

歯とふるタイム

2020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。皆さまはいかがお過ごしですか？

さて、四月号では、むし歯が命に関わることもあるというお話や、最近耳にするオーラルフレイルについて、そして、カルシウムをたっぷり摂れる「さば缶とブロッコリーのパスタ」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
- 虫歯が原因で…最悪の結果が？！
- 「オーラルフレイル」とは何ですか？
- さば缶とブロッコリーのパスタ★
- 間違いさがし
- 「吹割（ふきわれ）の滝」～群馬県～
- 絵本『たっちゃん むしばだね』
- 編集後記
- 院内掲示板

「高級食パン」との出会い

陽ざしも暖かくなり、すっかり春らしくなってきましたが、皆さまはお元気で過ごしていますか？

ところで、皆さんは最近、感動の出会いがありましたか？私もありました。それは先日、友人から「食べてみて」とプレゼントされた高級食パン。今朝焼いたばかりというその食パンは、しっとりしてほんのり甘め。手が止まらなくなる美味しさに、トーストすることなく食べ終えてしまいました。

美味しい食べ物に出会うと幸せな気持ちになりますね。今度は私が誰かへの手土産に持って行くことと思っています♪



感動の出会い



至福の時



むし歯が原因で…最悪の結果が？！

「むし歯で死ぬなんてことはない」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、むし歯になると痛い思いをし大切な歯を失うだけではなく、実は命にも関わる重大事になることもあるのです。そこで今回は、むし歯によって引き起こされる様々な悪影響を順に見ていきましょう。



◎むし歯になると…

- ▼むし歯で歯が溶かされると冷たいものや熱いもので歯がしみるようになります。
- ▼進行して歯の神経まで到達すると、痛みがひどくなります。この段階まで来ると、ほとんどの方が歯科医院を受診されると思います。
- ▼放置するとむし歯菌は歯の神経の管を通り、その先に病巣を広げていきます。あごの骨の中まで到達し炎症を起こせば腫れたり熱が出ることも。さらに広がるとあごの骨が腐り始める場合もあります（骨髄炎）。
- ▼あごの骨の内部には血液が豊富に流れているため、そこから全身に汚染された血液が運ばれます。（菌血症）。心臓内部で広がれば「感染性心内膜炎」を、脳に到達すれば「脳膿瘍」を引き起こすことも。
- ▼やがて、血液中にばい菌が繁殖して血液が腐った状態に

（敗血症）。ここまで来ると手の施しようがありません。

いかがでしたか？命までも脅かすむし歯は決してあなどれるものではありません。日頃のメンテナンスと歯科医院の定期的なチェックで、むし歯をつくらず悪化させないように予防していきましょう。さて、来月は【歯が少ない人は寝たきりになりやすい?!】です。お楽しみに♪



Q：「オーラルフレイル」とは何ですか？

A：最近良く耳にする「フレイル」という言葉。これは、加齢によって筋力や認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態をいいます。そして今回のご質問である「オーラルフレイル」というのは、お口の虚弱のこと。つまり、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするためのお口の機能が衰えた状態を言います。

さてこの「オーラルフレイル」の状態に陥ると、どんな危険があるのでしょうか？まず、食べるものがやわらかいものばかりになり、嚙むために必要な筋力がさらに低下し、栄養バランスも崩れてきます。また、滑舌が悪くなるため、外出や人と会うことが億劫に。すると、脳や心への刺激が減り、認知症や意欲の低下にもつながります。オーラルフレイルはまさに負のスパイラルといっても過言ではありませんね。お口も含め全身をフレイル状態にしないことが、将来の介護リスクを減らします。



一本でも多く自分の歯を残そう！
歯を強くする美味しいゴハン



カルシウム豊富！さば缶とブロッコリーの Pasta★

カルシウムたっぷりのサバ缶とブロッコリーを使った Pasta をご紹介します。今日は簡単に済ませたいという時にとっても便利、ワインにも合いますよ。ぜひつくってみてくださいね♪

【材料】 さば水煮缶、ブロッコリー、パスタ、
 にんにく、鷹の爪、オリーブオイル

- ① ブロッコリーは小分けに、にんにくはスライス、鷹の爪は種を取っておきます。
- ② 鍋でパスタを茹でます。麺をあげる 1 分前になったらブロッコリーも入れて茹でます。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにく、鷹の爪を入れて香りを出し、サバ缶も加え塩コショウで調味。
- ④ ③に茹で上がったパスタとブロッコリーを入れて、さっと混ぜて完成です！

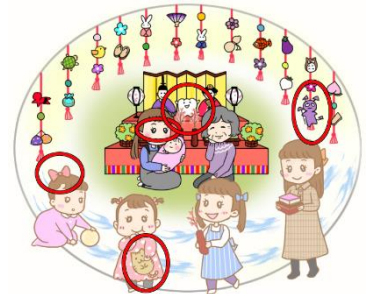


まちがいをさがし

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



鮮やかな新緑がまぶしいこの季節。自然を満喫できるスポットはいかがですか？
今回ご紹介するのは、日本の滝百選にも選ばれた「吹割（ふきわれ）の滝」。東洋のナイアガラとも言われるこの名瀑は、ちょうど4・5月頃から雪解け水で水量が増し、さらに迫力ある姿を見せてくれます。マイナスイオンをたっぷり浴びながら、遊歩道を歩くのも気持ちが良いですよ♪

新緑の季節は東洋のナイアガラに！

「吹割（ふきわれ）の滝」 群馬県

人生を楽しく過ごすヒントがいっぱい！

『たっちゃん むしばだね』

お菓子が大好きなたっちゃんがむし歯になってしまいました。初めての歯医者さんで先生に歯をコツコツされてビックリ！二度とお口を開けようとしません。治療できないままのたっちゃんの歯、とうとう夜中に痛くなり…。子どもとお母さんのリア



ルな気持ちになづくことがたくさん。“こぐまちゃん”でお馴染みの作者によるほのぼのとした絵で、何回も読みたくなりますよ♪

今月のオススメ本



「DENT. EX ウルトラフロス」

歯ブラシでしっかり磨いたつもりでも、歯間にはまだまだ汚れが残っています。「でも、フロスは面倒だし、使い方が難しい…」という方に、オススメするのがこの商品。Y字型ホルダーで奥歯部分でもお掃除がしやすい上、切れにくい新素材をフロスに使用して耐久性は抜群です。いつもの歯ブラシ磨きにフロッシングもプラスして、お口の中を清潔に保ちましょう！



編集後記

暖かい陽ざしにつられて、春らしい洋服を着たくなってくる季節です。でも、寒がりの私はこの季節が大の苦手。屋外でお花見なんて寒すぎますし、朝夕の寒暖差で体調も崩しがちです。

そのため我が家ではストーブや湯たんぽがまだまだ現役。家の中は冬仕様で体調管理に努めています。

4月の休診日のお知らせです。

- ★ 2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)は、午後休診。
- ★ 11日(土)・25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

