

歯とふるタイム

2019年4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！新年度がスタートしました。新しい環境で頑張っていらいっしやる方も多いと思いますが、無理をせずに過ごしていきたいものですね。

さて、4月号は、子どもの受動喫煙についてや、むし歯等のリスクを上げる口呼吸について、そしてカルシウムをたっぷり摂れる『小松菜と油揚げの煮浸し』のレシピ等をご紹介します。

今月も、私たちと一緒に口のお健康を守り、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
- 子どもの歯ぐきが黒い！？受動喫煙の怖さ
- 口呼吸はむし歯になりやすいって本当？
- カルシウムたっぷり『小松菜と油揚げの煮浸し』
- 間違いさがし
- 『みちのく三大桜名所めぐり』
- 本『歯を削らない、抜かない、だから…』
- 編集後記
- 院内掲示板

温泉旅行で家族とゆっくり♪

こんにちは！

すっかり春らしくなりましたが、皆様はお元気で過ごでしょうか？

最近、家族で温泉旅行に行きました。観光地ではソウルフードを食べ、宿に帰れば温泉で手足を伸ばす。そんな非日常を楽しんできました。知らない街を自由に歩く感覚が心地よかったのはもちろん、家族とも普段よりもゆっくり過ごせたのが何よりでした。

次は、桜やサツキなど花を愛でる旅もいいなど考えています。皆様のオススメのスポットがあればぜひ教えてください！

それでは、また来月号に！

院長室から





子どもの歯ぐきが黒い！？受動喫煙の怖さ

200種類もの有害物質（うち約70種類は発がん性物質）が含まれているともいわれるタバコの煙ですが、吸っている本人が吸い込む「主流煙」よりも、周りの人が吸う「副流煙」のほうが有害物質の濃度が高いことが知られています。そんな有害な煙を、子どもが吸い続けると…。体が小さく機能も未熟な子どもは影響を受けやすく、様々な病気や障害のリスクも高まります。



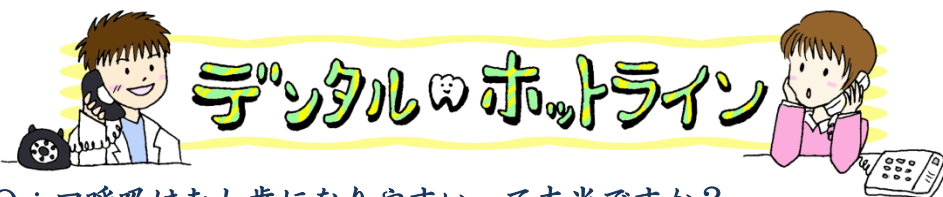
具体的にはこんな症状が…>>>

○歯ぐきの黒ずみ・・・歯ぐきは、本来きれいなピンク色ですが、ニコチンなどの有害物質から身を守るためメラニン色素が増え、歯ぐきが黒ずみます。

○歯周病・・・タバコの煙に含まれるニコチンは、歯ぐきの血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。すると、酸素や栄養が隅々まで行き渡らなくなり、感染への抵抗が弱まり、歯周病にもかかりやすくなります。

○その他にも、がん、気管支炎・ぜんそくなどの呼吸障害、虚血性心疾患、身長伸びが悪くなる、中耳炎、知能低下、アトピー性皮膚炎など様々なリスクがあげられています。

タバコを吸うと、喫煙者の息からは長時間、有害物質が出るので、屋外などで喫煙しても子どもが有害物質を吸うリスクはなくなりません。空気清浄機もタバコの臭いは取り除きますが、有害物質までは除去してくれません。自分の健康だけでなく身近な大切な人たちの健康をも脅かすタバコ、医療機関なども上手に利用して、少しずつ減らしていきたいものです。さて、来月は、【子どもの歯が危ない！哺乳瓶う蝕】をお伝えします。お楽しみに♪



Q：口呼吸はむし歯になりやすいって本当ですか？

A：はい。本当です。口呼吸にはいろいろな弊害があります。例えば、フィルターの役割をする鼻は、吸い込んだ外気中の異物を除去する働きを持っています。でも、口で呼吸をすると外気がそのまま取り込まれるために、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなってしまいます。

そしてお口の中の環境も悪くします。通常お口の中は、殺菌・洗浄作用のある唾液で潤っているものですが、常にお口で呼吸をしていると、唾液の量が少なくなります。すると、お口の中の汚れを洗い流す働きや、細菌をやっつける働きが弱まり、結果、むし歯菌を増やすことになり虫歯になりやすくなってしまいます。また、歯周病が進行したり、口臭がひどくなる、歯並びが悪くなるなどの弊害もあります。口呼吸は、積極的になおしていきたい習慣です。



一本でも多く自分の歯を残そう！
歯を強くする美味しい「パン」



カルシウムたっぷり！『小松菜と油揚げの煮浸し』

カルシウムが豊富な小松菜と油揚げを使った簡単レシピをご紹介します。煮汁をたっぷり吸った油揚げが最高です。あと一品ほしいときにぴったり！

【材料】小松菜 1束、油揚げ 1枚、
 (煮汁) だし汁 カップ1、みりん 大1、醤油 大1、
 酒 大1、砂糖 小1

- ① 小松菜は5センチ程度に切る。
油揚げは油抜きをして短冊切りに。
- ② 鍋に煮汁の材料を入れて煮立てる。
- ③ ②に小松菜の茎と、油揚げを入れる。
小松菜の葉先も加え一煮立ちしたら火をとめ、
味をなじませます。

☆ちりめんじゃこを加えるとさらに美味しく♪

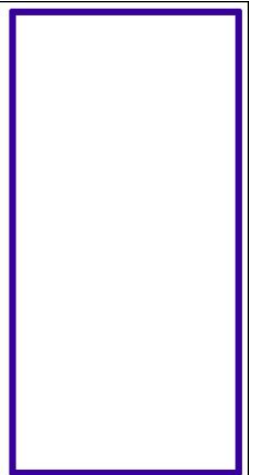


まちがいをさがし

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



今回ご紹介するのは、みちのく三大桜名所。青森県の弘前公園、秋田県の角館（かくのだて）、岩手県の展勝地の3か所です。約50種、2600本の桜が待っているのは弘前公園。桜のトンネルや水面に映る桜の他、ライトアップされた桜も幻想的。角館は武家屋敷通りに咲き誇るシダレザクラ。みちのくの小京都というだけあり、しっとりとした風情がステキです。展勝地には約2キロの桜並木が続き桜に酔いそうなほど。それぞれ見ごたえがありますよ♪

みちのく三大桜名所めぐり

〜青森県・秋田県・岩手県〜

『歯を削らない、抜かない、だから痛くない、むし歯・歯周病の治し方』

こんな治療法もあるんだと、目からウロコの一冊です。著者は歯を残すむし歯・歯周病治療に取り組む、天野歯科医院院長。削るのは当たり前、一昔前は神経も躊躇せず抜いて



しまう歯科医が多いのではないのでしょうか？本書では、「削らない、神経は抜かない、抜歯はしない」という最新MI治療を詳しく紹介。



〜歯だけではなく、舌も清潔に！〜

ソフト舌クリーナー 『舌も！』

今回は、歯科専門医と共同開発の舌クリーナーをご紹介します。特徴は、適度なしなり具合とスリムな形状等で、「オエツ」となる嘔吐反射を防ぎ快適に使用できることです。1枚目のブレードは舌の表面のヒダの方向を揃えて、2・3枚目のブレードが汚れをしっかりとかき出します。この機会に舌のお掃除も習慣に♪



編集後記

先日、愛犬と近所の公園を散歩していたら、なんと四葉のクローバーを見つけました。10年ぶりぐらいでしょうか。帰宅後、花瓶にさし、しばらくして押し葉にしました。なにか良いことが起きそうな予感がします。

春はいろいろな出会いがあるものです。皆様のもとにも、春が幸せを運んでくれますように♪

4月の休診日のお知らせです。

- ★ 4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)は、午後休診。
- ★ 17日(水)は、愛光学園歯科健診のため、12:00~16:00まで休診となります。
- ★ 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

