

# 歯とふるタイム

2018年11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！。朝夕がめっきり寒くなり、冬の訪れを感じるこの頃ですが、皆様お元気で過ごすごですか？

さて、十一月号は、歯を失うことで人生の質が落ちるといってお話や、むし歯でもないのに歯がしみる原因について、そして歯が痛い時も美味しく食べられる「パン粥」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
- 歯を失うと、人生の質が落ちる！
- 歯がしみるようになりました。原因は？
- 歯が痛い時も安心！やわやわ「パン粥」♪
- 間違いさがし
- 北欧を感じる「メッツァビレッジ」～埼玉県～
- 本『「歯みがき」するから歯は抜ける』
- 編集後記
- 院内掲示板

## 絵画や西洋建築にうっとり♪

こんにちは！矢野です。寒い冬がもう目の前。皆さん、風邪などひかれていませんか？

ところで、最近私は、大好きな画家の回顧展を観たり、明治期の西洋建築に入る機会があったりと、美しいものに縁があります。美術館では絵の中に入ったような感覚を覚え、西洋建築の絢爛豪華な内装や調度品には、ため息の連続。美しいものを眺めていると、心が洗われるような気がしてきます。

たまにはこんな贅沢な時間を過ごすのもいいですね。皆さんはどんな日々を過ごされていますか？





## 歯を失うと、人生の質が落ちる！

歳をとるとともに「歯のメンテナンスをちゃんとしておけば良かった」と思う方が増えてくるのではないのでしょうか？かく言う私もその一人。歯は痛くなったら治療すれば、また元のように噛めると簡単に考えていました。でも、そんな都合の良いものでないことは、年齢の上った今だから分かること。削ってしまった歯はむし歯の再発リスクが高まりますし神経を抜いた歯は栄養が行き届かず枯れ木のようになり確実に歯の寿命が縮まります。実際、自分の歯がなくなると、どんな悪影響があるのでしょうか？



影響があるのでしょうか？

- ★しっかり噛んで食べられないため、消化器官に負担がかかる。
- ★発音がしづらくなり、人と話すことが億劫に。
- ★歯がないので、人前で笑うのも気が引ける。
- ★かみ合わせが悪くなり、両隣の歯が傾いたり、向き合う歯が伸びてきたりする。
- ★しっかり噛めないことで脳への刺激も減少し、認知症リスクが高まる。



このように、歯がなくなることで、気力や人間力までもが低下していく心配があります。まさに、人生の質が低下すると言えるでしょう。全ての歯が健康な方はもちろん、何回も治療を繰り返しているという方も、今後の取り組み方次第で、歯の寿命は変わってくるはずですよ。これ以上、自分の歯を失わないために、歯科医院での定期的な検診等で、むし歯や歯周病にならないよう積極的に予防に取り組んでいきましょう。10年後、20年後のお口の状態は今のメンテナンスにかかっています。

さて、来月は、【むし歯放置は危険！最悪、歯に至るケースも】をお伝えします。お楽しみに♪



Q：歯がしみるようになりました。原因は何ですか？

A：「歯がしみる」と受診される患者様のなかには、レントゲンなどで調べてみても、特にむし歯等が見当たらない場合が。そんな時に考えられる原因には、以下のようなものがあります。

★知覚過敏・・・歯周病や食いしばり、歯ぎしり、歯を強く磨きすぎることによって、歯ぐきが下がったりエナメル質がすり減ります。すると、象牙質が露出してしまい、歯の知覚が過敏になり、しみるようになります。

★歯にひびが入っている・・・かむ筋肉が発達している方の歯や、神経を抜いた歯などによく起こります。どんどん痛みが強くなり、歯が割れてしまうことも。

しみる、痛むなど、気になる症状がある方は、私たちに気軽にご相談くださいね！



## 歯が痛い時も安心！やわやわ「パン粥」♪

離乳食でもお馴染みの「パン粥」。やわやわなので、歯が痛い時にもオススメのメニューです。今回はチーズを入れてボリュームアップ！とっても簡単なので、ぜひ作ってみてくださいね♪

【材料】パン、牛乳、ピザ用チーズ、コンソメスープの素

- ① 鍋に牛乳と一口大に切ったパン、コンソメスープの素を入れる。
- ② かき混ぜながら、弱火でコトコト煮る。
- ③ 好みのやわらかさになったら、ピザ用チーズを入れ、蓋をする。チーズがとろけてきたら出来上がり！



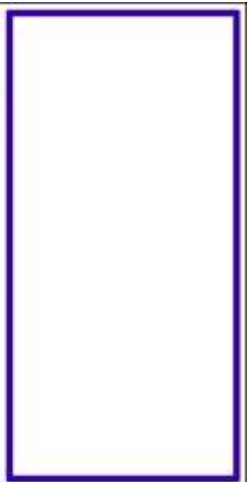
パンは食パンでもロールパンでも何でもOKです。  
風邪気味だったり、食欲がないときにもいいですよ！

## 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



北欧のライフスタイルを体験できる「メッツアビレッジ」が、今月、埼玉県飯能市にオープン！ボート遊びができる湖の周りには、北欧雑貨が並ぶマーケットや北欧風の飲食を楽しめるレストラン、北欧の文化を体験できるワークショップなどが整い、自然の中でゆったりした時間を過ごせるようになっています。

北欧の時間が流れる森と湖で、豊かなひとときを過ごしませんか♪

北欧の時間が流れる  
「メッツアビレッジ」  
埼玉県

人生を楽しく過ごすヒントがいっぱい！

「歯みがき」するから歯は抜ける

毎日ブラッシングをしているのにむし歯や歯周病があるという方は、ブラッシングのクセがあるのかもしれませんが。本書では、一日一回ですむ正しいブラッシング法をご紹介します。奥歯から磨き始める、歯肉の境目で歯ブラシを小刻みに揺らすなど、気をつけるべきポイントを分かりやすく教えてくれます。タフトブラシ付きなので、読んだ後すぐに実践できるのも嬉しいですよ♪



今月のオススメ本



「ポリリンキュール」  
『ポリリンキュールへ速攻美白』

医療用に開発された特殊加工スポンジに、分割ポリリン酸のリキッドをしみ込ませた使い切りタイプのスポンジ歯磨きです。分割ポリリン酸の働きにより、浮き上がった汚れを軽くこするだけで落とせるので、歯に傷がつく心配もなし。歯の表面をコーティングして汚れの再付着も防止します。水なし使用OK。外出先でも♪



編集後記

先日、飛行に乗りました。あの閉じられた空間が苦手で、いつも気分が悪くなってしまう私。でも今回、そんな私を救ってくれたのは、スマホに保存しておいた落語。話に集中できたせいか、まったく気分が悪くなりませんでした。乗り物酔いをしやすい方は、夢中になれる何かを持参すると良いかもしれませんよ♪

11月の休診日のお知らせです。

- ★ 8日(木)・15日(木)・29日(木)は、午後休診。
  - ★ 2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。
  - ★ 17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

