

# 歯とふるタイム

2018年10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！めっきり秋らしくなってきましたが、皆さまお元気でお過ごしですか？

さて、十月号は、被せ物を支える歯の土台に関するお話や、抜歯後の食事の注意点、そしてカルシウムとビタミンD・Kと一緒に摂れる「豆腐ソースのグラタン」の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
- 被せ物を支える「歯の土台」②
- 抜歯をしました。食事で気をつけることは？
- 「豆腐ソースのグラタン」♪
- 間違いさがし
- アートの島「直島」～香川県～
- 絵本『はみがきごっこ』
- 編集後記
- 院内掲示板

## スポーツの秋。プールで減量を計画中♪

こんにちは！日々秋らしくなってきましたが、お元気でお過ごしですか？

秋といえば、食欲の秋、芸術の秋などいろいろありますが、日ごろ運動不足の私は、この秋は水泳で減量したいと計画。新しい水着も新調したので、プール通いも楽しくなりそうです。

ただプールで泳いだ後に気をつけなければならぬのが食欲です。施設内にレストランがあるのでつい誘惑に負けて・・・なんてことにならないようにしたいと思っています。皆さんはどんな秋を過ごしていますか？

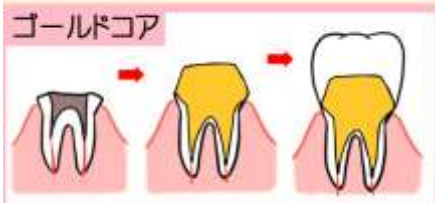
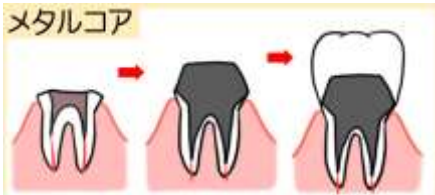




## 被せ物を支える縁の下の力持ち！

### 素材もいろいろ「歯の土台」って？②

今回は、前回に引き続き、歯医者さんでよく聞く言葉、歯の土台（コア）についてお話します。歯質があまり残っていない歯に被せものをする場合は土台を作る必要がありますが、土台の良し悪しによっても歯の寿命は変わってくるので、最適な土台を作ることが大切です。素材は金属（メタルコア）が主流でしたが、現在は様々な種類の素材が登場しています。今回は「メタルコア」と「ゴールドコア」について、その特徴をご紹介します。



《メタルコア》

- ・保険適用で費用が安い。
- ・硬すぎるため、強い力がかかると歯根のほうを負けて割れてしまうことがあります。
- ・歯ぐきの変色や金属アレルギーなどの心配がある。

#### 《メタルコア》

- ・保険適用で費用が安い。
- ・硬すぎるため、強い力がかかると歯根のほうを負けて割れてしまうことがあります。
- ・歯ぐきの変色や金属アレルギーなどの心配がある。

#### 《ゴールドコア》

- ・金属ですが硬すぎないので、歯が割れてしまうリスクを抑えられます。
- ・光が透過しないため、歯に自然な透明感を出しにくい。
- ・歯ぐきの変色や金属アレルギーなどの心配が少ない。

今回と前回の2回にわたり、4種類のコア素材をご紹介しました。それぞれ特徴がありますので、ご自分のお口の状態に一番合ったコアで治療したいですね。疑問に思う点、分からない点などありましたら、お気軽に私たちにおたずね下さい！

さて、来月は、【歯を失うと人生の質が落ちる！】をお伝えします。お楽しみに♪



Q：抜歯をしました。食事で気をつけるポイントは？

A：近年、治療法の進歩により、抜歯せずに歯を残せるケースが増えってきましたが、むし歯などが悪化しすぎたり、親知らずが回りの歯に悪影響をおよぼす場合は、抜歯が必要になるケースがあります。抜歯後の食事は、麻酔によるしびれがとれてきたら（およそ2～3時間後）とることができます。麻酔がきいている間の食事は、痛みや熱を感じなくなっているので危険です。刺激の強いものは避け、おかゆや雑炊、うどん、豆腐、プリン、スープ、ヨーグルト、ゼリーなど、柔らかいものをとります。抜歯後は食欲が出ないという方もいらっしゃるかもしれませんが、抜歯後の傷を治すためにも、栄養が必要。栄養価のあるものをクタクタに煮るなど、いろいろ工夫して食べるようにしましょう。



## カルシウムにビタミンD・Kをプラス！「豆腐ソースのグラタン」♪

歯をつくるためにまず必要なのがカルシウムですが、カルシウムが丈夫な歯になるのを助けてくれるのがビタミンDやビタミンKです。そこで今回は、カルシウム豊富な豆腐に、ビタミンDが豊富な鮭、ビタミンKが豊富なほうれん草を使ったレシピをご紹介します！

【材料】豆腐1丁、鮭・ほうれん草・チーズ 適量  
 (調味料) 味噌・だしつゆ・マヨネーズ 各大1

- ① 豆腐は水切りしておく。
- ② ①を手で潰し、調味料を入れてよく混ぜる。
- ③ 鮭とほうれん草は食べやすい大きさにカットしてレンジでチン。
- ④ グラタン皿に③を入れ、②をかけ、チーズをのせて、トースターで焼いたら出来上がり！

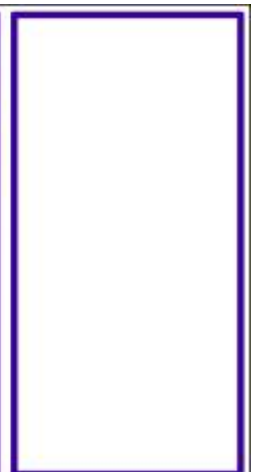


## まちがいをさがし

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



瀬戸内海に浮かぶ「直島」をご存知ですか？実はここ、世界中からアートファンが押し寄せる今人気の観光地。草間彌生さんの作の野外オブジェをはじめ、「地中美術館」「李禹煥美術館」「ベネッセハウスミュージアム」などのアートスポット、そしてアーティストが古い家屋を作品化した建物が点在するなど、思い切りアートに浸れる島なのです。今秋は「直島」で、思う存分芸術を楽しみませんか♪

島全体にアート作品や美術館が！  
アートの島「直島」  
〜香川県〜

人生を楽しく過ごすヒントがいっぱい！

『はみがきごっこ』

美味しいものを食べたあと、“あこちゃん”は自分ではなく、ぬいぐるみのワニさんたちの歯磨きをしてあげます。すると、歯を磨いてもらったみんなは、とってもいい気持ち。それを見ていた“あこちゃん”は…。

リズムカルな文章で、親子で楽しみながら読める絵本。毎日の歯磨きがもっと楽しくなりそうです♪



今月のオススメ本



〜マイクロファイバーで強力除去！〜  
『ルシエロフロス（ミントワックス）』

今回ご紹介するのは、約1400本のマイクロファイバーで、プラークを強力に除去するフロスです。やわらかくしなやかな使用感で、歯ぐきを傷つけることなくしっかりとケア。慣れない方でも、歯間の狭い方でもスムーズに使えるようワックスコーティングされています。ミントフレーバーでフロス後もスッキリ♪



編集後記

先日、久しぶりに美術館に行きました。観たのは浮世絵です。精巧な多色刷りの美しさに息を呑むとともに、江戸時代の人々の教養の高さやユーモアセンスに脱帽！一瞬でもタイムスリップして江戸の街を歩いてみたいと思ってしまいました。

さて、次の週末はコンサートに行く予定。芸術の秋を堪能中です♪

10月の休診日のお知らせです。

- ★ 4日（木）・18日（木）・25日（木）は、午後休診。
  - ★ 3日（水）は、河原医療大学校で、学生講義のため、午前休診となります。
  - ★ 13日（土）・27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



院内掲示版

