歯ーとふるタイム

2020年5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！

新緑の季節となりましたが、皆さまはいかがお過ごしですか？

さて、五月号では、歯が少ない人が寝たきりになりやすい理由や、歯ブラシの毛の硬さについて、そして、歯の治療中もストレスなく食べられるチーズリゾット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
■歯が少ない人は寝たきりになりやすい？！
■歯ブラシの毛の硬さはどれがいい？
■ストレスフリーなチーズリゾット
■間違いさがし
■ネットの旅ブログを見ながら・・・
■「歯」を整えるだけで人生は変わる
■編集後記
■院内掲示板

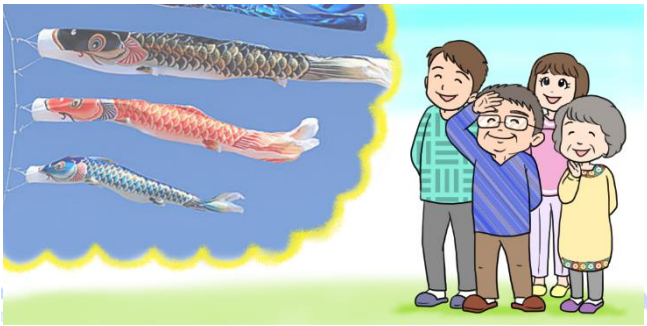
院長室から

十数年ぶりの鯉のぼり

院長の矢野です。爽やかな季節がやってきましたが、皆さまはお元気でお過ごしですか？

さて、5月といえば、鯉のぼりですね。青い空に風をうけて泳ぐ姿は気持ち良いものです。わが家も息子が小さな頃は、毎年鯉のぼりを出していました。けれど、成長してからは全然。せっかく祖父母に買ってもらった鯉のぼりが可愛そうな状態でした。

そこで今年は十数年ぶりに、鯉のぼりを出そうということに。家族総出で出した大中小の鯉のぼり。五月晴れの空に元気よく泳ぐ姿は、どことなく嬉しそうに見えました♪



患者さんが知らない歯の怖い話　vol.95

歯が少ない人は寝たきりになりやすい？！

お年寄りが骨を折ると寝たきりになりやすいと言われますが、実は歯が少ない人ほど、寝たきりになるリスクが高いということをご存知でしたか？今回は、「歯」と「寝たきり」の関係について、お話したいと思います。

▼「寝たきり」になる原因のひとつが転倒事故

高齢者が寝たきりになる原因のひとつが、転倒などによる骨折です。特に下半身を骨折すると、動けない状態が長く続くことで様々な機能が衰え、寝たきりの状態になるリスクが上がります。

▼転倒事故には「歯」の喪失が関係？

そんな転倒事故の原因のひとつが、実は歯の喪失。歯を失ったまま義歯を入れずにいると、バランス機能が低下し、転倒しやすくなるのです。

実際、歯が１９本以下で義歯を使用していない人は、歯が２０本以上ある人と比べて、転倒リスクが最大で２．５倍にもなると言われています。

▼歯の喪失により失うもの

歯を失うと、固いものが噛みにくくなり言葉の発音が不明瞭になるだけではありません。転倒リスクが上昇することで、寝たきりになる確率も上がり、健康寿命が縮まってしまうのです。

ーいかがでしたか？歯の喪失と寝たきりは、意外にも密接に繋がっています。もし歯を失ったままの方がいらっしゃいましたら、義歯を入れて転倒や寝たきりになるリスクを下げましょう！

さて、来月は**【オーラルフレイルに陥ると健康寿命がダウン？】**です。お楽しみに♪

Q：歯ブラシの毛の硬さはどれがいい？

A：歯ブラシの毛の硬さには、「かため」「ふつう」「やわらかめ」があります。

一般的には、誰でも使いやすい「ふつう」タイプのものをおすすめします。

しかし、歯質や歯ぐきが弱い方や、歯周病などで歯ぐきから出血している方には、「やわらかめ」がおすすめ。歯や歯ぐきを傷つけにくく、ソフトに磨くことができます。ただし汚れを落とす効果は弱いため、痛みがない場所は「ふつう」タイプを使うなど、歯ブラシを使い分けるなどの工夫も必要です。

「かため」タイプは、普段の磨き方が弱めという方に向いていますが、あまりゴシゴシ磨くと、歯や歯ぐきが傷つき、どんどんすり減ってしまうので注意が必要です。

自分のお口の状態に合った歯ブラシを選んで、健康なお口を維持していきましょう！

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

歯の治療中もOK！ストレスフリーなチーズリゾット

歯の治療中でも食べやすいやわらかレシピをご紹介します。牛乳やチーズなどでカルシウムもたっぷり。家にある材料でパッとできてオススメです♪

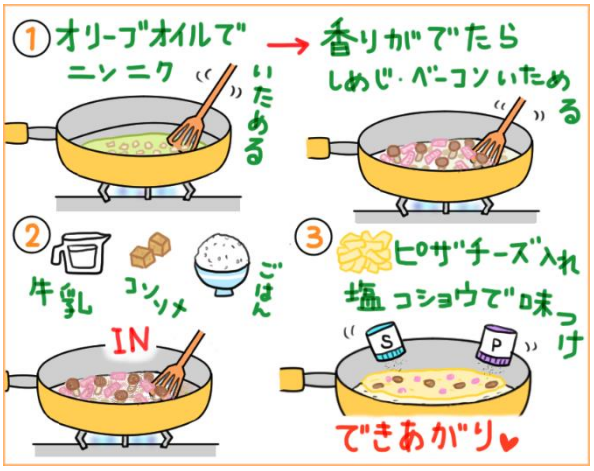
【材料】ご飯、ベーコン、しめじ、牛乳、ピザ用チーズ
ニンニク、オリーブオイル、コンソメスープの素

① 鍋にオリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを入れ香りを出し、ベーコンとしめじを加え炒める。

② ①に牛乳、コンソメスープの素、ご飯を入れ5～10分弱火で煮る。（牛乳の量はご飯がひたひたになる程度）

③ ②にピザ用チーズを振り入れ、溶けたら塩コショウで調味して完成です♪

※ソーセージやほうれん草などお好みの食材をプラスしても◎残り野菜や冷ご飯がごちそうになりますよ！



まちがいさがし

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
挑戦してみて下さいね★

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

ネットの旅ブログを見ながら・・・

なかなか遊びに出かけることが厳しい今、ネットを上手に活用してみてはいかがでしょう?ネット上には、フォトグラファーの旅行記事、自分では絶対行けないような秘境のレポート、ご夫婦で体験した世界一周旅行の日記など、多くの方々の経験談や美しい写真があふれています。

誰かが体験した出来事や目に映った風景を見て疑似体験。お家の中にいながら遠い世界へ旅した気分になれますよ。

人生を楽しく過ごすヒントがいっぱい！

今月のオススメ本

「歯」を整えるだけで人生は変わる
世界のビジネスエリートが成功するために必ずやっていること

世界のビジネスエリートがしている正しい口腔ケアの方法を、歯科医師が教える本書。キレイな歯を維持することで、健康はもとより第一印象や信頼性をアップできることが分かりやすく書かれています。読後は、自分の歯に真剣に向き合いたくなることはもちろん、人生へ対する意識が変わると思います！

～自分の磨きグセを知ろう！～「Ｃｉ ダブルプラークチェッカー」

きちんと磨いているつもりでも磨き残しは意外とあるもの。そこで今回ご紹介するのは、歯垢を２色に染め分ける歯垢染色液。古い歯垢は青紫に、新しい歯垢は赤紫に染まります。磨き残しやすい場所を知ることで、意識して磨けるようになりますよ。自宅できちんとケアしたい方や歯列矯正治療中の方にもオススメです！

編集後記

たっぷり水分を含んだ厚みのある葉が可愛らしい多肉植物。
最近、その多肉植物のお世話にハマっています。
成長がゆっくりなので、すぐに変化を楽しめるわけではありませんが、そのユーモラスな姿を見ると、とても癒やされます。
ほのぼのしたい方にオススメです♪

５月の休診日のお知らせです。

★ 14 日（木）・21 日（木）・28 日（木）は、午後休診。
★ 16 日（土）は、研修会のため、午後休診、30 日（土）は、研修会のため、15：30 までの診療となります。
★ 20 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。

「予約お願いします」とお気軽にお電話下さい。

ＴＥＬ　089-917-7878

院内掲示板