

# 横須賀歯科通信

Vol.4 2014年1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

西尾市 横須賀歯科

検索

～ 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 健康レシピ!

p.4 スタッフコラム♪



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!

2014年がスタートしました!

**本年もよろしくお願い致します。**

4ヶ月に1度ずつ発行している医院新聞ですが、  
創刊号の発行から1年が経ち、お陰さまで今回が  
**第4回目**の発行となりました。

いつも読んでくださる患者さんから、「**新聞を読む  
と先生の子どもの成長がよく分かるね!**」と言っ  
ていただき、やりがいがありました(笑)

やはり、今回も子どもの成長について書かせてい  
ただきたいと思います。**溺愛ぶり**がバレちゃうか  
も知れませんが…(笑)

**愛してやまない我が家の  
長男は、11月に1歳の  
誕生日**を迎えました!

お誕生日会では、**ケーキの  
前で記念撮影**です!まだ  
食べられませんが…(笑)

大きな病気やケガもせず、  
すくすくと成長し、本当に  
**嬉しくて**たまりません!

もう今にも**1人で歩き出  
し**そうです!

この様子だと、医院新聞が  
発行される1月ごろには  
きっと…

歩き出すとますます目が離せませんが、**早く一緒  
に散歩**に行きたいと思う今日この頃です。



## スタッフブログ ～のぞいてみてください♪～



当院のスタッフブログを始めました!

いつもの診療時間内とはひと味違う(?)  
私たちの姿が垣間見えます(^o^)

**当院のホームページ** または **QRコード**  
からのぞいてみてください♪



当院のホームページ

ブログQRコード

## ワンランク上のセルフケア！

### 『デンタルフロス』『歯間ブラシ』を使ってみよう！

#### あなたは、デンタルフロスや歯間ブラシを使っていますか？



デンタルフロス



歯間ブラシ

「あるのは知っているけど…」

「使ったことは一度もない…」

このような答えをいただくことが多いのですが、実は、むし歯や歯周病の予防のために、デンタルフロスや歯間ブラシがとても効果的です！

むし歯や歯周病がしやすいのは、**歯ブラシが届きにくい歯と歯の間**です。



デンタルフロスや歯間ブラシは、歯ブラシで取りきれない汚れ（歯垢・プラークなどの細菌）を取り除くのに有効かつ必須のケア用品です！

今回は、これらのケア用品の使い方を紹介します。正しい使い方を身につけて、**お口の状態をより良く守り続けていって欲しい**と思います。

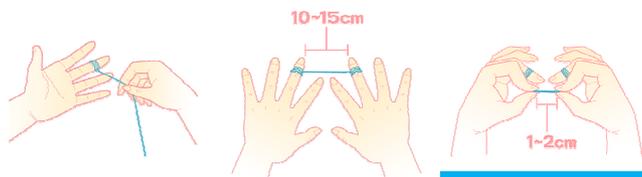
**分からない部分は、気軽に質問してくださいね！**

#### ● デンタルフロスを使ってみよう！

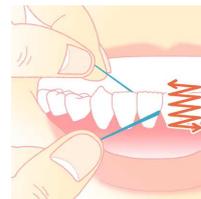
1. デンタルフロスを40cmぐらいの長さに切ります。



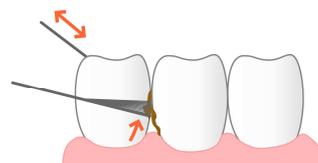
2. 左右の中指にまきつけ、指と指の間を1~2cmの長さにして固定します。



3. 歯と歯の間に、ゆっくりと前後に小さく動かしながら挿入します。



4. 歯に巻きつけるようにして、歯の側面（左右とも）をこすりながら、上下に2~3回動かします。



5. 取り出すときは逆の操作、または片手ははずして静かに引き抜きます。

6. 次の歯と歯の間は、使用した部分をずらして、新しい部分で操作を繰り返します。



7. 最後に口を水ですすいでください。

#### ○ ホルダー付きフロスの使い方



歯と歯の間に小さく前後に動かしながら挿入し、歯の側面に沿って2~3回、歯肉の中までゆっくり上下に動かしてプラークを除去します。

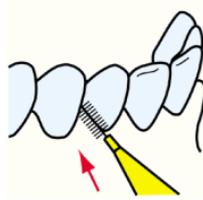
#### =デンタルフロスの注意点=

- ・ 鏡を見て場所を確認しながら、歯肉を傷つけないようにしましょう。
- ・ 糸が引っ掛かったり、ほつれたりする場合は、歯と歯の間にむし歯や歯石がある場合がありますので、歯科医院で相談しましょう。
- ・ お子さんのむし歯予防にもデンタルフロスは必須です！

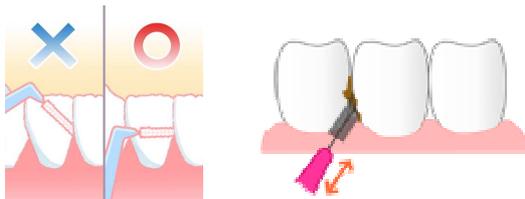
## ● 歯間ブラシを使ってみよう！

1. 必ず鏡を見ながら使いましょう。鉛筆を持つように持つと使いやすいです。

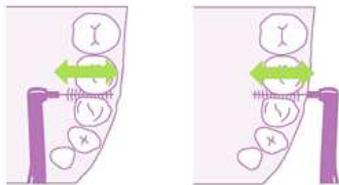
2. 歯肉を傷つけないように、ゆっくりと斜めに挿入します。



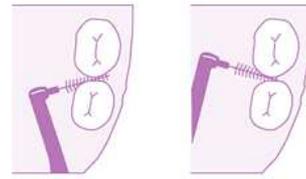
3. 歯間ブラシを水平にして、歯面に合わせて前後に2～3回動かして清掃します。



奥歯は内側と外側からの両方から行うと効果的です。

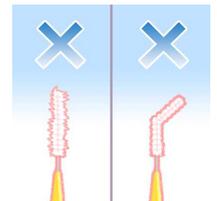


4. 歯間ブラシを隣り合った前後の歯に沿わせて、軽く当て清掃します。



5. 使用後は良く洗い、風通しの良い所で保管しましょう。

6. 歯間ブラシの毛が乱れたり、短くなったら取り換えてみましょう。



### = 歯間ブラシの注意点 =

- ・ ご自身の歯肉に合ったサイズの歯間ブラシ(歯と歯の間にすっと抵抗なく挿入でき、きついと感じない程度の大きさ) を使いましょう。
- ・ 初めて使用する場合には、小さいサイズ(S・S) から使うことをおすすめします。

## ～ピカピカの歯をつくるレシピ～

### カルシウムたっぷり♪ 大豆とじゃこの甘辛炒め



#### <材料>

大豆(蒸)	80g	合わせ調味料	しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ1		砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1		酢	小さじ1
ちりめんじゃこ	大さじ3		いりゴマ	お好みで

#### ★栄養コメント★

カルシウムは生まれたときから、**ずっと人間に必要不可欠な栄養素**です。

生まれた時には母親からもらって生まれ、体内に30g程度あります。大人になると、体重50kgの人で体内のカルシウムの量は平均的に1kg程度です。成長期の中学生前後に、最もカルシウムを体内に蓄積できます。

体内にあるカルシウムの**99%は歯や骨に蓄積され**、残り**1%が血液や筋肉・細胞等**でさまざまな役割を果たしています。カルシウムが不足すると、**蓄積してあるカルシウムを使って**血液のカルシウムを一定にする働きを行うようになります。そして**常に不足の状態が続くと骨のカルシウムが失われ、歯の質が悪くなったり、骨粗しょう症になったり**します。

特に、出生時のカルシウムは母親が胎児に補給しているのので、**妊婦さんは子どもと自分のためのカルシウムが必要**です。

良い歯を作り、そしてその歯を維持していくためには、常にカルシウムを補給することが大切なのです。

#### <作り方>

- ① ビニール袋に大豆と片栗粉を入れシャカシャカ振る。
- ② 合わせ調味料の材料を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①とじゃこを入れ大豆に焼き色がつくまで中火で炒める。
- ④ 熱いうちに②をからめて、出来上がり！

#### ★調理のポイント★

じゃこ・大豆はカルシウムの多い食品で、短時間加熱で調理できる組み合わせです。5分程度の調理時間で、カルシウム豊富な一品の完成です！

私たちからのメッセージ♪  
『今年の“抱負”！』

### 向上心！！

何事にも前向きに、向上心をもって、自分を高めることができたらいいなあと思っています。



斉藤 君子

### 節約をする！

ムダづかいをしないで、貯金を少しでも増やしたいと思っています！！



後藤 愛

### 整理整頓

身の回りを常にキレイに保つようにし、心も常に穏やかに過ごせるよう努めたいです。



加藤 ルミ

### 朝ごはんを

### しっかり作る！

和食とか、なるべく作るようにしたいと思っています！！



山下 由紀子

### 新入職員のご挨拶



こんにちは。11月から歯科助手をしております**後藤愛**です。  
歯科助手のお仕事は初めての職種なので、至らない点がたくさんあると思いますが、皆さんに「**この歯医者に来て良かったなあ**」と思っていただけるようなスタッフを目指しています。  
これから、私なりに頑張ってお参りますので、どうぞよろしくお願い致します。

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

西尾市 横須賀歯科

検索