



横須賀歯科通信

Vol.24 2020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。

コロナ禍で大変な時期が続いていますが、皆さんも何かと気をつかうことが多いと思います。

横須賀歯科でも、器具の滅菌はもちろん、ドアノブや診療台の消毒など、**日頃から取り組んできたことをさらに徹底して**、診療に臨んでいます。

さらに、診療室・待合室の換気、スタッフの毎日の検温、フェイスガードの使用など、**できる限りの感染予防対策をして**、診療を行っております。

お口の中を清潔に管理しておけば、感染リスクも軽減されるといわれていますので、定期健診などで歯のクリーニングにいらしてください。

皆さんに安心して来院していただけるよう、最善の環境を整え、スタッフ一同お待ちしております。

そんな状況なので、我が家も県外移動は自粛です。長期連休中の旅行も、おあずけとなりました…

そんな中、次男は**虫捕り**にドはまり中。

近所の公園や神社に、虫かごと網をもって蝉取りに行くのが大流行中。

特にクマゼミがお気に入りのようです。

長男は**仲良し同級生と遊ぶこと**が多くなってきました。

親の手から離れ始めているのを感じますね。

子どもたちの笑顔のためにも、**1日も早く当たり前の日常が戻ってきてほしい**ものです。



LINE はじめました！

横須賀歯科診療所でも、**医院のLINEアカウント**を発行しました！

今まではハガキでお知らせしていた**定期健診のご案内**も、**LINE**でのお知らせも可能になりました！

登録方法はとっても簡単！

LINEアプリの「友だち追加」より『QRコード』を選択して、**右のQRコードを読み取ってください。**

皆さまのご登録をお待ちしております！



お口の中で起こるほんのちょっとした変化!?

“口内炎”と“骨隆起”のお話

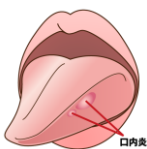
突然ですが、皆さんは自分のお口の中を時々でも鏡で見たりしますか？あるいは、ご家族でお口の中を見せ合うことはありますか？

もしそのような機会がないとしたら、たまに自分の口の中を鏡で見たり、ご家族で互いにお口の中を見合ったりしてみてください！

もしかすると、新たな発見があるかも知れません。

今回は、皆さんのお口の中にできていたり、将来できるかもしれない“**口内炎**”や“**骨隆起**”について、お話したいと思います。

◆ 口内炎って？



口内炎とは、**お口の中の粘膜**（頬や唇の裏側、のど、舌、上あご、歯ぐきなど）に**傷がつくことで腫れて**しまったり、**荒れて**しまったり、**痛み**が出てしまうものです。

口内炎ができてしまう原因は、さまざまです。
たとえば・・・

- ・ 食事中に誤って噛んでしまった
- ・ 治療中の歯をかばって、反対側の頬や唇、舌を噛んでしまった
- ・ 入れ歯や矯正装置が当たって
- ・ 歯科治療で行った麻酔が原因で（しびれていて噛んでしまった、麻酔の針で傷ついたなど）

このような原因があります。

◆ 口内炎の予防法・対処法は？



ご家庭でもできることとしては・・・

- ・ よく睡眠をとり、ストレスや疲れをとる

- ・ ビタミン（B2、B6、C）を積極的にとる
- ・ 歯みがきやうがいをして口の中を清潔にする

など、**免疫力の向上**や**お口の中を清潔に保つ**ようにきちんとセルフケアすることで、だいたい2週間以内には治るはずですよ。

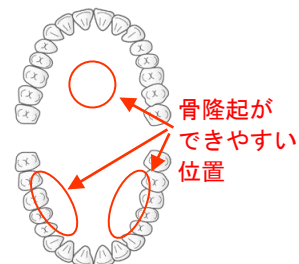
ですが、痛みが強かったり、治るまでに時間がかかってしまったり、何度もできてしまったりなど、**不安な症状がある場合は、気軽にご相談ください。**

塗り薬やシール状の貼り薬などのお薬による治療、あるいはレーザーで照射する（焼く）などの治療法があります。

◆ 骨隆起（こつりゅうき）って？



骨隆起とは、**骨が過剰に発達した**もので、歯ぐきの内側（舌側、上あご）に**デコボコとこぶのようになっている**ものです。



これは、**自然になくなることはありません。**

長年にわたり少しずつ大きくなるため、気がついたときにはこぶがあることに驚かれる方もいます。

また、ある患者さんの実際のお話ですが、その方は骨隆起があることを当たり前のことだと思っていて、お子さんのお口の中を見たときに自分には当たり前のこぶがなく、とても驚いたそうです。

骨隆起がある人から見たら、こぶがあることが当たり前で、こぶがないことのほうが不自然なのかも知れませんね。

骨隆起ができてしまう原因ですが、**歯ぎしり**や**噛**

みしめが続くことが原因ではないかと考えられています。

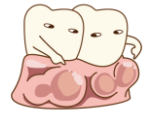
歯ぎしりや噛みしめが続くと、**歯が欠けて**しまったり、**すり減って**しまったり、**痛み**が出てきたりと、**さまざまな悪影響**があります。

これらの悪影響を防止するため、**ナイトガード**の使用をおすすめしています。

もちろん、これ以上骨隆起を大きくしたくないという方にも、ナイトガードは効果が期待できます。

ナイトガードは寝ているときに装着してもらうことで、**就寝時の歯ぎしりや噛みしめの力を弱めてくれる効果**があり、**あごの骨や歯への影響を緩和**することができます。

◆ 骨隆起ができてしまったら？



骨隆起自体は、骨が過剰に発育したものです。

病的な症状ではありませんので、食事や発音など日常生活における大きな問題がなければ、無理に取り除く必要はありません。

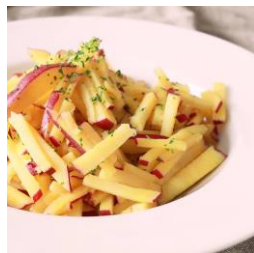
しかしながら、入れ歯を作る際に骨が当たってしまつてうまく型どりすることができなかつたりする場合には、外科的な処置を行つて取り除くことがあります。

いかがでしたか？たまにでいいですから、自分のお口の中を鏡でのぞいてみましょう！

もし不安なことがあれば、ぜひご相談ください！

～ 胃腸の調子を整える！秋の味覚レシピ ～

さつまいもの レモンバターソテー



<材料 (2人分)>

- ・さつまいも 200g
- ・有塩バター 20g
- ・パセリ 適量
- ・レモン汁 小さじ2
- ・塩こしょう 少々

<作り方> (参照：アスレシピさん)

- 1) さつまいもを皮付きのまま千切りにし、ボウルに入れた水に5分ほど浸す。
- 2) フライパンにバターを入れて中火で熱し、溶け始めたら水気を切った1を入れ、塩こしょうをして、焦げないように火加減を調節しながら炒める。
- 3) 火が通ったら、レモン汁を入れて、さっと炒めて火を止める。
- 4) 器に盛り、パセリを振りかけ出来上がり！

★栄養コメント★ 「食欲の秋」を余すところなく満喫するには？

秋と言えば…やっぱり「**食欲の秋**」ですね！とはいえ、美味しいものが多いからと、ついつい食べ過ぎてしまい、胃腸の調子を崩してしまうことには気をつけたいものです。特に、まだ**夏の疲れを引きずる**秋には、胃腸の調子も崩しがちです…

胃腸には食物から栄養を取り込む「消化吸収」と、身体の老廃物を体外に出す「排泄」という役割があります。この胃腸の働きが不調になると、**便秘**や**下痢**、**口内炎**、あるいは**肌荒れ**や**口臭**などのトラブルが起こります。また、腸内環境が悪化することで、**免疫力が低下**してしまい、健康に大きな影響を及ぼすこともあります。

秋に胃腸を崩す原因は、まず「**食べ過ぎ**、**飲み過ぎ**」が考えられます。夏の間は冷たいものをたくさん摂取し、秋になって旬の味覚を食べ過ぎたりすると、胃腸の調子は崩れます。次に、「**ストレス**や**疲れ**」です。夏の疲れを感じたり、夏の疲れからストレスを感じたりすると、胃腸の調子を崩しやすくなります。そして、「**早食い**」もよくありません。早食いは消化不良を起こしやすく、また満腹感を感じる前に次々と食べてしまい、結果として食べ過ぎになって胃腸の調子を崩します。

秋の味覚のうち、胃腸の調子を整えてくれるおすすめの食材は、**サツマイモ**です。薬膳の世界ではサツマイモを蒸す「ふかし芋」は、胃腸を元気にしてくれる効果があると考えられています。サツマイモは、柑橘類に匹敵するほどビタミンCを豊富に含んでいる食べ物で、ビタミンB群、β-カロテンも豊富に含む、**栄養満点の食材**です。

『 私の好きな“豆腐料理”または“大豆製品” 』

『麻婆豆腐と思ったけど…』

やっぱり**麻婆豆腐**ですかね～！
前まではモトを使っていたが、
自分で作ってみたら、なかなか
おいしくて！！(笑)

あとは**揚げ出し豆腐**なんかも好き。
朝、時間がないときは**シリアル+**
豆乳（無調整）を食べています。
名古屋にある金シャチ横丁で
金箔のソフトクリームも豆腐味で、
写真映えますよ🍡



後藤 愛

『バリエーション豊かに！』

私の好きな豆腐料理は、**冷やっこ**。
きゅうり、おくら、ごま、
かつおぶしに青じそドレッシングを
かけて**和風味**。
キムチ、韓国のり、つぶごまを
のせて**韓国風**に。
と、**いろいろなトッピングを**
楽しめるので、好きですね。
お豆腐自体が好きなので、
いろいろな料理に登場しますよ！



加藤 ルミ

『よく食べるのは…』

私は、スーパーに売っている
丸大食品の**スンドゥブ**が好きで
よく作ります！
辛すぎるのは苦手なので、
マイルドタイプを食べます。
魚介の旨みがおいしいですよ。
娘からも「食べたい！」と
リクエストが来ます！
家族みんなで気に入っている
豆腐料理です♪



山下 由紀子

『あの健康食品も豆乳で…』

みそ汁に豆腐、
青汁に豆乳を混ぜて飲むのが
好きです。
我が家は**毎朝、みそ汁を飲む**ので
季節の野菜とともに豆腐を入れて
食べます。
青汁は**豆乳で飲むと苦みが減り**、
とても飲みやすいです。
「青汁はちょっと苦手」という方にも
豆乳を混ぜて飲むのはオススメです。



岩崎 和香

『いろいろな味の豆乳』

私は、**肉豆腐**が好きです。
夏は出汁のきいている味付けの
ものが好きで、**冬は甘めの**
すき焼き風のものをよく食べます。
あと、**少し変わった味の豆乳**を
飲むのが好きで、気になるものが
あると、つい買ってしまいます。
去年は、**ラムレーズン味**と
ミルクアイス味にはまって、
よく飲んでいました。



藤原 瑠音

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