



# 横須賀歯科通信

Vol.13 2017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♪



新年あけまして  
おめでとうございます!  
横須賀歯科診療所院長の  
**加藤泰功**です。

昨年たくさんの患者さんにご来院いただき、  
**本当にありがとうございました!**

2017年も、**来院してくださる患者さんにより  
ご満足いただけるよう**、スタッフ一同、昨年以上に  
努力してまいります。

**今年も1年、どうぞよろしくお願い致します!**

(4ヶ月に1度の発行なので、お手元に届く時期  
によっては季節外れのごあいさつかもしれませんが、  
その点はお許しください 笑)

さて、昨年のは加藤家は、**常に誰かが体調を崩して  
いる...**そんな1年でした。。。

長男が保育園に入園し、行動範囲が広がったため

なのか、1か月に1回ぐらい風邪をひき、それが  
家族の誰かにうつり...といった状況でした。

次男にいたっては、**0歳児なのに  
2度の入院**を経験させてしまい...

子育ての諸先輩方から、保育園に  
行くようになると...とは耳にして  
いましたが、これほどとは!



そんな加藤家ですが、  
私、11月に**春日大社の  
式年造替**に招待されて  
**獅子舞奉納**するという  
もう二度とないような  
経験をさせていただきました。



その時の写真です!



でも、やはり**健康が一番!**  
お互い健康な1年にな  
りますように~!

## スタッフブログ ~のぞいてみてください♪~

**まったり♪**  
ここにちわわ助手の管内です(^-^)  
最近ぐっと寒くなりましたね。  
なかなか家から出れません。笑

昨日は久々に会友友達とwithで  
ランチしてきました(´ε`)

パスタの写真撮り忘れましたが...  
とっても美味しかったです☆

そのあと息子の待つ家でおしゃべり♪



**surprise plate ☆**

受付の神谷です。

先日、お友達とせうめし屋さんで  
夜ご飯を食べてきました。(´ε`)/"

食後のデザートで  
チーズケーキを頼んだら  
出てきたのはお誕生日プレート!!



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 Part.2



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。**

今回は、この詰め物や被せ物の素材について、特に**健康保険制度で適応できる素材と適応できない素材**があることをお話ししました。

複数ある素材から、「**機能性**」「**再発リスク**」「**審美性**」「**耐久性**」「**安全性**」の5つのポイントからあなたにピッタリの選択を考えることが大切です。

ところで、この中で「再発リスク」というポイントに疑問を持つ方がいらっしゃいました。

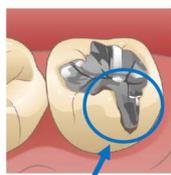
「**むし歯を取って治療したのに、再発することなんてあるの!?**」という質問をいただきましたので、今回はその点について考えてみましょう。

### ◆ 治療したらもうむし歯にならない?

結論から言えば、**むし歯になる可能性はあります。**  
**むしろ、一度治療した歯だからこそ、またむし歯になりやすい**というほうが正しいぐらいです。

治療した歯に再発したむし歯を『**二次う蝕**』(にじうしょく)と言います。

過去に治療した詰め物や被せ物のまわりから発生するむし歯のことです。



二次う蝕

**歯科医院で実際に使われているそのような言葉**があるぐらい、一度治療をした歯はむし歯になりや

すいということです。

これは、むし歯治療の原理を考えていただければ、よく分かると思います。

むし歯の治療とは、悪いところを削り取り、残っている部分を土台にして、被せ物や詰め物をセットしていきます。

**物と物とを重ね合わせれば、そこには必ずすき間が生まれます。**

本やノートがあれば、2つ重ねてみてください。

できるだけすき間ができないようにと努力しても、どうしても小さなすき間ができるはずですよ。

水平なものであってもすき間はできてしまうのですから、これが複雑な形をしている歯の断面だとしたら…容易に想像できますよね。

実は、土台となっている自分の歯と被せ物や詰め物には、どれだけ努力したとしても小さなすき間ができてしまうのです。

そこが、**むし歯菌の格好の住み家**になります。

詰め物や被せ物のまわりには、むし歯の原因となるプラーク(歯垢)が付きやすく、むし歯になりやすい状態にあるということです。

ですから、**一度治療した部分というのは、むし歯が最もできやすい部分**であり、治療をする前よりも気をつけなければいけません。

健康保険適用の素材よりも、自由診療の素材のほうが再発リスクは低くなるケースが多いものの、**根本的には、治療後の予防が大切です。**

## 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？  
 奥歯の治療を例に、具体的な治療の選択肢をご覧になってみてください！

かぶせもの(クラウン)一覧表			※★の数は比較の目安です。お口の状態によって変わる場合があります。(価格に消費税は含まれておりません。)					
素材・名称	写真	ワンポイント	素材	美しさ	耐久性	安全性	長所	短所
アルミナ ジルコニア クラウン		最高の美しさ	100%セラミックを使ったもの	★★★★★	★★★★★	★★★★★	○美しさNo.1. 自然で透明感のある白色 ○ほとんど変色しない ○磨耗に強い ○清潔感が高くプラークが付きにくい ○金属アレルギーにならない	×極度に強い衝撃を与えると割れることがある
メタルボンド		健康・美しい	金属にセラミックを焼き付けたもの	★★★★★	★★★★★	★★★★★	○白く美しい。目立たない。ほとんど変色しない ○裏側に金属を使っているため、ある程度の耐久性がある	×極度の衝撃で割れることがある
ハイブリッドセラミック		日常での自然さ	セラミックとプラスチックを混ぜたもの	★★★★★	★★★★★	★★★★★	○色が白く、目立たない ○金属アレルギーにならない	×多少の変色がある。
ゴールド		安全・健康	金合金を使用	★★★★★	★★★★★	★★★★★	○耐久性がある。 ○2次むし歯になる可能性が低い ○金属アレルギーになりにくい	×色が目立つ
金銀パラジウム合金 保険適用		保険適用	銀、パラジウムなどを使った銀合金	★★★	★★★	★★★	○健康保険が適用できる	×色が目立つ ×2次むし歯になりやすい ×金属アレルギーになる可能性がある

### ～免疫力を底上げするレシピ～

#### ワカメとネギのスクランブルエッグ



<材料 (2人分)>

- ・卵 2個
- ・乾燥わかめ 5g
- ・長ねぎ 1/2本
- ・もろみみそ 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩・こしょう 少々

#### ★栄養コメント★ ウイルスから身体を守ろう！

寒くなると、風邪をひいてしまう方が多くなります。では、**風邪をひく原因**とはどのようなものなのでしょうか？

人間には元々免疫機能があり、**さまざまなウイルスや細菌に感染することを防ぐことができる**ようになっています。

またウイルスや細菌が体内に侵入してしまった場合にも、**体の防御機能が働いてこれらを排除する**ようになっています。

このような身体の機能を働かせてくれる食品として、海藻類は非常に優れています。

海藻類はビタミン、ミネラル、食物繊維の宝庫ですが、中でも**ワカメは、ミネラルのバランスが良い**のが特徴です。

カロテンの含有量も非常に多く、もどしたワカメ100g中に1200μgも含まれます。**カロテンは体内に入ると、**

**必要に応じてビタミンAに変わります。**ビタミンAは**身体に抵抗力をつけ、ウイルスや細菌から守ってくれます。**

大量に含まれているヨード(ヨウ素)には、**新陳代謝をアップさせ、身体を温める効果**があり、風邪で寒気がするとき

などには、とても良い食品と言えるでしょう。ちなみに、海藻類に含まれる食物繊維の主成分は**フコイダンとアルギン酸**

で、**フコイダンはがん細胞を自滅させる働き、アルギン酸には善玉コレステロールを増やす働き**があります。

### <作り方>

- 1) 卵は溶きほぐして塩・こしょうを混ぜて下味をつけておく。わかめはたっぷりの水でもどし、しっかりと水気をしぼり、食べやすく切る。長ねぎは斜め薄切りにする。
- 2) 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、長ねぎとわかめを強火で炒める。
- 3) 長ねぎがしんなりしたら溶き卵を加えてさっと炒めあわせ、卵が好みに固まったら皿に盛り、「もろみみそ」をトッピングする。

『2017年の目標！またはチャレンジしたいことは？』

『お庭でティータイム♪』

去年は、あまり庭の手入れが  
できなくて、雑草が所々に…と  
残念な感じだったので、今年は  
**しっかり庭に出て、きれいな庭を  
キープ**したいです！  
花もたくさん植えて、  
**庭でお茶でもしたい**ですね〜♡



山下 由紀子

『料理のレパートリーを！』

今年は、毎日の**料理のレパートリー  
を増や**したいです！  
肉食家系なので、サラダ・副菜・  
汁など、なんとか**バランスよく  
摂りたい**のですが、それぞれ  
好き嫌いがある、悩ましいです…  
**ネットで検索する日々**です（笑）



加藤 ルミ

『女子力向上！？』

女子力向上のため、今年は  
**料理を頑張ってみよう**と思います。  
少し変わった料理とか  
作ってみたいです〜^^  
あとは、お金を貯めて  
**海外デビュー**を果たしたいです♪



後藤 愛

『子育てと自分磨きと…』

**3月に2人目が生まれる予定**なので  
だいぶ忘れかけている**赤ちゃんの  
お世話**を頑張りたいと思います！  
2児ママ…未知すぎて怖い（笑）  
息子たちのために、キレイなママで  
いたいの、**自分磨きも**頑張りたい  
なあと思っています^\_^💕



竹内 梨緒

『あの頃の自分に…（笑）』

小中高と、そして**今も続けている  
バスケット**をもっと頑張ります！  
中学校ではバスケットの日々で  
たくさん動けましたが、今は体力の  
衰えが…（笑）**ジムやランニングで、  
スタミナを取り戻します！！**  
**中学校の自分**を目標に…💕



神谷 みろ

『自分磨きの時間を…』

**スキンケア**に力を入れることと、  
昔より体がたかくなってきたので  
毎日**お風呂上りにストレッチ**を！  
まだまだ子供が小さいので、  
自分の時間があまり取れないですが、  
今年は**少しでも自分磨きをする  
時間**が取れるといいです！



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