



# 横須賀歯科通信

Vol.7 2015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。

2015年が始まりました。

**本年もよろしくお願ひ致します!**

昨年は、**たくさんの患者さんに支えていただき**、  
私たちにとって、とても素晴らしい1年を過ごす  
ことができました。

この医院新聞も今回で**7号目**。新年早々、とても  
良いことがありそうな数字です(笑)

**少しずつ発行部数が増えて**きて、私たちにも大い  
に励みとなっております。

少しでも**お役に立てる**情報、そして**おもしろい**新  
聞を提供できたらいいなと思っています。今回も  
楽しんでいただけましたら幸いです。

**ブログ**もスタッフみんなで更新しています!

**診療中とはまた違った一面が垣間見える**と思いま  
すので、良かったらご覧になってみてください。

ということで、**医院新聞恒例**『長男クンの成長記』  
をお届けします♪



昨年の11月末に**2歳**に  
なり、**だいぶ言葉**を覚え  
てきました!

「いつそんな言葉を覚えたの?」という発見が楽  
しくてしかたありません♪

写真撮影では『**ピース**』を覚え  
ました!ピースになっていませ  
んが。。。 (笑)



そんな**彼のピース**、ぜひ  
やってみてください!

## 矯正治療の無料相談 気軽にご利用ください!

当院の矯正治療は、**矯正専門の先生による治療と相談**を  
月に1回実施しています。

お子さんの歯並び治療はもちろん、大人の方にも治療を受けていただけます。

矯正治療の**相談は無料**です。

気になることがございましたら、まずは無料相談にお越しください。

詳しくは、**スタッフへ気軽にお問い合わせください。**



## 乳歯のむし歯治療 『サホライド』のお話



お子さんにむし歯ができてしまい歯医者さんに行くと、**歯が黒くなる薬**を塗ってもらったという方がたくさんいらっしゃると思います。

この歯が黒くなる薬の正体は『**サホライド**』です！

### ● サホライドとは？



サホライドとは、フッ化ジアンミン銀の溶液です。

**初期のむし歯の進行を抑制**すること、象牙質の知覚を鈍くする（**痛みを和らげる**）ことを目的としています。

硝酸銀の殺菌作用とフッ素のむし歯抑制作用、これらの両方の効果が期待できます。

メリットは、**歯を削らずにむし歯を抑制**できること、またむし歯の部分を固く固める作用があるため**治療時に歯を削る量が少なく済む**ことです。

一方で、塗った部分に銀が沈着して歯の色が黒くなるため、むし歯のように見えてしまいます。

この色素沈着は時間が経てば落ちるようなものではなく、白く戻すためには、いずれむし歯を削って詰め物を入れる治療が必要になります。

ですから、**この治療法は乳歯に限定**して行います。永久歯が黒くなったら大変ですから。

### ● 最大のメリットは？



ここまでのお話で、「いずれは削らないと黒いままになってしまうのに、何でわざわざそんなことをするの？」と疑問に思うかも知れません。

この治療法は、**乳歯の軽いむし歯**や**まだ小さいお**

**子さんで治療が難しいケース**などに選択します。

お子さんの治療では、歯を削る治療を極端に嫌がったり、怖がったりというケースがよくあります。

それはごく自然なことだと思いますし、私たち大人だって、子どもの頃はきっと怖かったはず…

問題なのは、そのような経験が原因で、歯医者さんに行けなくなってしまう、治療を素直に受けられなくなってしまうこともあるということです。

もし大人になってもそのような状態が続いてしまうと、いずれはむし歯だらけで手遅れに近いような状態になるまで放置してしまう恐れもあります。

いつかは痛みに耐えられなくなって歯医者さんに行く日が来るのかもしれませんが、その時には若くして多くの歯を失うという可能性も…

**こういう悪循環に陥ってしまわないように**することも、サホライド治療の副次的な効果と言えます。

ただし、**サホライドを塗ってもむし歯が進行してしまうケースはあります**から、歯科医院で定期検診を受けてきちんとチェックをしていきましょう。

また、**お口の中がむし歯になりやすい環境であることには変わりありません**ので、おやつの食べ方や歯みがき、歯科医院の定期検診が重要です。

当院の小児治療では、緊急性を要するケースでなければ、お子さんの意思も尊重し、お1人お1人に合わせた治療を心がけています。

定期検診はもちろんのこと、お子さんのむし歯やお口の中の状態で気になることがございましたら、気軽にご相談ください！

## 矯正治療の相談をしたほうが良いのかな？

冒頭でお知らせしました通り、月に1度、矯正専門医による治療と無料相談を実施しています。

私たちは、「歯並びや矯正治療のことで知りたいことがあれば、どんな些細なことでも聞いてくださいね♪」と思っています。

ただ、そうは言っても「**こんなこと聞いていいのかな？**」「**相談をしたほうが良いのかな？**」と迷われる気持ちも分からないではありません。

そこで、ご自身で簡単にできる**セルフチェックのポイント**を紹介します。チェック表で状態を自己診断し、ご相談いただく目安になさってください。

もちろん、このチェック項目に書かれていないことでも、気になる部分や疑問・質問があれば、気軽に相談ください！

□ 出っ歯や八重歯があり、**笑うと唇から出た歯の表面が乾燥し唇が閉じなくなる**ことがある。



□ 自然にかみ合わせたとき、**下の前歯が1本でも上の歯よりも外に出ている**。



□ しっかり噛んだつもりでも**上下の歯の間があき、噛んだ状態になっていない**と感じる。



□ **上の歯並びのアーチがU字型でなくV字型**になっている。



□ **歯並びがガタガタ**で、きれいなアーチになっていない。**隣同士の歯が重なっている**。



### ～お家で手軽に本格鍋料理～

#### 塩ちゃんこ鍋



<材料（5人分）>

- |          |                |
|----------|----------------|
| ・白菜 5枚   | ・白ネギ 2本        |
| ・ニラ 1/2袋 | ・豆腐 1丁         |
| ・しいたけ 5個 | ★ スープの材料       |
| ・油揚げ 1枚  | ・水 1000cc      |
| ・えのき 1袋  | ・鶏がらスープの素 大さじ3 |
| ・鶏もも肉 1枚 | ・塩 小さじ1        |

★**栄養コメント**★ 日本の冬といえば、『鍋料理』！家族で食卓を囲みながらの鍋、心身ともに暖かくなります。

鍋料理は、**栄養バランスのとれた超優良料理**。野菜、肉、魚介類など、**たくさんの食材を一緒に摂る**ことができます。野菜類に含まれる**水に溶けやすい栄養素も、スープごと食べる**ことで無駄なく摂れます。鍋の最後を飾る**ご飯や麺類、餅などは炭水化物**を摂取できます。タンパク質、野菜、炭水化物。これほど栄養バランスが完璧な料理もそうないでしょう。

『白菜』『ねぎ』には、ビタミンC、β-カロテンが多く含まれており、**風邪の予防**や**疲労回復**、抗酸化作用による**がんや動脈硬化の予防**に有効です。また、白菜に豊富に含まれるカリウムは、**高血圧予防**効果が注目されています。『豆腐』は良質な大豆たんぱく質をもち、**コレステロール低下作用**があり、**動脈硬化に有効**です。またイソフラボノイドが、**発がん抑制**や**骨粗しょう症の予防**に効果があると推定されています。『しいたけ』はビタミンB1・B2、**骨や歯の強化**に効果的なビタミンDが豊富です。**鍋料理は『栄養の宝石箱』**！身体を温めて、体力をつけて、冬を健康に過ごしましょう！

<作り方>

1. スープの材料をすべて鍋に入れ温める。（お好みで、おろしニンニク、おろしショウガを入れても美味しいですよ！）
2. 野菜を適当な大きさに切る。
3. ニラ以外の材料全てを豪快に敷き詰めて蓋をする。
4. 強火で沸騰させてから中火にし、全体の出来具合を確認。
5. 最後にニラをトッピングして、出来上がり。

スタッフコラム  
『わたしの“健康法”♪』

『ウォーキングと筋トレを…』

最近、朝のウォーキングと筋トレを  
始めました。

継続は力なり…頑張ります！！

食事は野菜が中心で、なるべく化学  
調味料を使わないシンプルな料理  
を作って食べるようにしています。  
ヨガやピラティスにも興味があり  
ます。



斉藤 君子

『青汁、ミューズリー、嵐！』

1日のスタートに青汁です。もう5  
年以上続けて飲んでいますが、だん  
だんと美味しく感じるようになり  
ます。慣れでしょうか。。

あと、コーンフレークと一緒にミュ  
ーズリーを混ぜて。油で揚げていな  
いので、カロリーを抑えられます。  
ストレス発散は、嵐のDVDで！笑



加藤 ルミ

『毎日3食！食後の歯みがき！』

私は便秘になった時に『飲むヨーグ  
ルト』を飲むようにしています。

あとは、母が作ってくれる食事を好  
き嫌いなく、毎日3食必ず食べるこ  
とですね。

歯の健康としては、あまりお菓子や  
ジュースを飲食しないのですが、飲  
食後には必ず歯をみがきます！！



後藤 愛

『体幹を意識して』

「特にこれ！！」というものはな  
いんですが、気がついた時に『体幹』  
を意識した運動をしています。

あとは子供と少し筋トレを…  
そうそう、間食は気をつけていま  
すよ！！



山下 由紀子

『玄米と野菜中心の食生活』

食事は外食する時以外は、玄米と野  
菜中心の食事をしています。

なるべく毎日、簡単な運動でもい  
いので『運動をすること』を目標に  
しています！



小松 美佳

2015年も、私たちが一丸となって、  
あなたの『健康で豊かな生活』を  
お手伝いさせていただきます♪

今年もよろしくお願ひ致します！

スタッフ一同

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