

# 横須賀歯科通信

Vol.6 2014年9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。

皆さん、**身体の調子はいかがですか？**

4ヶ月に1度発行している院内新聞。この新聞をお渡ししている頃は、**季節が目まぐるしく変化している**ことと思います。

作っている今はまだ残暑とは思えぬ暑さですが、お彼岸を過ぎると少しずつ秋らしくなり、そして12月になるとすっかり冬ですよ。

**いつ受け取っていただけるか**、楽しみに想像しながら、今回の新聞を作っています。

さて、仕事柄**身体を動かすことが少ない**僕。休日に出かけたときには、なるべくエスカレーターを使わずに、**階段を使おう**と心がけています。

と、心がけまでは良いのですが、**なかなか行動にできず**困っているんですよ～（笑）

ということで、僕のお話はほどほどにして、**院内新聞恒例のあのコーナー**、『長男クンの成長記』にいきましょう♪

**言葉を少しずつ話す**ようになってきた長男クン。

今一番好きなモノは、『電車』と『ショベルカー』

本人は、『チンチン』『バンバン』と言いますが…

色々なところに連れて行くのもまた僕の楽しみのひとつですが、**行く途中で見つける**電車とショベルカーに一番興奮している長男クンなのでした（笑）



## 矯正治療 はじめました！

当院でも、**矯正治療専門の先生に月に1回来てもらい**、矯正治療が行えるようになりました！

歯並びの治療は、見た目を良くすることだけではありません。お口の中の清掃性が良くなり、**むし歯や歯周病の予防**にも役立ちます。

そして、歯並びが良くなることで、笑顔や表情に**自信が持てます**。

歯並びについて、疑問や悩みのある方は、一度**スタッフにお声がけください**ね！

専門医による相談は無料ですので、気軽にご相談にお越しください。

ワンランク上のセルフケア！

## 「シーラント」をご存知ですか？

今回は、むし歯予防法のひとつ『シーラント』についてお話ししようと思います。

### ● シーラントとは？



シーラントとは、簡単に言うと、奥歯の噛み合わせにある溝をむし歯になる前に、薄いプラスチックのようなものでふさぐという処置です。

こうすることで、その部分がむし歯にならないように予防しようという方法です。

フッ素塗布はフッ素の膜によってむし歯から歯を守ろうと考えますが、膜を作る場所と膜にする材料が違うだけで、理屈は同じです。

このプラスチックにはフッ素も配合されているので、歯の強化にも効果があります。

### ● シーラントを考えるケースは？



シーラントの性質を考えると、むし歯ができやすい時期に、むし歯ができやすい場所にすることが効果的です。

最も効果的なのは、生えて間もない6歳臼歯です。

そもそも生えたばかりの永久歯はむし歯になりやすいものですが、6歳臼歯はその中でも特にむし歯リスクの高い歯です。

お子さん自身の歯みがきでは十分にケアできないばかりでなく、他の歯よりも背が低いので歯ブラシが届きにくいので、むし歯になりやすいのです。

6歳臼歯は人間の歯の中で最も大きい歯であり、私たちが生きていく上で重要な歯であるとともに、歯並びにも影響します。

むし歯になりやすい。

生きていく上で重要な歯。

ケアが十分に行き届かなくなりがち。

これだけの条件が揃ってしまっているわけですから、6歳臼歯には十分なむし歯予防を行うことが必要でしょう。

### ● シーラントのやり方

シーラントの方法は非常に単純です。

まずは、シーラントをする歯の溝をキレイにします。



そこに、レジンという素材を貼り付けます。



このレジンという素材、実は軽いむし歯の治療の時に詰めるあの白いものです。



なので、貼り付けるときには光を照射するんです。



とは言っても、シーラントをするときに歯を削るわけではありません。また、何度も歯医者に通う必要はなく、大体は1回で治療が済みます。

### ● シーラントの注意点

シーラントはとても薄いので割れてしまうことがありますので、定期的に検診を受けて、シーラントが割れていないかチェックを受けましょう。

また、シーラントをした後もきちんと歯みがきを行い、シーラントをしていない部分からむし歯にならないように注意してください。

## お子さんの歯とお口の健康のために～お子さんも定期健診を～

「**乳歯はどうせ生えかわる**のだから、むし歯になったところでそう問題ないんじゃない？」

「**歯医者でフッ素を塗ってもらっている**んだから、むし歯になんてならないでしょ。」

「**歯みがきを嫌がる**から、無理に歯をみがくのもかわいそうな気がして…」

あなたは、こんな風に思っていますか？

実は、どれもこれも大きな**誤解**。お子さんの歯とお口の健康を守っていくためには、**大人以上に気をつけなければならないこと**がたくさんあります。

お子さんの歯とお口の健康を守るために大切なことは2つあります。

- ① **日頃のご家庭での歯みがき**
- ② **歯医者さんで定期的に検診を受けること**



子どもたちにとって、歯医者というのは「痛いことをされる場所」「怖いことをされる場所」というイメージがまだまだ根強いと思います。

だからこそ、私たちはお子さんたちが恐怖心や嫌悪感を覚えることなく、**安心して治療が受けられる環境づくり**に気をつけています。

子どものときに生えてくる歯は健康です。そして、その健康な状態を一生涯守り続けていくことができれば、それが最も理想的な姿です。

そして、お子さんの歯とお口の健康を守ってあげることができるのは、**親御さんだけ**なのです。

定期的な歯科検診を受診して、ご家庭での保護者みがき・仕上げみがきやホームケア用品の選び方なども気軽に相談くださいね♪

### ～健康な脳をつくるレシピ～

#### えびとブロッコリーとエリンギの炒め和え



<材料（2人分）>

冷凍むきえび 100g	エリンギ 大1本
酒(下味用) 少々	チリソース 大さじ1
塩こしょう(下味用) 少々	ケチャップ 大さじ1
片栗粉 適量	マヨネーズ 大さじ2
ブロッコリー 小房6個	塩こしょう 適量

#### ★栄養コメント★

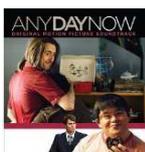
「**何歳になっても若々しい脳でいたい!**」と願うのは誰しも同じでは？**そんな願いを叶えてくれる栄養素**が「葉酸」です。「**葉酸**」は、ほうれん草から発見されたビタミンB群の一種で、緑の葉の野菜を中心に、いちごなどの果物、のり、豆類などに多く含まれています。**造血機能**や**神経細胞**の生成などに関わっており、とくに**胎児の発育には欠かせない**栄養素です。これに加え、最近では脳梗塞や心筋梗塞の原因となる**動脈硬化**や**認知症のリスクを減らす**効果があることがわかり、『**脳を若返らせるビタミン**』として注目されています。

今回のレシピでは葉酸を豊富に含むブロッコリー（100gあたり210μg）を使用し、さらにその働きを高めてくれるビタミンB12を含むエビ、ビタミンB6を含むエリンギと一緒に炒めることで、葉酸効果がたっぷり得られるレシピに。葉酸パワーを余すことなく身体に取り入れ、**10・20・30年先もいきいきとした脳**で健康な毎日を過ごしましょう！

#### <作り方>

- ① むきえびを解凍し水気を拭き、酒と塩こしょうを少々ふりかけ、なじんだら片栗粉をまぶす。
- ② ブロッコリーは小房に分け、洗って耐熱容器に入れラップをしてレンジで約1分加熱する。
- ③ エリンギは食べやすい大きさに切っておく。
- ④ フライパンに油を熱し、えびを炒め、一旦皿に取り出す。油をたし、ブロッコリーとエリンギを炒める。
- ⑤ エリンギがしんなりするまで炒めたら、えびを戻し入れ★の調味料を加え混ぜあわせる。塩こしょうで味を整え、出来上がり。

『わたしの“オススメ”“お気に入り”の映画♪』



『チョコレート ドーナツ』

母親に育児放棄された障害を持つ男の子を二人の男性が育てようとするのですが、まわりの人達の偏見や差別など色々があり、結末は…  
70年代アメリカの事実に基づいた映画に色々と考えさせられます。



斉藤 君子

『ジョゼと虎と魚たち』

純愛を描くラブストーリーなんですが、独特な世界観がおもしろいですね。引き込まれます。  
心無にして観たい作品です。



加藤 ルミ



『アイ アム レジェンド』

世界で1人だけ生き残った男と犬の話。ドキドキハラハラさせられる映画です。



後藤 愛

『プラダを着た悪魔』

この映画でアン・ハサウェイが好きになりました。  
さえない“地味”な女の子がステキになっていくのがワクワクします。



山下 由紀子



『武士の家計簿』

加賀藩の会計係を代々務めていた下級武士、猪山家のお話です。  
武士の生活を知ることができ、刀の代わりにそろばんを武器に生きる武士もカッコいいなと思える映画です。泣ける所もあって、地味ですがなかなか気に入っています。



小松 美佳

『告白』

湊かなえさんの小説を映画化した作品。ミステリー映画ですが、内容はとにかく衝撃的。(少年犯罪、家庭内暴力、イジメ等)  
子供を持つ親として、とても考えさせられる作品でもありました。



加藤 泰功

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