

歯とふるタイム

2020年9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！

まだまだ暑い日が続きますが、皆様はいかがお過ごしですか？

さて、九月号では、高齢でもメンテナンス次第で自分の歯を残せるというお話や、歯科医院の通院回数について、そしてカルシウムをたっぷり摂れる「豆腐と豚肉の甘辛炒め」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
- 高齢者は入れ歯。これ今の常識では…
- なぜ、歯医者さんの治療は複数回通うの？
- カルシウム豊富！豆腐と豚肉の甘辛炒め
- 間違いさがし
- 英国風景のなかにプチトリップ！
- 本「健康寿命は歯で決まる！」
- 編集後記
- 院内掲示板

腸活で免疫力アップ！

院長の矢野です。世界中が新型コロナウイルス感染症の影響で大変な状況となっておりますが皆さまは元気に過ごされていますか？こんなときこそ、私たち自身の免疫力を高めておきたいですね。

免疫力を高める方法は、いろいろありますが、私が特に気をつけているのは、腸内環境を整えること。実は、腸は体内で最大の免疫器官と言われており、腸の健康を保つことが免疫力アップのカギなのです。

そのため私が実践しているのは、納豆やヨーグルトなどの発酵食品や食物繊維を積極的に摂ることです。一朝一夕に効果が出るものではありませんので、無理なく気長に続けていきたいと思っています。

地道に免疫力アップ!!



腸活





高齢者は入れ歯。これ今の常識ではありません！

皆さまの子ども時代は、おじいちゃんやおばあちゃんは入れ歯をされていましたか？当時は、入れ歯をされている高齢の方を目にすることが多かったのではないのでしょうか？そんな風景に慣れていると、歳をとったら歯を失い入れ歯をするのが当たり前のよう思えてきますね。



でも、実はそういうわけでもないのです。年齢を重ねても適切なケアを続けることで、自分の歯を一生使っていけるのです。当然、入れ歯やインプラントは必要ありません。

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」というスローガンをもとに始まった「8020運動」をご存知でしょうか？この運動がスタートした当初は「8020達成者」はわずか10%未満でしたが、2016年に行われた調査では、8020を半分以上の方が達成しているという報告がされています。

メンテナンス次第で残存歯の数は着実に増えています。歳を重ねても自分の歯で美味しいものを食べられるかどうかは、現在のメンテナンス次第。歯はケアや予防により一生残すことができます。気がついたら歯を失っていたなんてことがないように、私たちと一緒に口腔ケアをしていきましょう！

さて来月は、「むし歯以外で歯が痛くなる？」です。お楽しみに♪



Q：なぜ、歯医者さんの治療は複数回通うの？

A：歯医者さんに行くのがイヤだな…と思う方の中には、治療自体が怖いという理由のほかに、「何回も通うのが面倒」と考える方もいらっしゃると思います。

確かに1回で治療が終われば良いですが、複数回通わなければならない理由もあるのでご説明しますね。

例えば、むし歯が内部まで進行している場合は、「むし歯に侵された組織を取り除き、歯の土台をつくり、被せ物の型取りや製作をし、できあがった被せものをセットして調整する」というように、順を追って進めて行く必要があります。また、むし歯が歯の根まで達している場合は、神経を取り除いた後に、根管内部を掃除し消毒する作業を繰り返す必要があります。このように通院回数が多くなりがちな歯科治療ですが、複数回通わなくても済む方法があります。それは、適切なセルフケアと歯医者さんで定期的にチェックしてもらうことです。重症化する前に発見して治療できるので、治療回数も痛みも最小限で済みますよ！



カルシウム豊富！豆腐と豚肉の甘辛炒め

今回は、カルシウム豊富な豆腐と小松菜を使ったレシピをご紹介します。あっという間にできますので、ぜひつくってみてくださいね！

【材料】豆腐、小松菜、豚肉
(調味料/酒、砂糖、味噌、豆板醤、おろしニンニク)

- ① 豆腐と小松菜、豚肉は食べやすい大きさにカット。調味料は合わせておきます。
- ② フライパンに豚肉を入れて炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、豆腐と小松菜を入れて炒める。
- ④ 調味料を加えて、炒めて完成です！

★玉ねぎやきのこ類を入れても美味しいですよ♪

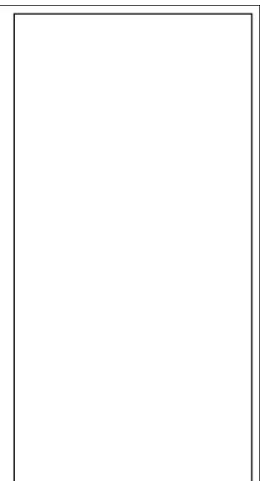
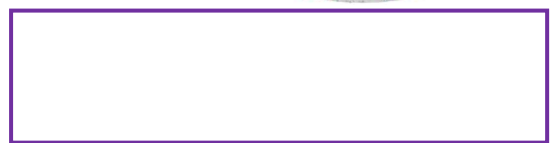
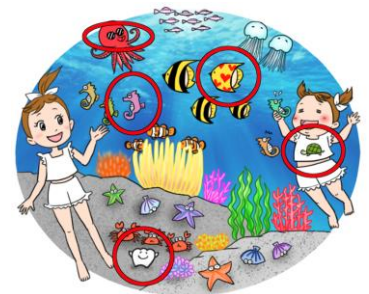


まちがいをさがし

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



英国風景のなかにプチトリップ！
「ドウリムトン村」 京都府く

京都にあるイギリス村「ドウリムトン村」をご存知ですか？一歩足を踏み入れると、そこは異国。日本にいなながらヨーロッパの片田舎に行ったような気分になります。

施設内では、お食事やアフタヌーンティーなどを楽しめるほか、コテージに宿泊することもできるので、よりイギリスらしい暮らしを体験できます。建物も景色もとてもステキで、どこを撮ってもフォトジェニックな写真になるはずですよ♪

人生を楽しく過ごすヒントがいっぱい！

『健康寿命は歯で決まる！』

超高齢化社会においてイキイキと生活するためには歯が健康であることが重要です。歯の健康は、全身の病気にも生活の質にも密接に繋がっているのです。本書では、そんな大切な歯をきちんとケアするための知識を、現役歯科医が分かりやすくご紹介しています。



「人生のパートナーである歯を大切にしたい」「人生100年時代を健康に過ごしたい」という方、必読です！

今月のオススメ本



「くもり難い！」

歯の裏チェック口腔内ミラー

今月オススメする製品は、商品名のとおりお口の中に入れても曇りにくく、ハッキリ見えるデンタルミラーです。しっかり磨いているつもりでも、磨き残しは意外とあるもの。このミラーで歯の裏側までしっかりチェックして磨き残しをなくしましょう。むし歯も歯周病も毎日のケアが大切。ぜひお試しください！



編集後記

休日に家族とトルティーヤをつくりました。チリコンカンやワカモレなどの具材のほか、今回は生地も手作り。子どもたちと生地をこね、綿棒で伸ばし焼いていきます。

準備ができれば好きな具材を好きなだけ巻いていただきます！しばらくブームが続きそうなわが家です♪

9月の休診日のお知らせです。

- ★ 3日(木)・10日(木)・17日(木)は、午後休診。
- ★ 5日(土)・26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

