

横須賀歯科通信

Vol02 2013年5月発行

横須賀歯科診療所

TEL.0563-35-0003

西尾市吉良町上横須賀蔵屋敷32

<http://www.yokosuka-dc.jp/>

～ 今号の目次 ～

p.1 ご挨拶とお知らせ

p.2 歯とお口の健康を守ろう!

p.3 健康豆知識!

p.4 スタッフのオススメ♪



こんにちは。横須賀歯科診療所院長の**加藤泰功**です。
いつもありがとうございます！

1月に初めての医院新聞を発行し、今回**第2号**の発行となりました！

私たちのこと、**横須賀歯科**のこと、そして**歯とお口の健康**のことを知っていただく機会のひとつになるように作っていきたくて考えています。

まだまだ2回目ということで、皆さまにとって**有意義なものとなっているのか**・・・ちょっぴり不安もあります。

「こんなことを書いてほしい」「こんなことを知りたい」など、**ご要望**がございましたら気軽に私たちに教えてください。

よろしく願い致します！

話は変わりますが、今年ついに**花粉症デビュー**をしてしまったようです・・・

正直なところ、こんなにも**つらいもの**だとは思っていませんでした。「鼻いらない」「目を取り出して洗いたい」というお気持ち、よく分かります。

花粉症の皆さん、今まで本当にすみませんでした。いい**対処法**や**お薬**があれば、ぜひ教えてください。

昨年末に生まれた**長男**は、首もすわり、笑う回数も増えてきて、**元気に成長しています**！



子どもの笑顔って、本当に**癒されます**ね。

この笑顔を守り続けるためにも、パパとして、歯医者さんとして成長していきたいと思っております！

当院のホームページができました！



この1月に当院の**ホームページ**を開設しました。

ホームページをご覧いただくには、

<http://www.yokosuka-dc.jp/>

と直接URLを打ち込んでください。

まだまだ発展途上中ですが、少しずつ更新していきます。ぜひご覧になってみてください。

また、ご家族・お友達で**歯科医院を探している方**がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください！

気になりませんか？お口のニオイ

「口臭」のお話



ご自身のお口のニオイが気になっていませんか？
ご家族に口臭を指摘されたことはありませんか？

日本人は、世界的にみてもお口のニオイをとてても
気にする国民だと言われています。

その背景には、「人に不快な思いをさせたくない」
という日本人らしい『気づかひや気配りの精神』
が働いているのだとか。

お口のニオイや口臭は、気には
なるものの、**自分では気がつ
きにくい**ので困りますよね。



今回はそんな口臭のお話をしてみたいと思います。

● 口臭の原因とは？

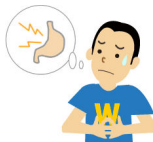
まず口臭の**原因**について知っておきましょう。
口臭の原因は大きく分けて3つあります。

① 生理的原因

人は生理的、自然発生的に口臭を発しています。
そもそも誰にでも口臭はあるということです。
最も分かりやすい例が朝起きたときの口臭です。

② 病気

むし歯や歯周病など**お口の病気**の場合が多いです
が、**内臓の病気**、特に胃腸・代謝系の病気が原因
となって発するケースもあります。



③ 食べ物

ニンニクや**ネギ**を食べた後に口臭を感じた経験が
ありますよね。他にも**お酒**（アルコール）や**タバ
コ**が口臭の原因になります。



● 口臭の予防法

口臭の**原因の8割は『お口の中』**にあります。
歯とお口をしっかりケアしましょう！

① 歯・歯肉のケア



むし歯や**歯周病**、**入れ歯の清掃不足**など、**歯・歯
肉のケアができていない**と口臭の原因になります。

むし歯を治すことはもちろん、むし歯や歯周病に
ならないために、**毎日の歯みがき**も大切です。

② 舌のケア

舌は**食べカス**や**細菌が付着しやすい**場所です。
放っておくと、白いコケのようなもの（**舌苔**：ぜ
ったい）が付着し、口臭の原因となります。

口臭予防のためには、**舌苔を定期的に除去**
することが大切です。

舌のケア専用の“舌ブラシ”もありますの
で、**舌のケアにも目を向けてみてください。**



③ だ液分泌のコントロール

だ液と口臭は密接に関係しています。
例えば、空腹や緊張でだ液の分泌量が減ると口臭
は強くなります。

だ液の量が減ったり、なくなったりすると、お口
の中の細菌が増殖し、歯の汚れもたまりやすくな
り、口臭が起こりやすい環境になります。

だ液の分泌を促すには、**よく噛んで
食べる**ことや**うがい**、**ガムを噛む**こ
となどが効果的です。



『審美歯科』『審美治療』をご存知ですか？

審美歯科・審美治療の目的は・・・

「**口元をキレイにして、お口の機能を改善させること**」です。

『審美』という言葉から「歯を白くキレイにする治療」を想像される方も多いかもしれません。

確かに、審美歯科では、ホワイトニングなど“**歯を白くする**”治療もありますが、**それだけではありません**。

歯を白くすること以外にも・・・

- ・ **歯の形**をキレイにする
- ・ **歯ぐきの色や形**をキレイにする
- ・ **歯並び**を整える
- ・ **かみ合わせ**を整える



このようなことができます。

「**見た目をキレイにするだけでなく、お口の機能改善を考えながら美しく整える治療ができる**」

これが『審美歯科』『審美治療』です。

悪いところを治したら、**良い状態を維持したくなる**のは当然のことです。

そして、良い状態を維持することができるようになったら、**もっと良くしたくなる**のも当然です。

- 「**歯を白く**したい」
- 「**歯ぐきの色**が黒っぽくて気になっている」
- 「**前歯の形**が気になっている」
- 「**治療した歯の色**が気になってきた」
- 「**かみ合わせ**を整えたい」
- 「**最高の笑顔**で自信を持って笑いたい」

このようなご希望やお悩みがございましたら、気軽にご相談ください。

～野菜を食べよう！ヘルシーレシピ～ **肉団子の野菜スープ**



<材料> 2人分

豚ミンチ 120g	たまねぎ 80g
にんじん 20g	キャベツ 80g
ねぎ 20g	水 150cc
塩 少々	しょうゆ 大さじ1
酒 小さじ1	

★栄養コメント★

野菜は**ビタミン・ミネラル**が豊富で、**食物繊維**を含み、**食後の血糖値を抑える**効果があります。野菜自体の**カロリーは低く**、肉や魚・豆腐・豆類の主菜と組み合わせて料理を作るとボリュームが出て、**見た目の満足感**にもつながります。カロリーコントロールをするときには、**栄養バランスを考慮**して野菜をおおいに活用しましょう！

1日に摂りたい野菜の量は**300g**、そのうち**1/3以上は緑黄色野菜**で摂るようにするとなお良いと言われています。肉団子には**代謝を高めるビタミンB1**を含む豚肉を使います。肉団子の中にも野菜を加えて煮込むので、1品でも栄養がたっぷり摂れます。**季節ごとの旬の野菜を使う**とひと味変わった楽しみ方ができ、1年中応用できるレシピです。

<作り方>

- ① にんじんはすりおろし、ねぎは小さくみじん切りにします。たまねぎとキャベツは2cm角に切っておきます。
- ② 肉に酒をふり、塩少々を加えてよく混ぜます。にんじんとねぎを加えて混ぜて、6等分にして丸めて、肉団子を作ります。
- ③ 鍋に水を加えて火にかけ沸騰前にたまねぎ、キャベツ、肉団子を加えて煮ます。沸騰したら中火にして、しょうゆを加えて10分程度煮ます。仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけます。

大人の方もお子さんも試してみてください♪

「スタッフおすすめのお菓子」



キシリのカ フルーツグミ



金原 由郁

『キシリのカ フルーツグミ』は普通のグミよりも固く噛みごたえがあり、**噛む力が鍛えられます**。ただし、かなり固めなので小学生以下のお子様にはちょっと早いかもしれません。また、甘味料はキシリトール100%のシュガーレスで甘さ控えめです。
一回分の目安としては、大人は1～3粒、子供は1粒。
ゆっくりとよく噛んで召し上がってください。

ココアシガレットでも有名なオリオン株式会社の商品です。歯科用甘味ではないですがキシリトール90%以上配合のシュガーレスなのでおススメです。かわいい星型のラムネで、味はミントとブルーベリーの2種類になります。特にブルーベリーは甘めで美味しく、**スタッフの間でも好評でした！**



はみがき屋さん



ハキラ



竹内 梨緒

こちらのタブレットは誤って飲み込んででも**気管をふさが**ないように配慮した形になります◎
アップル・オレンジ・ブルーベリー・バナナの4つの味から選べ、**ほどよい甘さ**です。
虫歯菌の一つである**ミュータンス菌の増殖を抑制する**ので、虫歯になりやすくなる**妊婦さんにもおすすめ**です。



山下 由紀子

【 ご挨拶 】

受付を担当している渡邊です。突然ですが、5月いっぱいこの職場を離れることになりました。この仕事に就き、**歯の大切さ**を改めて実感し、また気軽に話しかけてくださる患者さんも多く、いろいろなお話を聞くことができ、**充実した日々を送ることができました**。

ここでの経験は**全て自分のためになった**と思っています。短い間でしたがお世話になりました。

横須賀歯科診療所

西尾市吉良町上横須賀蔵屋敷32

TEL 0563-35-0003

<http://www.yokosuka-dc.jp/>



渡邊 麻美

横須賀歯科診療所 TEL 0563-35-0003

<http://www.yokosuka-dc.jp/>