



横須賀歯科通信

Vol.12 2016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。

僕がこの原稿を作成している今はまだまだ暑さが
厳しい時期ですが、**お手元に届く頃には暑さも落
ち着いているでしょうか？**

今回の通信は9月～12月まで配布するので、ご覧
になる頃には季節が随分変わってしまっている方
もいらっしゃるかも知れませんが…

それにしても、今年の夏も多分に漏れず**厳しい暑
さでしたね！**毎日とろけそうでした…（笑）

日ごろは冷房のきいた室内で診療していますし、
リオオリンピックもありましたので、**つつい室内
内で過ごしたくなってしまふ**今年の夏でした…

でも、**カワイイ我が子たちのためなら暑さも気に
ならないのが親の性分**というもので…（笑）

ということで、7月に**長野**へ遊びに行きました！
もちろん、**少しでも暑さから逃れたいからこそ、**
長野をチョイスしたのですが（笑）

**諏訪湖の目の前にある旅館に
宿泊しました！**

でも、街中はこちらと
あまり変わりませんね（笑）
かなり暑かったです

ロープウェイで**北八ヶ岳**にも
行きましたが、こちらは快適！
景色も最高でした♪

**白樺湖、池の平ファミリーランド
で子どもたちと目いっぱい遊び、
とても楽しい旅行になりました！**

3歳の長男クンも十分に楽しめる
場所で、とても良かったです♪
来年はどこに行こうかなあ（笑）



スタッフブログ ～のぞいてみてください♪～

スリッパ
こんにちは
衛生士の岩崎です。
娘用にアンパンマンの
スリッパを買いました。
最近、靴やスリッパをよく
履きたがるので
娘が大好きなアンパンマンの
スリッパを買いました。
アンパンマンと書いて
喜んで使っています。

西尾市花火大会
こんにちは、受付の神谷です。
三連発の西尾市で行われた
西尾市花火大会に行ってきました！
素晴らしい花火を見るのが目的です！！

人混みは、地味な場所でしたが
楽しんで来ましたよ～♪

暑さもたかま出ているんですが、
たまたま買ったから
この投稿で涼しく！！笑

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♪

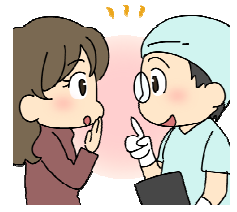


当院のホームページ

ブログQRコード

歯とお口の健康を守り続けていきましょう！

『詰め物』『被せ物』のお話



むし歯になってしまったら、むし歯の部分を削り取って、その部分に詰め物や被せ物を入れて、歯を修復します。

いわゆる「銀歯」や「差し歯」のことですが、歯の治療をする上でもし詰め物や被せ物がなければ、**歯の機能も見た目も回復することができません。**

この詰め物や被せ物の素材には、**健康保険制度で適応できる素材と適応できない素材**があります。

私たちが相談をさせていただくときに「保険でできる」「保険ではできない」というのは、健康保険制度上の事情があるからなのです。

◆ 保険より自由診療のほうが良いの？



健康保険が適応されるかどうかによって大きく変わるのは、**治療費**（価格）です。

健康保険が適応されるものであれば、実際にかかる**治療費全体の1割～3割の自己負担**で治療をすることができます。

一方で、健康保険が適応できないものであれば、自由診療、つまり**全額自己負担**となります。

それだけに、「自由診療＝高い」というイメージがあると思いますし、「高い＝質が良い」と思われがちなのですが、**一概にそうとも言い切れません。**

詰め物や被せ物を選ぶときに、**「あなたがどのようなことを重視しているのか？」**によって、**あなたに最適な選択**というのは変わってくるからです。

より具体的に言うと、詰め物や被せ物の選択では、「**機能性**」「**再発リスク**」「**審美性**」「**耐久性**」「**安全性**」という5つのポイントが考えられます。

例えば、口を開けると見える部分なので、キレイに見える（**審美性**）とよく噛めること（**機能性**）を重視するケースが考えられます。

あるいは、金属アレルギーがある方であれば、何よりもまずアレルギー反応を起こさないこと（**安全性**）を第一に考える必要があります。

よく噛めること（**機能性**）と割れたりせずに長く使えること（**耐久性**）を重視する方もいることでしょう。

このように、**「あなたが何を求めているか？」**によって、**最適な治療の選択肢**というのは変わってきます。



健康保険適応の治療法であなただご希望を叶えることができるのであれば、無理に自由診療を検討する必要はありません。

一方で、健康保険制度はあくまでも「健康な生活を送ること」を目的に運営されている制度ですから、**一定の限界ラインがある**のも事実です。

そのため、**もし健康保険適応の治療法ではあなたのご希望を叶えることができないという場合には、自由診療の検討もご提案**しています。

いずれにしても、**あなたがどのような結果を望んでいらっしゃるのか**、それをきちんとお聞きしなければ治療法の提案はできません。

私たちが「詰め物（被せ物）の相談をしましょう」とお伝えするのは、そのような理由からなのです。





皆さんにはご面倒をおかけするかも知れませんが、『より満足できる治療』のために、**一緒に相談する時間を大切にしていきたい**と考えています。

治療の選択肢って？

治療には多くの選択肢があることをお話ししましたが、いったいどんな選択肢があるのでしょうか？
前歯の治療を例に、具体的な治療の選択肢をご覧になってみてください！

前歯のクラウン（前歯の被せ物）

※お口の状態により状況が異なりますので、担当医と十分にご相談ください。

材質	保険適用	耐久性	審美性	安全性	金額	概要	長所	短所
硬質レジン前装冠 (金銀パラジウム合金) 	○	○	×	△	保険適用	中身は12%金が入った銀色の金銀パラジウム合金で、外から見える部分に少しかためのプラスチックが貼り付けられている前装冠	・天然歯の色に近くキレイ	・レジン部分が減ったり変色したり、金属の一部が見える場合がある ・中身が金属なので、金合金に比べ金属アレルギーになる率が高くなる
ハイブリッドセラミックス前装冠（金銀パラジウム合金/金合金） 	×	△	○	△	自由診療	中身は12%金が入った銀色の金銀パラジウム合金または金合金で、外から見える部分に少しかためのプラスチックにセラミックを混ぜた材質を貼り付けた前装冠	・天然歯の色に近くキレイ ・変色が少ない ・硬質レジンよりかたくすり減りにくい ・中身が金属なので強度が高くほとんどの歯に使用できる	・すり減ったり、変色したりする場合がある ・金属の一部が見える場合がある ・金銀パラジウム合金の場合は、まれに金属アレルギーになる場合がある
					自由診療			
メタルボンド冠 	×	○	○	◎	自由診療	特殊な金属で土台をつくり、天然歯の色のセラミックを焼きつけて製作した前装冠	・天然歯の色と同じでキレイ ・変色が少ない ・かたくすり減りにくい ・中身が金属なので強度が高く、ほとんどの歯に使用できる	・歯肉に近い部分に少し不透明感がある
ジルコニア冠 	×	◎	◎	◎	自由診療	ダイヤモンドに近い強度の材料で土台をつくり、歯の色のセラミックを焼きつけて製作した冠	・審美性に優れている ・変色がなく中身が透過しにくい ・割れにくいので、ほとんどの歯に使用できる ・金属アレルギーがない	・天然歯よりかたいため、周囲の歯やかみ合わせをいためる場合がある

～食べることで胃腸を整える医食同源レシピ～

鶏とキャベツの和風しょうがスープ



＜材料（1人分）＞

- ・鶏もも肉 120g
- ・キャベツ・手のひら大 3枚
- ・玉ねぎのみじん切り 1/4個分
- ・しょうがのみじん切り 15g
- ・酒 大さじ1
- ・水 1カップ
- ・顆粒だし 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・サラダ油 小さじ2

★栄養コメント★ 胃腸の調子を整える食事とは？

秋といえば『食欲の秋』。サンマ、秋ナス、キノコ、栗、サツマイモなど、秋の味覚が盛りたくさん！食べる楽しみが増える季節でもあり、食べ過ぎによる胃腸の不調にも注意が必要です。

日ごろから胃腸にやさしい生活を心がけるために、次の「胃腸の調子を整える3つのポイント」を意識しましょう！

- 1) **よく噛んで食べる**⇒食べ物によく噛むほどに細かくなり、だ液と混ぜり合うことで、消化されやすくなります。噛むことで満腹感を得やすくなりますし、胃液や唾液といった消化液の分泌を高めるなど、さまざまな効果が得られます。
- 2) **決まった時間に食べる**⇒食事を摂る時間を一定にすることで体内のリズムが整い、胃腸の調子も整いやすくなります。食べ過ぎや間食が多いと、胃の消化吸収力が低下し、胃もたれなど胃のトラブルを招きやすくなるので注意しましょう。
- 3) **胃腸にやさしい食材を摂ろう**⇒胃もたれや胃痛には、胃酸の分泌の抑制や、胃の粘膜の再生を促す「**ビタミンU**」が効果的。ビタミンUを豊富に含むキャベツ、セロリ、レタスを摂ると良いでしょう。便秘には、スムーズな便通を促すと言われる「**食物繊維**」です！秋の味覚でも、きのこ類やサツマイモは食物繊維が豊富です。

＜作り方＞

- 1) 鶏肉は皮を取り、ひと口大に切る。キャベツはひと口大にちぎる。
- 2) 鍋に油を熱し、しょうがを炒める。香りが出てきたら玉ねぎを加え、透き通ってきたら1)の鶏肉を加える。肉の色が変わってきたら1)のキャベツを加えて軽く炒める。
- 3) 酒を加えてサッと炒め、アルコール分をとばす。水を加えて沸騰したら、顆粒だしを加え、弱火と中火の間で4～5分煮る。仕上げにしょうゆ・塩を加えて味を調える。
- 4) 器に盛り、お好みで万能ねぎの小口切りをのせる。

『甘いものを食べるときの飲む飲み物は？』

『小さいころからコーヒー派』

コーヒー派です。小さい時から朝食はパンとカフェオレで、おやつの時もカフェオレでした！でも、時々紅茶も飲みたくなくなって飲みますよ～！



山下 由紀子

『飲みたいのだけど…』

コーヒー派ですが、今は授乳中ということもあり、麦茶が多いですね。たんぼぼコーヒー、カフェインレスなカフェオレも試しましたが、続きませんね。。。チョコが大好きなので、コーヒーが飲みたくなりますが、あと少しの我慢です💧



加藤 ルミ

『ブラックコーヒーで！』

ケーキなど、甘いものを食べる時はブラックコーヒーを飲みます！基本的に甘いものが好きではないので、あまり食べることはないのですが…紅茶も、気分たまに飲んだりしますよ～！



後藤 愛

『甘いものを食べる時だけ…』

甘いものを食べる時のみコーヒー。普段は紅茶をよく飲みます。ストレートティーが好きです。小さなこだわりがあって、ストレートティーは『午後の紅茶』、レモンティー、ミルクティーは『リプトン』しか買いません(笑)



竹内 梨緒

『少し甘めの…』

コーヒー派です。紅茶は苦手、『○○ティー』とティーのつくものは、ほとんどがダメです(笑) コーヒーもブラックが苦手なので、少し甘めのコーヒーが好きです♪



神谷 みろ

『いろいろな味を楽しめるから』

紅茶派です。紅茶はいろいろな味が楽しめるので大好きです♪ アールグレイをよく飲みます。ブルーベリーがある時は、ブルーベリー味の紅茶を楽しむ時もあります。コーヒーは苦手なんです…



岩崎 和香

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