



歯びねす通心

2013年9月号

しんデンタルクリニック TEL.052-551-2221

名古屋市西区幅下1-13-18

しんデンタル

検索

p.1 ご挨拶とお知らせ

p.2 クリニック News

p.3 チャレンジ歯科室の思い出

p.4 知っておきたい歯の基礎知識

p.5 食べることから元気になろう

p.6 スタッフコラム



しんデンタルクリニック院長の
舟橋伸也です。
いつもありがとうございます！

「どこでそんなに焼いてきたの!？」

この夏、**患者さんからもっとも多く寄せられた質問**です。いや、この夏に限らず、毎夏ごとにもっとも多く寄せられる質問かもしれません。(笑)

「ハワイのビーチで」「サイパンの海で」とカッコ良く答えてみたいところですが…

『**ラグーナ蒲郡**』と『**長島スパーランド**』で、焼いてきました！(笑)

今年の夏も、我が家のプリンセスと**プール三昧**。とっても楽しい夏を過ごしました♪

ご存知の方も多かもしれませんが、僕にとって夏は『**天国**』です。熱中症もなんのその、**暑ければ暑いほど**、テンションが上がります！

楽しかった夏休み…**あっという間に**終わってしまって、もう9月になってしまいました。

と言っても、僕の夏休みじゃなくて、娘の夏休みなんですけどね(笑)

まだまだプールに行ける暑さではありますが、僕の休日に合わせて、幼稚園を休ませることはできませんし…今年のプールは、もうおしまいです。

最近になって心配になってきたのは、『プリンセスと行く夏休みのプール』という**僕にとって最大のレジャーがあと何年続くのか?**ということです。

小学校低学年ぐらいならまだ大丈夫だろう！

小学校高学年でもまだいけるかな？

中学生までいけたらうれしいな…

あまり考えすぎると、**嫁に行くときのこと**まで心配になってくる、僕の想像力。(笑)

早くも**来年の夏**が待ち遠しい、今日この頃です。



予約確認メールをお届けします！

予約日の前日に、あなたの携帯電話に予約確認メールが届きます！

「予約の**うっかり忘れ防止**」や「予約の**時間確認**」に、

メールアドレスをご登録ください

登録は **QRコードを読み取って空メールを送ってもらうだけ**

とってもカンタンです！

詳しくはスタッフまで、気軽にお声がけください。



無料メールマガジン「歯ぴねす Kids」 会員募集中！

このメールマガジンでは・・・

- ・ お子さんの歯とお口の健康を守るための情報をお届けします！
- ・ 定期健診・フッ素の時期にお知らせメールをお届けします！

子どもたちの歯とお口の健康を守ることを通じて、
健やかな成長をお手伝いするメールマガジンです！

ご登録をお待ちしております！



<登録方法>

- ☆携帯電話の方 → 左のQRコードから登録できます！
- ☆パソコンの方 → <http://goo.gl/hRzsJ> より登録できます！
- ☆クリニックで → スタッフにお声掛けください。
院内のパソコンですぐに登録できます！



メルマガ用QRコード

クリニックのブログもぜひご覧ください！

《ブログのアクセス方法》

パソコン・スマートフォン
で見るには・・・

当院のホームページ
からご覧ください。



携帯電話で見るには・・・

QRコード

をご利用ください。



ブログ用QRコード

休診のお知らせ

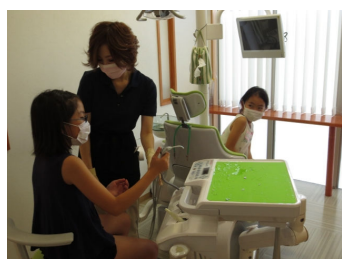
10月12日(土)

は、休診とさせていただきます。

ご不便をおかけしますが、よろしくお願い致します。

歯びねすKids チャレンジ歯科室 の思い出

7月28日(日)に、『第1回 歯びねすKids チャレンジ歯科室』を開催しました。
参加して下さったお子さんたちにも喜んでもらうことができ、とても嬉しく思います。
そして、私たちもとても楽しい時間を過ごさせていただきました！



診療用の椅子や器具に触れてみよう！

歯の詰め物を作ってみよう！



かたどい体験！



歯のみがき方をしっかり勉強！

チャレンジ歯医者さん 認定証授与式

しんデンタルクリニック認定 チャレンジ歯医者さん！



次回は、冬休みの開催を予定しています♪

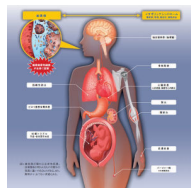
「歯周病」のお話 ⑮ 歯周病と全身の病気



近年になって少しずつ解明されてきている『**歯の病気と全身の病気の関係**』について、今回は**骨粗しょう症**との関係をお話しようと思います。

おさらいになりますが、「歯の病気がどうして全身の病気と関係があるのか？」ということを確認しておきましょう。

歯周病が全身の病気に影響するのは、歯周病が**細菌によって起こる病気**だからです。



お口の中にある歯周病の原因菌が、**お口から体内に侵入して**いって、**病気や身体の器官に影響を与えている**と考えられます。

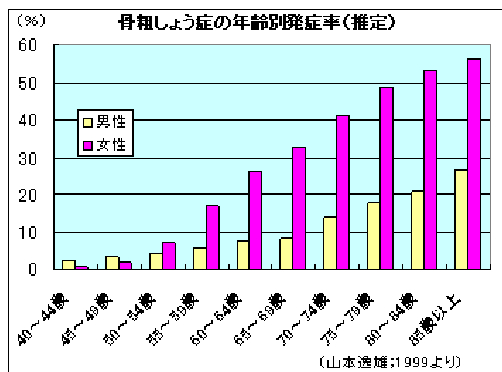
今回お話しするのは『骨粗しょう症』ですが、**歯も骨も元にあるのは『カルシウム』**ですから、大いに関係があるのも不思議なことではありません。

● 骨粗しょう症って？



骨粗しょう症とは、**骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる**病気です。

日本では、約1,000万人の患者さんがいるといわれており、**年齢が高くなるとともに増える**傾向にあります。



また、患者さんの**約90%が女性**です。

これは女性ホルモンの分泌量と骨密度に関係があるからだと言われています。

「骨粗しょう症」はそう大した病気ではないだろうと考える方も多いかもかもしれませんが、実は**年をとってから骨を折ることは大変なこと**です。

実際に、骨粗しょう症患者さんが大腿骨や頸部の骨など、身体の中の重要な骨を折ってしまい、寝たきりになってしまうケースが多いようです。

● 骨粗しょう症と歯周病



骨粗しょう症と歯周病は一見無関係のように思えるかもしれませんが、そうではありません。

歯周病は、症状が歯ぐきに現れることが多いので歯ぐきの病気と考えられがちですが、本質的には歯の骨の病気です。

歯を支える歯槽骨など、**歯の周辺組織にもたくさん**の骨が存在しています。

骨粗しょう症によって、歯の周りの骨もスカスカになっている状態だとしたら、**歯周病菌がさらに骨を溶かすことは簡単なこと**です。

歯がなくなってしまうたら骨の元になるカルシウムの摂取もできなくなりますから、さらなる悪循環に陥ります。

カルシウムの摂取は、骨はもちろんのこと、**歯や歯周病にも一定の良い効果をもたらす**ことが、研究によって、分かっています。

骨粗しょう症の予防にカルシウムの豊富な食品を摂取し、またカルシウムの豊富な食品をしっかりと食べるためにも歯を守ることが大切です。

医食同源！食べることから健康になろう！

歯を丈夫にする栄養素 ビタミンD



「**歯を丈夫にする**」「**歯をつくる**」栄養素、真っ先に思い出すのはきっと『**カルシウム**』でしょう。

確かに、カルシウムは歯に必要な栄養素です。でも、カルシウムだけを摂っていても、強くて丈夫な歯にはなりません。

カルシウム以外にもいくつかの栄養素が必要となりますが、そのひとつが『**ビタミンD**』です。

● 吸収効率の悪いカルシウム

筋肉や神経が正常に働くためには、一定の濃度のカルシウムが、**血液中を常に循環している**必要があります。

血液中のカルシウムは、血液が腎臓を通過して浄化される時、一定の量が尿に排泄されてしまいます。

これが、カルシウムは『**身体に留まりにくい栄養素**』と言われる理由です。

ですから、血液中のカルシウム濃度を保つためには、**尿中に排泄されてしまう分のカルシウムをどこから供給してもらう**必要があります。

その供給源こそ、**食べもの**として摂取され、小腸から吸収されるカルシウムです。

ところが、カルシウムを豊富に含む食べ物をたくさん食べれば良いというわけではありません。

カルシウムは、『**身体に吸収されにくい**』という特徴も持つ栄養素なのです。

ですから、**小腸からカルシウムを吸収するのを助けてくれる栄養素**が必要です。

それが、『**ビタミンD**』なのです。

どれだけカルシウムを摂取しても、ビタミンDが足りなければ、吸収効率が悪いカルシウムは、あまり身体に吸収されません。

カルシウムの摂取が、歯に良いことは確かですが、カルシウムさえ十分摂れば大丈夫というわけではないことを覚えておきましょう。

【**ビタミンD**を豊富に含む食品】

あんこうの肝、さけ、にしん、さんま、うなぎ、きくらげ、卵黄、干しいたけ、まいたけなど

＜**歯を丈夫にするレシピ**＞

カルボナーラ



＜材料（2人前）＞

- | | |
|--------------|--------------|
| ・ スパゲティ 150g | （ソース） |
| ・ ベーコン 2枚 | ・ タマゴ 1個 |
| ・ まいたけ 100g | ・ 卵黄 2個 |
| ・ オリーブ油 少々 | ・ 生クリーム 80cc |
| ・ 黒こしょう 少々 | ・ 粉チーズ 15g |
| ・ パセリ お好みで | ・ 塩 少々 |

＜作り方＞

- ① ボウルにカルボナーラソースをつくる。タマゴ・卵黄を入れ、よくときほぐして混ぜる。生クリーム・粉チーズを加えて混ぜ、塩を加える。
- ② まいたけの石づきを取りほぐしておき、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、ベーコンとまいたけを炒める。
- ④ スパゲティを茹でる。茹で上がったスパゲティの水分をきって、①のソースと混ぜ合わせる。
- ⑤ ③を加えて混ぜ合わせて、できあがり！

スタッフコラム
『“幸せ”を感じる瞬間♪』



武川 加歩

私が**幸せ**を感じる瞬間は、
ライブに行っているときです！
日頃、体を動かしていないので、
ライブが終わると
すぐ**筋肉痛**に
なってしまいますが…笑
好きなバンドのライブは
行くだけで幸せに
なれますね♡
早く**ライブに行きたい**です♪



敦賀 吉美

石川から名古屋に来て**5年**。
石川の家族や友達も
もちろん大事ですが、
**名古屋で知り合った友達・仲間と
過ごす時間**が、今1番幸せです。
病気やケガをしたら
かけつけてくれるし、
元気がない時は笑わせてくれるし、
**楽しいことは楽しく、
悲しい事は半分以下**にしてくれます。
私は、**人に恵まれているな**と
幸せを感じます 😊
私がしてもらっているように、
仲間や友達・家族に
恩返ししていけるいいですね。
みんな**いつもありがとう**♡



加藤 淳子

私の幸せを感じる瞬間。。
最近、**読書**にハマっています。
夜、子供と旦那が寝静まってから
誰にも邪魔をされずに熟読できる、
その時間が、今の私の
幸せを感じる瞬間です。
おもしろいおススメの本が
あったらぜひ教えて下さいね!!



浅田 純里

私が**幸せ**を感じる瞬間は、
おしゃれなcafeで
おいしいケーキを食べている
ときですね♡
あとは、**道端で猫**に会ったり、
きれいな花が並んでいたり、
空がきれいだったり、
星がきれいだったりすると、
なんだか心が和みます ✨
そういう**小さい幸せ**をたくさん
感じていきたいですね～♪
でも、たまには**大きな幸せ**も
ほしいですが…（笑）

しんデンタルクリニック

名古屋市西区幅下1丁目13-18 αビル1F

TEL 052-551-2221

しんデンタル

検索