



横須賀歯科通信

Vol.16 2018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♪



新年明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。

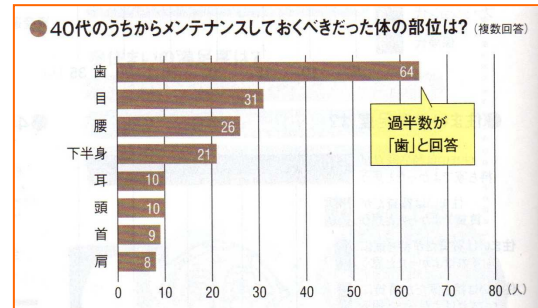
昨年たくさんの患者さんにご来院いただき、
ありがとうございました！

2018年も、患者さんに**昨年以上に満足いただけるよう**、スタッフ一同努力してまいります。
本年もよろしくお願い致します！

(4ヶ月に1回の発行となりますので、受け取れる時期によっては、変なごあいさつと感じられるかもしれませんが、お許しくださいますませ…笑)

さて、2018. 1. 1号のプレゼント誌に、**興味深いアンケート結果**が掲載されていました。

『**歯の手入れをすべきだった**。むし歯が悪化して所々歯抜けでよく噛めないし、食べ物も味わえない』という回答も掲載されています。



「食べる」ということは、私たちにとって『**生涯の楽しみ**』でもあります。

年を重ねても、**何でも不自由なく食べられる健康な歯を維持するには**、定期健診が重要！後悔することのないように、定期健診を受けましょう！

今回も親ばか写真館コーナーをちょっとだけ(笑)



うちの次男クンは、**猫**が大好き。猫を見つけるとその場から離れず、時々困ります…笑

そして、**ショベルカー**にも夢中！
どうやら、将来は本物に乗りたらしいです♪



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！

よくある『お子さんのお口のトラブル』



今回は、**お子さんのお口のトラブル**についてお話してみたいと思います。

小さなお子さんのトラブルの中でも、特に困ってしまう、びっくりして慌ててしまうトラブルと例えば、『**転んで歯をぶつけた！**』でしょう。

出血があったり、腫れていたりすれば、「すぐに歯医者さんに連れていかなければ！」となるのかも知れません。

一方で、「たいしたことないかな？」「これぐらいなら大丈夫かも…」と、**判断に迷ってしまう**こともあると思います。

歯をぶつけてしまった場合にどうすれば良いのか、そのポイントを解説します！

● **まずは、全身をチェック！**

- ・ 顔色は悪くないか
- ・ 鼻血は出ていないか
- ・ 吐いていないか
- ・ 歩き方や目の動きに異常はないか

まずは、上記のような**全身の状態を確認**します。もし上記のような症状がある場合は、すぐに医科を受診しましょう。

● **歯が抜けた、欠けた**



ケガにおける歯とお口のトラブルで言えば、これが最も慌ててしまう症状だと思います。

出血している場合には、ティッシュや清潔なガーゼをあてて、止血しましょう。

口に血がたまってしまったら、軽くゆすいでくだ

さい。強くゆすいでしまうと、さらに出血してしまいますので、軽くゆすぐ程度にとどめます。

抜けた歯は、正しい保存方法で保管してください。というのも、抜け方によっては適切な治療を行うことで、元の場所に植えることができるからです。

元の場所に戻せるかどうかは、歯の保存状態にかかっているのです！

< **ケガで歯が抜けた場合の正しい保存方法** >

1. 抜けた**歯の根を触らない**。触ってしまうと、菌が入ってしまう可能性があります。
2. 抜けた歯を**乾燥させてはいけません**。乾燥すると、歯の周りについている歯根膜が死んでしまうからです。

この歯根膜がどれだけ残っているかが重要。

抜けた歯は、**生理食塩水**があれば生理食塩水に浸してください。なければ、**新しく開封した牛乳**でも代用できます。

土や砂がついていても、**洗わない**こと。洗うと歯根膜がはがれてしまいます。

3. 歯を保存液（生理食塩水または牛乳）に浸したまま、**すぐに歯科医院を受診**しましょう。

※対処法が分からない場合には、すぐに当院へ電話連絡をしてください。

● **口唇や歯ぐきが切れた**

傷口を清潔なガーゼなどで軽く押さえて**止血し、冷や**しましょう。

傷口に土や砂が入っている場合もあります。

歯科医院を受診して洗浄してもらい、他にケガをしている部分がないかを診てもらいましょう。

● 歯がグラグラする、かむと痛い

歯や歯を支える骨が折れている可能性があります。歯の揺れを抑える処置が必要なケースもあるので、早めに歯科医院を受診してください。



● 出血も痛みもない

「出血していない＝ケガをしていない」というわけではありません。歯の周りの組織がダメージを受けている場合があります。

ぶつけた直後は大丈夫でも、食事をしたら痛みが出てきたというケースもあるので、**何も症状はなさそうでも一度受診することをおすすめします。**

● ぶつけた後に黒っぽく…

これは歯が大きく動いたことによって、歯の神経が傷つくことで起こる内出血です。

このまま神経が死んでしまうと、痛くはないが歯ぐきが腫れるという症状が…

また、一時的に変色してしまったとしても、その後回復することもあり、**経過観察が大切**です。

● 乳歯だから生え変わるし、大丈夫かな？

乳歯だからと安心してはいけません。**ぶつけて乳歯が抜けてしまった場合、かなり高い確率で、後に生えてくる永久歯に何らかの異常が見られます。**

これから生えてくる永久歯が健全に生えてくるように、ケガをしてしまった、ぶつけてしまった場合には、歯科医院を受診してください！

～ もう一品！塩分控えめ簡単レシピ ～

白菜と油揚げの ポン酢和え

<材料（4人分）>

- ・白菜 1／8株
- ・油揚げ 1／2枚
- ・ポン酢 大さじ2杯
- ・一味 お好みで



<作り方>（レシピ参照：おいしい健康さん）

- 1) 白菜を2センチ幅に切る。
- 2) 油揚げをオーブントースターでこんがり色づくまで焼く。
- 3) 2をペーパータオルで押さえて軽く油を取り、1～2cm幅の短冊切りにする。
- 4) 白菜を好みの硬さにゆでて、よく水気をきる。
- 5) 3と4を熱いうちにポン酢で和え、冷まして味を馴染ませる。器に盛り、好みに一味をかけて完成。

★栄養コメント★ 血圧が高い方は、寒い時期に要注意！

寒くなると、体温を逃がさないように血管が収縮するため血圧が上がりやすくなり、血圧が高い人は注意が必要です。

高血圧と言えば、最初に思いつくキーワードが「塩分」「減塩」という方も多いと思います。

減塩すると食事が美味しくなくなると思う方も多いのかも知れませんが、必ずしもそうとは限りません。ひとつは、**味付けに工夫**をすること。酢や柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を上手に取り入れることで、減塩食を美味しく食べることができると言われています。また、**めん類のスープやだしを全部飲まないように気を付ける**ことでも、減塩効果は期待できます。塩分過多になりやすい方は、**味付けを確認しないまま塩やしょう油などの卓上調味料を料理にかけるなどの行動をしがちなので、それを控える**ことも効果的です。**無理せず「気を付けること」でも、だいぶ改善**できます。

血圧を下げる働きがあり、積極的に摂取したいとされている栄養素が「カリウム」。野菜や果物に多く含まれていますので、積極的に食べるように心がけましょう。ただし、**高血圧のお薬には「食べ合わせ」に気を付けないといけないものがあります**ので、医療機関を受診している方は必ず担当医師の指示にしたがってください。

『 寒い冬によく食べる（好きな）鍋の種類は？ 』

『豚みそ鍋』

“豚みそ鍋”が好きです。
ニンニクを少し多めに入れて
作ります。
ウィンナーを入れると
子供もよく食べますよ！！
みそ味にあうので、
大根や豆腐なんかも入れます♪



山下 由紀子

『トロトロの…』

寒い冬に必ず一度は食べたいのは
もつ鍋ですね。
家ではなかなか難しいので
外食になってしまいますが、
トロトロのもつに
たくさんのキャベツ、ニラ、ゴボウ
など本当に体が温まります。
めはうどんて決まりです！！



加藤 ルミ

『お家とお外で…』

家では定番のキムチ鍋と
カレー鍋をよく食べます。
外食で鍋を食べるときは、
だしの1つを
すき焼き鍋にします。
寒い冬に食べる鍋は
最高ですね☆



後藤 愛

『子供と食べるときは…』

以前はキムチ鍋や豆乳鍋を
よく食べていましたが、
子供も一緒に食べるように
なってからは、寄せ鍋を
よく食べます。
個人的には、
豆乳鍋が好きです。



岩崎 和香

『3辛が限界ですが…』

昔から“赤から鍋”は
よく食べている気がします。
辛さにレベルがありますが、
私は3辛が限界…(笑)
めは冷飯とチーズを入れて
チーズリゾット！！☺



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