

横須賀歯科通信

Vol.5 2014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

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。

横須賀歯科も開院して**丸5年**経ちました！

おかげさまで、たくさんの患者さんにご来院いただき、こうして無事にクリニックを運営することができております。

ご来院いただく患者さんおひとりおひとりに**ご支援いただき**、感謝の気持ちでいっぱいです。**本当にありがとうございます！**

これからもご来院いただく患者さんの**期待に応えられるよう**にがんばっていきますので、どうぞよろしくお願い致します！

ところで、横須賀歯科の**ブログ**はご覧いただきましたでしょうか？

スタッフのいろいろな面が垣間見えて、なかなかおもしろい記事もあります。実は、**僕も更新されるのを楽しみにしている**ぐらいです（笑）

ぜひぜひご覧になってみてください♪

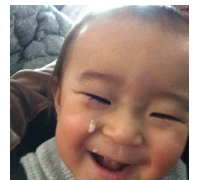
さて、恒例になりつつあるあのコーナーにいかせていただきます。

長男の成長ぶりです！（笑）

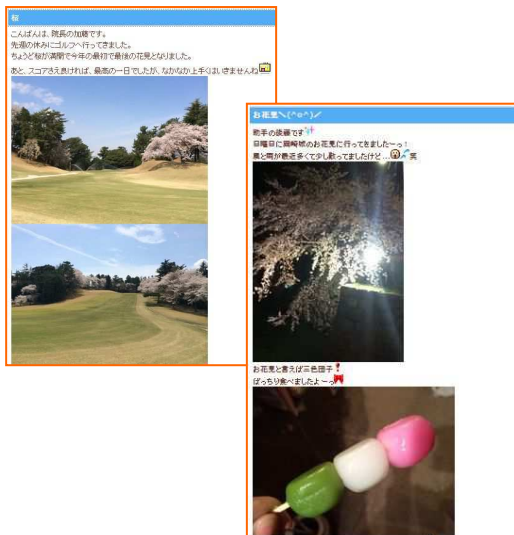
5月で1歳半となり、ますます**いろいろな表情を見せてくれる**ようになってきました！

表情を見ているだけで、僕は毎日とっても幸せになります！（笑）

僕のことを「**パパ**」って呼べるようにもなりましたし、これからの成長がますます楽しみです♪



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更新しています！

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！

「フッ素」を活用してむし歯予防を！

「フッ素が歯に良い」というお話、歯医者さん以外でも歯みがき粉のCMなどを通じて多くの方が耳にしたことがあるお話だと思います。

ところで、「なぜ良いのか？」「どう良いのか？」はご存知でしょうか？

● フッ素とは？

フッ素とは、**ミネラルの一種**です。野菜や果物、お茶や紅茶、魚介類など、もともと自然界のあらゆる場所に存在しています。

フッ素の有害性を心配する声もあるようですが、**通常の使用においては心配ありません。**

● フッ素が歯にどう良いの？



フッ素が歯に良いと言われる理由は3つあります。

1) エナメル質を強化する

歯の表面にあるエナメル質を強化して、**むし歯の原因となる酸に対する抵抗性を増加**させます。

生え始めてからの期間が短い歯のほうがフッ素をよく取り込み、効果が高くなります。

2) 歯の再石灰化を促進する

物を食べた後のお口の中では、『脱灰』と『再石灰化』という現象が繰り返し起こっています。

『脱灰』とは酸が歯の表面のカルシウムを溶かし、むし歯を作ろうとすることで、それに対して**歯を自己修復しようとする作用**が『再石灰化』です。

フッ素は、脱灰によって溶け出す歯の表面のカル

シウムが**再び歯の表面に戻るように促して**、再石灰化が起こりやすいお口の環境をつくれます。

3) 細菌の活動を抑制する

フッ素は、**むし歯菌の活動を抑制して**、歯を溶かす酸をつくらないようにしてくれます。

また、**むし歯菌の栄養となる糖の取り込みを妨げ**、むし歯菌が歯につきやすくなる物質をつくることを抑制します。

● フッ素の活用法

1) フッ素入り歯みがき粉



歯みがき粉に入っているフッ素は少量ですが、**歯みがきは毎日する**ので、むし歯予防に有効です。

2) 歯科医院でフッ素塗布



歯科医院で塗布するフッ素は**濃度が高く**、むし歯予防効果がとても高いのです。お子さんには**3～4ヶ月に1度のフッ素塗布**をおすすめします！

● 安全ですか？

使い方や使う量を守れば問題ありません。ただし、一度に多量に飲み込んだり、長期間の過剰摂取を続けたりすれば、問題が生じる場合があります。

歯みがき粉のケースで考えると、仮に1本を誤飲してしまったとしても定められる危険量には達しませんが、やはり注意は必要だと考えます。

フッ素に限らず言えることですが、良いものだからといってただ多く使えば良いというわけではありません。用法・用量をきちんと守りましょう。

フッ素 Q&A

Q. 妊娠中にフッ素を使っても問題ないですか？

妊娠中はむし歯になりやすいことが分かっていますので、お口の環境を良くしておくためにフッ素を活用して、むし歯予防をすると良いでしょう。

フッ素が血液や胎盤を通して胎児や母乳に影響を与えるという報告はありませんので、**安心して**活用してください。

Q. いつぐらいからフッ素を塗ると良いですか？

歯科医院で行うフッ素塗布は、**歯が生え始めたとき**から可能です。また、**歯が生え始めの早い時期に塗ったほうがより効果的**です。

フッ素は一度塗っただけでは効果があまり得られませんので、**定期的に**歯科医院でフッ素塗布を行うようにしてください。

当医院おススメ フッ素入り歯みがき粉

チェックアップ 250円



医薬部外品

<効果的な使い方>

- ① 歯ブラシと同じ長さにペーストをのせる。
- ② お口の中をしっかりとブラッシング。
- ③ ブラッシング後は、軽く吐き出し、口をすすぐのは1回だけに。（大さじ1杯程度の水で、5秒間ほどすすぐ程度に）

フッ素の効果を得るために、ブラッシング後は**すすぎ過ぎないようにする**のがポイントです！

～頭が良くなるレシピ～

DHAたまご焼き

<材料（2人分）>

- たまご 3個
- いわしの缶詰 1缶
- サラダ油 適量



<作り方>

- ① たまごを割り、ボウルに入れる。いわしの缶詰はいわしだけを取り出し、汁はたまごと一緒にボウルに入れて、たまごを溶く。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、たまごの1/3量を流し入れ、半熟状に固まったらいわしをのせる。
- ③ いわしを巻いたら、たまごを適量加えて巻き、たまごを加え・・・という普段のたまご焼きの要領でこれを繰り返して、たまご焼きを作る。



★栄養コメント★

実は、天才も凡才も脳の**基本的な構造は変わらない**ようで、違いは**脳をいかに使いこなしているか**にあるようです。

脳は、前頭連合部・運動連合部・頭頂連合部・側頭連合部・後頭連合部という5つの部分に分かれていて、各部分それぞれに機能も分かれています。特に、**前頭連合部に「考える、推測する、決める、覚える」という機能があり**、そこがどのくらい働いているかで、脳の力に差が出てくると言われます。

昔から頭がよくなる食べ物として『**DHA**』（**ドコサヘキサエン酸**）が挙げられますが、その理由は、**脳の「ニューロン」という神経細胞の先端にDHAが含まれ**、その先端同士がつながって神経経路を作り、情報を伝達しているからです。

そのため、**DHAが不足すると、情報の伝達がうまくいかず、学習能力や記憶力に悪影響を与えてしまう**のです。

DHAは、**魚（特に青魚）に多く含まれています**ので、積極的に食べると頭の回転が早くなるかも知れませんね。

『わたしの“お気に入り”のごはん屋さん♪』

西尾の永吉町にある韓国料理店『**明洞**』が好きです。

ゆったりとした座敷の席で、グループで行って**色々な料理を食べる**のが好きです！！
色々な**チゲ**や**チヂミ**、**チャプチェ**が美味しいです。

西尾の韓国料理だと『**青山**』が有名ですが、『**明洞**』もなかなか良いですよ！！



斉藤 君子

今、行きたいお店なのですが…

西尾のいこいの農園の隣にある

『**cafe scrap**』さん。
話題のフルーツいっぱいのパンケーキやアサイーボール、エッグベネディクトなど、**聞いただけでもおいしそう**。

オシャレな気分でごせるc a f eみたいです。

子供連れの方も多みたいですよ。



加藤 ルミ

私がオススメのご飯屋さんは、刈谷にある『**いわ園**』という焼肉屋さんです。
値段は少し張りますが、**本当においしい**です！



後藤 愛

西尾の花ノ木町にある『**TOMO**』がオススメです。

パスタと**ピザ**がとってもおいしいです♡
ランチに時々行きます。



山下 由紀子

新入職員のご挨拶



こんにちは。歯科衛生士の**小松美佳**です。

歯科衛生士になって14年になります。

4月より、こちらで働くことになりました。

久しぶりの歯科医院での勤務に、毎日新鮮な気分です。

患者さんに**施術後にさわやかな気持ち**になっていただけるよう、努力したいと思っています。

全身の健康につながる**お口の健康に少しでも興味を持って**いただけるよう、お伝えできればと思っています。よろしくお願ひ致します。

西尾市吉良町上横須賀蔵屋敷32

TEL 0563-35-0003

横須賀歯科診療所

西尾市 横須賀歯科

検索