が続きますが、皆さまお元気でお過ごしですか？

さて、八月号は、見える場所なのに発見が遅れやすい「口腔がん」の話や、歯ぐきが変色する主な原因について、そして手軽にカルシウムを補給できる小松菜のスムージーレシピ等をご紹介します。

今月も、私たちと一緒に口口の健康を守り、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
- 発見が遅れやすい「口腔がん」！
- 歯ぐきの色が悪いのですが、原因は？
- 暑い夏はスムージーでカルシウム補給♪
- 間違いさがし
- 自然パワーに癒やされる高千穂峡～宮崎県～
- 絵本『かむかむーからだころげんき』
- 編集後記
- 院内掲示板

親の誕生日

こんにちは！いよいよ夏本番ですね。今月はお盆があるので、久しぶりに親類が集まるというご家庭も多いのではないのでしょうか？

先日、親の誕生日を祝いました。親はお陰様でいたって健康。趣味を思う存分に楽しんでます。そんな親を見ていて、ふと思ったことが、今の私があるのも、親やご先祖様、そして回りの方々のお陰。常に感謝の気持ち忘れずに頑張りたいと、あらためて思いました。

いつもよりご先祖を感じるこの季節。自分を見つめ直すのに良い機会です。

また来月。

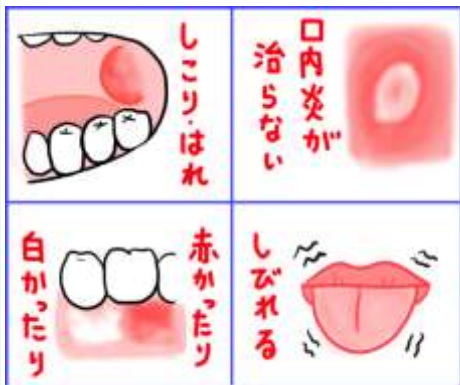




見える場所なのに、 発見が遅れやすい「口腔がん」！

ガンは全身のさまざまな場所にできますが、舌や歯肉などにもでき、お口の中にできるがんをまとめて「口腔がん」と言います。見える場所にできるので見つけやすいはずですが、実は早期発見がなかなか進まないガンなのです。それは、口腔がんの存在があまり知られていないことに加え、

初期の自覚症状がほとんどないから。そのため、口腔がんになった方の半数近くが亡くなると言われています。



■セルフチェックで早期発見しましょう

- ★お口の中に治りにくい腫れやしこりがある
- ★舌や歯ぐきに赤くなっていたり、白くなっている所がある
- ★口内炎が2週間以上経っても治らない
- ★唇や舌がしびれることがある

■口腔がんのリスクが上がる生活習慣は？

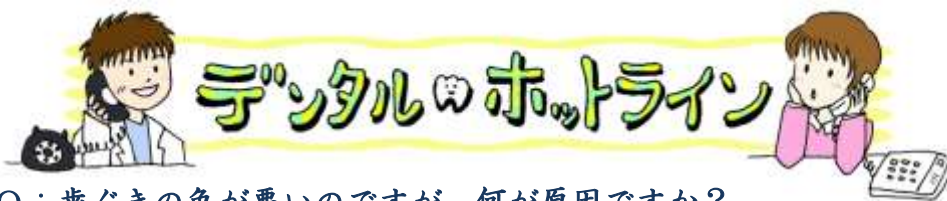
- ★タバコを吸う…喫煙者の口腔ガン発生率は、非喫煙者に比べて非常に高いことが分かっています。
- ★飲酒×喫煙…アルコールの摂取も、口腔がんの発症リスクを上昇させます。喫煙習慣が加わるとさらにリスクが上昇。
- ★口内環境が悪い…むし歯を放置、口の内が不衛生、合わない入れ歯等による慢性的な刺激もリスクファクターに。

早期発見が重要です！



セルフチェックや生活習慣の見直しと並行し、歯科医院でお口の中の異常を早めに発見することも大切です。「おかしいな」と感じた時は、早めに診てもらって下さいね！

今回は『被せ物を支える縁の下の力持ち！歯の土台って？』をお伝えします。



Q：歯ぐきの色が悪いのですが、何が原因ですか？

A：健康な歯ぐきは薄いピンク色をしています、何かの原因で変色してしまうことがあります。主な原因は…

★歯肉炎：歯ぐきに炎症が起きて、赤紫色に変色してしまいます。

→歯と歯ぐきの境目をしっかりと磨いて歯肉炎を予防します。自分で落としにくい汚れは、歯科医院のクリーニングでキレイにしてもらいましょう。

★タバコ：タールやニコチンなどのタバコに含まれる有害物質が原因で、歯ぐきが黒ずみます。

→吸っている方は、まずは禁煙。タバコを吸わない方も、受動喫煙により黒ずむことがあるので要注意です。

★メタルタトゥー：金属の被せ物や土台から銀イオンが溶けだし、歯ぐきを黒ずませます。

→土台や被せ物に金属を使わないメタルフリー治療をおすすめします。金属アレルギーの心配もありません。



暑い夏はスムージーでカルシウム補給♪

暑い時期はなかなか食欲が湧かないものですね。そんな時にはカルシウムたっぷりの小松菜やきな粉、栄養満点のバナナを使ったスムージーがオススメです。食欲がない時も、これを飲むと体がシャキッとしてきます。お手軽なのでぜひ作ってみてくださいね♪

【材料】小松菜 30～50g、バナナ 1/2本、牛乳 100cc、きな粉、はちみつ

- ① 小松菜はよく洗い、適当な大きさに切る。
 - ② バナナも皮をむき、適当な大きさに切る。
 - ③ 全ての材料をミキサーに入れてスイッチON！
- その他にも、お好きな野菜や果物を加えて、オリジナルスムージーを♪



歯まちがいをさがし

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



今回は、天孫降臨の地として知られる高千穂にある絶景スポット「高千穂峡」をご紹介します。一番のオススメは、深いV字型の峡谷を水上から楽しむ貸しボート。高さ50〜100mもある柱状節理に圧倒されながら、下から見上げる真名井の滝は迫力満点！自然のパワーをたっぷり浴びてリフレッシュできること間違いなしです。また、夏の夜はライトアップもあるので、昼とは違った雰囲気も楽しめますよ♪

自然パワーに癒やされたい方必見！
「高千穂峡」
〜宮崎県〜

人生を楽しく過ごすヒントがいっぱい！

『かむかむーからだこころげんき』

普段の生活のなかで当たり前のように行われる「噛む」という行為。実は、「噛む」ことは、食物を体に取り入れるだけではなく、心も体も健康にするすごい力があるんだということ、南伸坊さんのイラストで楽しく分かりやすく紹介した絵本。小さなお子様に楽しく読んであげたい一冊です♪



今月のオススメ本



〜浮かせて落とす！美白ハミガキ〜

『ブリリアントモア』

歯についたステインを、「ピロリン酸ナトリウム」がイオンの力で歯の表面から浮き上がらせ、ブラッシング+清掃剤できれいに落とす美白歯磨剤です。歯についた茶渋や着色汚れが気になるという方は、ぜひ試してみてくださいね。歯科でPMTCをした後のステイン付着予防にもオススメです！



編集後記

先日、ふらりと入った路地裏のコーヒーショップがステキでした。一杯ずつ入れるコーヒーの美味しさと、木のぬくもりを感じる店の雰囲気、そしてカウンター越しにおしゃべりに付き合ってくれる店員さんのお陰で、とても楽しい時間を過ごすことができました。日常の中にホッとできる空間があると嬉しいです♪

8月の休診日のお知らせです。

- ★ 2日(木)・23日(木)・30日(木)は、午後休診。
- ★ 3日(金)は、1歳6カ月児歯科健診のため、14:30~15:30まで休診となります。
- ★ 4日(土)・25日(土)は、研修会のため、午後休診となります。
- ★ 11日(土)~15日(水)まで、お盆休みとなります。



院内掲示板

