



横須賀歯科通信

Vol.9 2015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。
いつもありがとうございます。

この新聞を作っている今は、残暑の真っ只中…
ようやく厳しい暑さも終わろうとしています、
季節の変わり目、体調など崩されていませんか？

今号は9月～12月まで配布するので、涼しくな
ったころ、あるいは寒くなってから読まれている
方もいらっしゃるかもしれませんが…(^_^;

今年も厳しい暑さではありましたが、普段は冷房
の中で診療をしているので、**休日に外へ出かける
と、暑さが身体にこたえました…**

何とか体調を崩さずに乗り越えられましたが、
年々暑くなっている気がする日本の夏…来年は、
もう少し過ごしやすくとイイですね！

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♪

お陰様で**すくすくと
成長**しています！



今のブームは『**太鼓**』

**サランラップの芯をパチに、ダンボールの太鼓を
ドンドンたたくこと**が今一番楽しいみたいですが、
もしかしたらお祭り男の資質があるのかも(^o^)

10月には春日神社のお祭りがあります。

横須賀3区が当番で、
**9月からの練習には
長男クンも一緒に
参加する**予定です。



果たしてうまくいくでしょうか！？（笑）

デンタルケアグッズを試してみませんか？

横須賀歯科で取り扱うデンタルケアグッズを

まとめたアルバムがあることをご存知ですか？

**スタッフのおすすめポイントなどをまとめて手作りし、
待合室で閲覧できるようになっています♪**

歯科医院で販売しているデンタルケアグッズのほとんどは、
歯科医院でしか購入することができません。



そして、**歯科専売品だけのヒミツやメリットもたくさん**ありますので、
ケア用品を選択する際に、お役に立てただけでしたら幸いです♪

生まれてくるお子さんのために取り組もう！

『妊娠中』のデンタルケア



「子どもを1人産むと歯が1本抜ける」なんていう都市伝説を聞いたことがあります。

ただ、その根拠としてよく言われている「子どもにカルシウムを摂られる」というのは、ちょっと違う話と言えます。

妊娠中はホルモンのバランスが変わり、つわりや食生活の変化などから、お口の中の環境が大きく変化します。

歯肉（歯ぐき）が腫れたり、むし歯になったりしやすいお口の状態になり、**気をつけておかないと本当に歯が抜けてしまう可能性はあります。**

◆ 妊娠中のトラブル



1) つわりで歯がみがけない…

そんな時は**歯みがき粉の使用をやめて**みましょう。

また、**小さめの歯ブラシ**に変える、**下を向いてみがく**、**みがく順番を変える**（内側、特に上の歯の内側は最後に）ことを試してみましょう。

歯ブラシをお口の中に入れることができない場合には、**デンタルフロスを使う**のもひとつの方法。

どうしても歯をみがけない時は、**うが**だけは必ずして、**甘いものを控える**ようにしてください。

焦りは禁物！ご自身の状態に合わせてゆっくりと。

2) 口の中がネバネバする（歯肉からの出血）

妊娠中は口の中が汚れやすくなるだけではなく、ホルモンバランスの変化によって、**妊娠性歯肉炎**など**歯肉が腫れやす**くなります。

歯みがき中に出血することもあるかと思いますが、**汚れたままにしておく**と、**かえって症状を悪化させる原因に…**

やわらかめの歯ブラシを使って、鏡を見ながら、腫れている部分を傷つけないように、**軽くみがくように**してみましょう。

あまりにも症状がひどい場合には、歯科医院へ。

3) 間食が増えてしまった…



つわりがひどく、なかなか3度の食事が摂れないために**少量で回数を増やして食べる**方。

空腹になると気持ちが悪くなってしまって、**常にアメやガムを食べてしまう**方。

このような方も少なくないようですが、**ダラダラ食べてしまわないように気をつけましょう。**

ある程度の栄養は摂らないといけません、お口の中に常に食べ物が入っている状態は、むし歯や歯周病になりやすい状態をつくってしまいます。

必要以上に摂ると中毒症や肥満にもつながりますし、あまり良いことはありません。

特に**甘いものはむし歯になりやすい**ので、上手に食べて、お口のケアも忘れないようにしましょう。

また、同じ甘いものでも**キシリトール配合のもの**をおススメします！（当院でもキシリトール配合のおやつを販売しています）



¥190-



¥260-

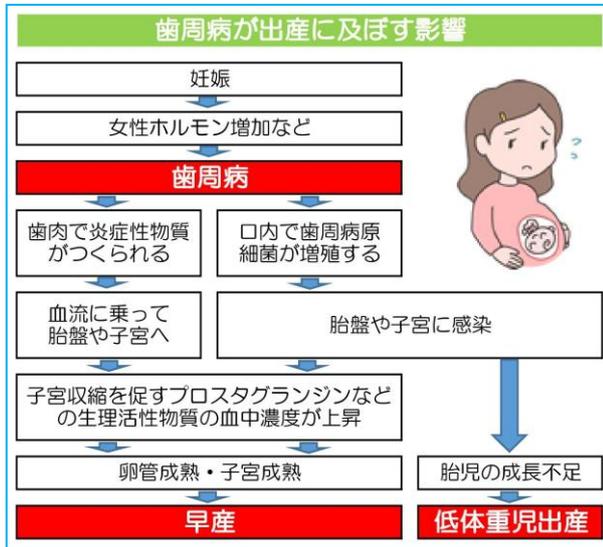


¥790-

妊娠と歯科治療のお話

生まれてくるお子さんのためにも、妊娠中のデンタルケアに気をつけておきたいもの。
妊娠と歯科治療について、特に知っておいて欲しい2つのポイントをお話します！

歯周病が早産・低体重児出産の原因に！？
歯周病菌は胎児の成長に影響を与えます！



元気な赤ちゃんを産むためにも、
妊娠したら妊産婦歯科健診を必ず受診しましょう！

妊娠中でも歯科治療は可能です！

時期と調子を見ながらムリのない範囲で…

妊娠中の歯科治療について

下記の注意点に注意していただくと、妊娠中でもある程度の範囲内の治療を安心して受けることができます。

妊娠中の歯科治療は問題ないの？

妊娠中、歯科治療を受けてはいけない時期はありません。ただし、本格的な治療は安定期のほうが良いでしょう。

妊娠1ヶ月	5ヶ月	8ヶ月	出産	産後1ヶ月
応急処置程度	治療可	応急処置のみ	治療可	治療可

妊娠初期に歯とお口の健康をチェックして、安定期のうちに治療を済ませてしましましょう！

- ① 妊産婦健診は必ず受診しましょう！
- ② クリーニングを主体に健康管理を！
- ③ 治療は応急処置程度に
- ④ 出産後落ち着いたらきちんと治しましょう

出産を機に歯が悪くなるのではなく、出産時にきちんとケアしないと悪くなるのです！ケアを重視した歯医者さんとの付き合いを！

～鉄分補給レシピ～

ひじきチャーハン



<材料（2人分）>

- ・ 温かいご飯：茶碗2杯分 (A)
- ・ ひじき（乾燥）：5g
- ・ 生姜（みじん切り）：1片
- ・ ちりめんじゃこ：20g
- ・ サラダ油：小さじ2
- ・ 青ネギ（小口切り）：2本分
- ・ 塩、しょうゆ：各適量
- ・ 白ごま：小さじ2

<作り方>

1. ひじきを水に漬けて戻し、ザルにあげて水気をしっかり切る。
2. フライパンに油をひいて、生姜を炒める。香りがしてきたら（A）を加えてさらに炒め、塩で少し濃い目に味を付ける。
3. ご飯を入れたら切るようにほぐして炒める。
4. 最後にしょうゆを鍋肌から回し入れ、香ばしく仕上げる。

【レシピ参照：クックパッドさん】

★栄養コメント★ 鉄分を効率よく吸収するためには『食べ合わせ』が大切！

例年のごとく、今年の夏も厳しい暑さが続きました。少しずつ涼しくなってきたとはいえ、身体は夏の暑さで疲れ切っているため、**疲れを引きずってしまう**方も少なくないようです。もし「なんだか疲れやすい」「息切れがする」なんてことがあるとしたら、それは**鉄分不足のサイン**かもしれません。鉄分が不足すると、めまい、息切れなどの**貧血の症状**があらわれるほか、**神経過敏、集中力・思考力の低下、肩や首筋のコリ、冷え性などの原因**にもつながると言われています。

100gの**ひじき**に含まれる鉄分は、なんと55mg！鉄分が豊富と言われているホウレンソウの約27倍、豚レバーの約4倍と**鉄分が大変豊富な食材**です。しかし、鉄分という栄養素は、**それだけで摂取してもほとんどが吸収されずに体外に排出されてしまう**という問題点が…**そこで大切になるのが『食べ合わせ』**です。今回のレシピでは、ひじきの豊富な鉄分を効率よく吸収されやすい形に変えてくれるビタミンCや葉酸を含む『ネギ』、血液をつくる機能をアップするたんぱく質やビタミンB12を含む『ちりめんじゃこ』をひじきと一緒に炒めてチャーハンの具にしています。

『 私のおススメの“本” 』

『syunkon カフェごはん』

私のおススメの本は、**料理本**です。
作者の山本ゆりさんが
おもしろい方で、
1ページ目から笑える本です。
レシピも何度も作りたくなる
ものばかりで、「おいしい」と
家族からの評判もイイです♪



山下 由紀子

『おおきな木』

子どもの絵本コーナーで見つけ、
村上春樹さんの翻訳で、子どもの
世界をどんな風に表現するのかと
興味がわいて買ってしまいました。
1人の幼い男の子の成長を見守る
1本のリンゴの木。**その大きな愛に**
胸がいっぱいになるお話です。
大人にもおススメの1冊です！



加藤 ルミ

『永遠の0』

映画化、ドラマ化もされていますが、
本当に泣けるお話です。
「娘に会うまでは死ねない。
妻との約束を守るために…」
そう言い続けた男は、なぜ自ら
零戦に乗り、命を落としたのか…
終戦から60年目の夏、**その男の**
生涯に浮かんできた謎とは！？



後藤 愛

『聖書』

私はクリスチャンですが、
やはり**世界で一番読まれている本**
とも言われる『聖書』がおススメ。
人生の教科書とも言われますが、
何度読み返しても、
自分を見つめなおすことに
役立つと感じます。
自分を変えたい方にもおススメ。



小松 美佳

『ユキナ飯』

木下優樹菜さんの本です。
タイトル通り、**レシピがたくさん**
載った本で、**簡単に作れる料理**が
和食・洋食・中華…と
いろいろ紹介されています。
「時短料理」という言葉を
よく聞きますが、**早く料理を**
作りたい方に、特におススメです！



神谷 みろ

『きみに読む物語』

認知症を患い、
過去を思い出せずにいる
アルツハイマー症の老女と共に、
ノートに書かれた物語を
彼女へ読み聞かせ、
最後にその物語が
自分たちのお話だと気づく。
という**夫婦愛**のお話です。



金原 由郁

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