



# 横須賀歯科通信

Vol.14 2017年5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。

僕が数年前から苦しめられている**花粉症**…  
今年の花粉、例年よりも多いですね？

薬を飲んで、漢方を飲んで、点眼薬に点鼻薬と、  
ありと**あらゆる対処法を試したつもりですが**…  
やっぱり診療中にクシャミが出てしまいます…

このツラさも春先からのスギ花粉シーズンだけと  
思っていたら、どうやら**ヒノキ**のアレルギーもある  
らしいことが分かりまして…

もう少しだけご迷惑をおかけすることになると  
思いますが、お許しください…すみません…

花粉症と言えば、**長男はすでに花粉症デビューを  
果たしてしまっ**たようです。症状は軽そうですが、  
似なくても良さそうなところが似るものですね…

だいぶお兄ちゃんになってきた  
長男クンは、最近**お手伝い**を  
してくれるようになりました！

洗い直さないといけないことも  
多いのですが、「**お手伝いしよう**」  
**という気持ちが嬉しい**ですよ！

次男は、**イチゴ大好き**❤  
イチゴのときは、ひとりで座って  
食べられます。

だけど、**その他の食事中は  
すぐにイスから脱走!**(笑)  
落ち着きがありません。

なのに、同級生の娘さんに  
遊んでもらったときは、  
とってまご機嫌で…(笑)

そんな**子どもたちの成長に思わず目を細めてしま  
う**、とってま親バカな僕なのでした(笑)



## スタッフブログ ～のぞいてみてください♪～



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！

## 知っておきたい『治療後の注意点』



### ● 麻酔後の注意事項

むし歯が大きくなってしまった場合など、治療で痛みが生じるようなケースがあります。

その際には、**痛みを最小限に抑えるために**、麻酔が不可欠です。

一般歯科医院では、**浸潤麻酔**（局所麻酔、粘膜下または骨膜下に麻酔を打つ）と**伝達麻酔**（末梢神経に直接注射する）の2種類がよく行われます。

### ◆ 麻酔はどのぐらい効いているの？

麻酔の際、患者さんから

「麻酔はどのぐらい効いているの？」

「どのぐらいたつと麻酔が切れるの？」

という質問がよく寄せられます。

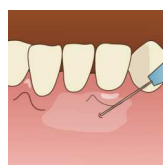
大人の方の場合は、

- ・ 浸潤麻酔… 1～3時間
- ・ 伝達麻酔… 3～6時間



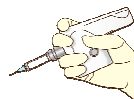
お子さんの場合は、

- ・ 浸潤麻酔… 1～2時間



ぐらいが目安になります。

### ◆ 麻酔後の注意事項は？



麻酔をして治療を受けた後の**注意事項**は…

- 1) 麻酔が効いている間は、**唇やほおの感覚がなくなっています**。噛んだり、こすったり、引っかいたりしないようにご注意ください。

2) 熱いものを食べたり飲んだりしても、感覚がありませんので、**やけど**に注意してください。

3) **小さなお子さんは、気になって指で触って傷つけてしまうことがある**ので、保護者さんが気を配って見てあげてください。

4) **治療後一時間ほど食事は避け**、麻酔がきれて、感覚が戻るのを待ってください。

5) 感覚が無くなっているため、**口から何かをこぼした、唇がはれ上がったという錯覚**を感じることもあります。鏡でご確認ください。

6) 針を刺した所が口内炎になることがありますが、**1週間ほどで治ります**。

### ● 抜歯後の注意事項



症状が重症化してしまった場合、**これからの健康な食生活などを考え**、やむを得ず抜歯という処置を選択するケースがあります。

ご自身の身体の一部を取り除くこととなりますので、緊張や不安などの精神的なご負担があることと思いますが、**注意事項**を確認しておきましょう。

- 1) 抜歯をしたその日1日は、**強く口をゆすがないように（強いうがいをしないように）**してください。

歯を抜いた時にできる穴の中に、かさぶたのような血の塊ができて、傷口を守ります。

それが取れてしまうと、骨がむき出しになってしまい、強い痛みを引き起こす原因となります。

2) 抜歯後に噛んでいただいているガーゼは、10分程度で捨てて結構です。

**出血が続くようであれば、新しいガーゼを5分程度噛んでください。**唾液に少々のが血液が混ざる程度であれば問題ありません。

3) 抜歯当日は、あまり**熱いお風呂に入らずに**、軽めの入浴にしてください。身体が温まると出血や痛みの原因になります。

4) 抜歯当日は、**激しい運動は控えて**ください。出血や痛みの原因になります。

5) 抜歯当日は、**アルコールも控えるように**してください。血流が良くなり、痛みの原因になります。

6) **抜いた歯の周りの歯みがきは、ゴシゴシみがかず**、控えめにしてください。

7) 食事の際、まだ麻酔が効いている場合には、**噛んで唇や頬を傷つけてしまうことや、やけど**に注意してください。

また、刺激の強い食べ物は控えていただき、タバコはできるだけ吸わないでください。

8) 痛み止めと抗生物質の薬をお出しします。**痛み止めは痛みが出た時に飲んで**ください。

**抗生物質は、傷口が感染を起こさないために大切な薬です。**お出しした分を忘れずに、最後まで飲んでください。

麻酔や抜歯の処置後には、あらためて私たちから  
もご説明させていただきます。

ご不明な点やご不安なことなどがございましたら、遠慮なくお気軽に歯科医師・スタッフまでお声をかけてください。

#### ～暑い時期におススメの夏野菜レシピ～

#### 豚バラとゴーヤの甘辛蒸し ～シリコンスチーマーで調理～



<材料 (2人分)>

- ・豚バラ薄切り肉 120g
- ・(A) 酢 大さじ1
- ・ゴーヤ 1/2本(100g)
- ・(A) ごま油 大さじ1/2
- ・長ねぎ 1/2本(50g)
- ・(B) 砂糖 大さじ1.5
- ・ホールコーン缶 30g
- ・(B) しょう油 大さじ1.5
- ・鶏ガラスープ(顆粒) 小さじ1

#### ★栄養コメント★ 旬の食品を食べよう!

『旬』とはその食材にとって「最も生育条件が揃った環境で育てられ、最も成熟している時期」のことです。

そんな旬の時期に収穫した食材だからこそ、味もさることながら、**栄養分も最も高い状態**にあります。

例えば、トマト。スーパーで1年中手に入れることはできますが、その旬は夏です。旬のトマトと季節外れのトマトの栄養価を比較すると、2倍以上の違いがあると言われています。**旬の食材は季節外れの食材と比べて、同じ量を食べたとしても栄養価が倍以上!**これは、積極的に摂らないのがもったいないですよ。

旬の食材を美味しく感じるもうひとつ理由は、**私たちの身体が欲するから**と考えられています。

例えば、これからの暑い夏には、キュウリ、トマト、ナス、ピーマン、オクラ、ゴーヤなど、**涼しげであっさりとしながらも栄養価の高い野菜**が旬を迎えます。果物では、スイカ、メロン、モモ、ブドウ、プラム、パイナップルなど、**酸味のある果物**が旬を迎えます。これらの野菜や果物には、**暑い夏を乗り切るために、身体を冷やしたり、減退気味になりがちな食欲を増進したりする効果**があります。

<作り方> (レシピ参照: レシピ大百科さん)

- 1) 豚肉は食べやすい大きさに切る。ゴーヤはタテ半分に切り、種とワタを取って薄切りにし、ねぎは斜め薄切りにする。
- 2) シリコンスチーマーに1)のゴーヤ・ねぎ、(A)を入れて混ぜ、フタをして、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 3) 1)の豚肉、鶏がらスープ、(B)を加え、全体をサッと混ぜ、フタをしてさらに電子レンジで3分加熱する。コーンを加え、全体を混ぜ合わせる。

スタッフコラム  
『 部活動の思い出 』

『剣道部部长』

中学から高校2年生まで、  
**剣道**をやっていました。  
中学の時は**部長**をやっていて、  
他校の部長さんたちと  
部長の大変さんなんかを話して  
仲良くなりました。  
高校は強豪校だったので、  
練習がとてもハードで体力が  
ついていかず辞めてしま  
いましたが、**良い思い出**です。



山下 由紀子

『水泳部』

小学生の頃、**水泳部**に所属して  
いました。  
主に**100m自由形**の選手として、  
日々頑張って練習をしていました。  
大会ではいつも**2位**と、  
**どうしても勝てないライバル**が  
他校におり、悔しい思い出も  
なつかしいです。  
先生、先輩、後輩がみんな仲良く、  
楽しかったことを覚えています。



加藤 ルミ

『オーケストラ部』

**オーケストラ部**でした✦  
楽器は**バイオリン**をやっていて、  
『**ヴィヴァルディ**』の曲などを  
弾いていました。  
とても難しく、何度も心折れそうに  
なりましたが、優しい先輩に教えて  
もらいながら、**最後までやり切る  
ことができました**^^  
たまに演奏した曲が流れると、  
弾きたくなりますね〜♪



後藤 愛

『ソフトテニス部』

**ソフトテニス部**に  
所属していました。  
**後衛**をやっていました。  
夏にはリーダー研修会や  
山名湖の合宿に参加したり、  
**きつい練習がたくさんありました**。  
当時一緒に頑張った仲間とは  
**今でも交流があり**、  
とても良い思い出です。



岩崎 和香

『バスケット部キャプテン』

**バスケット部**でした🏀  
県大会出場を目指して、  
月火水木金土は夜バス、  
土日は遠征ばかりで、  
**バスケットのことしが頭になかった**  
気がします(笑)  
中高と**キャプテン**を務め、  
チームメイトにも恵まれ、  
**あの時に戻りたい!**と思うほど、  
素敵な思い出です(^o^)



神谷 みろ

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