



2012年4月号

- ☆自分に合った歯ブラシで磨こう!
- ☆春こそスッキリ断・捨・離!
- ☆からだに美味しいレシピおしえチャオ!
～春らんまん茶碗蒸し～

自分に合った歯ブラシで磨こう!

毎日何気なく使っている歯ブラシ。乳歯期用から生えかわり期用、成人用、さらには歯周病ケアのための歯ブラシなど、様々な種類の歯ブラシがあります。自分に合った歯ブラシでブラッシングすることで、むし歯や歯周病を効果的に予防することができ

ます。一般的には、歯ブラシの柄は細く毛先の部分は小さなほうがか口の全体に毛先が十分に届き、奥歯や細かい部分も磨きやすいでしょう。歯ブラシの毛は、乾燥しやすいナイロンがおすす。ほとんどの歯ブラシの毛の硬さは「ふつう」ですが、歯の表面の汚れを落とすには、毛の軟らかい歯ブラシより、硬い歯ブラシのほうが効果的です。軟らかすぎる歯ブラシは、硬いものに比べ汚れを落とす力が弱まりますが、歯肉が弱い方や歯肉炎などで歯肉から出血しやすい方は、「やわらかめ」の歯ブラシでいいいに磨くことをおすすします。

歯ブラシの毛先が開いてしまうと歯垢(プラーク)を落とす力が低下するだけでなく、歯肉を傷つけることにもなります。また、同じ歯ブラシを長く使っていると、毛の弾力がなくなり汚れを落とす効果が弱まるので、歯ブラシは1か月を目安に取り換えるようにしましょう。自分に合った歯ブラシでお口の健康を守りましょう。(参照:ライオン株式会社ホームページ)

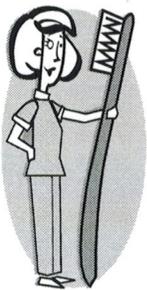
春こそスッキリ断・捨・離!

Spring cleaning (スプリングクリーニング)

春から初夏にかけて大掃除を行うことが多いようです。確かにカビが繁殖しやすい梅雨前というタイミングや寒い冬と違い窓を開けて掃除がしやすいなど日本における春の大掃除にもメリットはたくさん。新しい年度に突入したこともあり、家中を見渡して不要なものを断ち&捨てて「もの」への執着から離れ、気になる水まわりもピカピカにしてしましましょう! 整理整頓の第一歩は、使うものと使わないものを分類すること。「思いきり」が重要なポイントです。

洋服やバッグ類を収納するクローゼットは、必要な時に必要なものが取り出しやすいよう全体の80%収納を目指しましょう。一度着ただけで洗濯するほど汚れていない衣類や毎日活躍する羽織りものなどは、専用の収納スペースを作るとスッキリ整理できます。浴室や洗面所、キッチン排水口や換気扇もこまめに掃除をすれば汚れが溜まるのを防ぐことができます。

またてっとり早くお部屋の雰囲気を変えるならカーテンを新しくするのもおすす。部屋の中でカーテンが占める面積は意外に広いので、色合いや柄を変えるだけで部屋の雰囲気も気分も大きく変わります。使っていたカーテンを取り外し、ついでに窓ガラスと網戸も掃除すれば一段とスッキリ間違いなしですね。(参照:シヨソソ株式会社ホームページ)



～春のやわらかレシピ!～ 春らんまん茶碗蒸し

カロリー: 105Kcal、ビタミンA: 225.5μg RE、ビタミンK: 8.5μg、
ビタミンC: 8.1mg、ビタミンE: 0.5mg、ビタミンB1: 0.07mg、
ビタミンB2: 0.19 mg ※1人分で計算

<材料> (4~5人分)

- 水...350ml
- コンソメ...1個 } (コンソメスープ)
- 卵...2個
- ホタテ(貝柱)...4粒

【あん】

だし: 1カップ、酒: 大さじ1.5、しょうゆ: 大さじ1.5、片栗粉: 大さじ1、キャベツ: 4~5枚、じゃがいも: 1個、人参: 1/3本、マッシュルーム...3~4個

<作り方>

- 卵を溶き、コンソメスープを加えて混ぜ、ザルでこす。
- ホタテはフォークでほぐし、キャベツは粗みじん、じゃがいも・人参・マッシュルームは5mm角のみじん切りにする。
- ①にホタテを加え混ぜて蒸し茶碗に流し入れる。蒸し器をセットし、生地を流し入れた蒸し茶碗を並べる。中火にかけ、蒸気が出てきたら火を弱め(蒸気が上がるくらい)の火加減15分ほど蒸す。
- あんを作る。鍋にだし、酒、しょうゆ、あんの具材を入れて中火弱にかけ、具材が柔らかくなれば、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 蒸し上がった茶碗蒸しにあんをかけて出来上がり。

★栄養コメント★

何をしても良い気候の春。活発に行動するためにも食事は大切です。そこで今回は、誰でも食べられる“やわらかメニュー”がテーマ! 旨味たっぷり“ほたての洋風茶碗蒸し”に春野菜いっぱい“彩りあん”をかけて、見た目もきれいな「春らんまん茶碗蒸し」ができました。この時期は、ふっくらして葉の巻きがゆるく柔らかい「春キャベツ」が出回ります。キャベツは『ビタミンC』が多く、特に外側の葉・芯に多く含まれます。薄く切ったり、細かく切ったり、できるだけ芯まで食べたいですね。また胃腸の粘膜を保護する働きがある『ビタミンU (キャベジン)』と呼ばれる成分も含まれています。そして、この時期は「新じゃが」もオススメ。通常のじゃがいもより小ぶりな新じゃがは皮が薄くて水分が多いのが特長です。その特長を生かして皮ごと丸々調理されることも多い新じゃがですが、そのやわらかさは歯が悪い方にもオススメの食材。じゃがいもも比較的『ビタミンC』の多い野菜で、いろいろな面で体の調子を整えるのに役立ちます。また野菜は繊維に沿って切るのではなく、繊維を切るように繊維に対して直角に切りましょう。少しとろみをつけることでどの通りも良くなります。ちょっとした調理の工夫で、美味しい毎日を過ごしましょう!

★春らんまん茶碗蒸しのポイント★

ホタテや春キャベツ・人参・新じゃがなどを細かく調理し、ほとんどの具材をあんにすることで少しの食感を残しつつもあんのおかげで食べやすい一品。彩りも楽しめるので春のおもてなしに最適です。

からだに
美 美味しいレシピ
おしえチャオ!



こんにちは！院長の舟橋です。
いつもありがとうございます。

4月になって、いよいよ春らしくなってきましたね！

暖かい気候に少しずつ活動的になってくるのはもちろんですが、入学式や入社式など新しいエネルギーを感じる事が多い季節ということもあって、『何か新しいことにチャレンジしてみたい』と思う方も多いことでしょう。

私も“今までとは違うこと”にチャレンジしてみたいと思っていたときに、ある人から教えてもらった『豊かな人生を過ごす秘訣』の話を思い出しました。

その話によると、次の“3つの趣味”を持つと人生がより豊かになるということです。

- ① ひとりで楽しむ趣味
- ② みんな(集団)で楽しむ趣味
- ③ 異性と(夫婦で)楽しむ趣味

今まで趣味らしい趣味といえば“ゴルフ”ぐらいでしたから、この話を聞いたときに新しい発見と妙な納得を覚えてしまいました。②はゴルフがあるとして、①と③が足りないなあと…

そんなことを友人と話していたときに、ひとつ面白いものを知ってしまったのです。実は・・・『ラジコン』です。思い立ったが吉日で、早速やってみることにしました。



過去に中日ドラゴンズの山本昌選手と山崎武志選手が山山杯というのを開催してことがあるぐらい、好きな人は好きな趣味だとは知っていましたが、やってみたらこれがとても面白いんですね。時間があれば愛車を走らせたいと思うぐらいに、楽しく取り組んでいます。

ゴールデンウィークもやってきますし、皆さんも趣味の時間を持たれてみてはいかがでしょうか？
診療の合間にお話しする時間があれば、ぜひ皆さんの趣味のお話を聞かせてください！

4月8日(日)は 代理診療です！

院長が勉強会に参加するため、代理診療となります。
葛島Dr. が診療を担当します。
よろしくお願ひ致します。

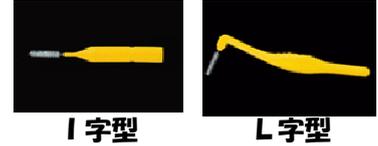
歯間ブラシを使ってみよう♪



今回は、ワンランク上のセルフケアを目指して、『**歯間ブラシ**』をご紹介します。

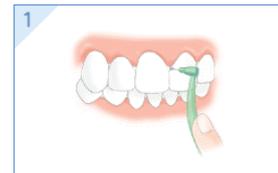
歯間ブラシはワイヤー（針金）に小さくて細かいナイロンの毛がついた、**歯と歯の間を掃除する**用具です。デンタルフロスと同じく、**歯ブラシでは取れない歯と歯の間の歯垢を取ってくれる**大変役立つ用具です。

歯間ブラシには、『**I字型**』と『**L字型**』の2種類があります。今回は、『**L字型**』歯間ブラシの簡単な使い方をご紹介します。



前歯に使うとき

歯間ブラシを**立てて**、**前後に数回出し入れする**感じでこする。

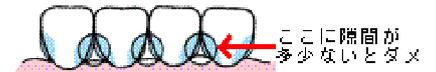


奥歯に使うとき

口角（唇のはし）をひっぱるよう**横から**歯間ブラシを入れ、**左右方向に出し入れする**ようにこする。



基本的には**歯の間隙が多少あるところ、歯ぐきが退縮して下がってしまっているところ**に使ってください。歯のすき間がない場所には“**デンタルフロス**”のほうが適しています。



歯間ブラシを使うときには、一回だけ入れて終わってしまうと歯垢は落ちませんので、必ず**数回こする**ようにしてください。また、歯間ブラシが汚れてきたら、水道水で汚れを洗い流すようにしましょう。

つまようじでシーハーする習慣は止めて、歯間ブラシで汚れを取る習慣をぜひ身に付けて欲しいと思います。

4月・5月の連休中の診療について

当院の休診日は、月曜日・木曜日・祝日となりますが、4月・5月の連休中は下記のような診療時間とさせていただきます。何卒、よろしくお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
4/29 昭和の日 休診	30 振替休日 休診	5/1 通常診療	2 通常診療	3 憲法記念日 休診	4 みどりの日 休診	5 こどもの日 休診
6 休診	7 休診	8 通常診療	9 通常診療	10 休診	11 通常診療	12 通常診療

最先端の治療法“インプラント”を分かりやすく解説します！

『インプラント治療を受ける上で…』

近年多くの患者さんからご質問・ご相談いただく『インプラント』について、お答えしています。前回までは、治療の進め方やインプラントの安全性など、患者さんからよくご質問いただくことにお答えしてきました。

今回は、**具体的に治療を考える場合の留意点**を簡単にお話したいと思います。

● 入念な治療計画を立てましょう！

以前にお話したと重複しますが、**入念な治療計画を立てること**が、インプラント治療を成功させる最重要ポイントです。



せっかくインプラント治療を行うのですから、より**安全**に、より**長く**使えるようにしたいものです。そのためには、しっかりとした**治療計画**が必要です。無理な計画を立ててしまうと、治療の途中で挫折することにもなりかねません。

計画を立てる上では、次の3つのポイントに気をつけてください。

- ① インプラントを**どこに何本**埋入するのか
- ② **治療期間**はどのくらいか
- ③ **費用**はどのくらいかかるのか

● 手術の前にはむし歯と歯周病の治療を済ませましょう！

インプラントを行う前には、必ず**むし歯や歯周病の治療を済ませる**必要があります。お口の中に感染がある場合には、インプラント治療をしてもうまくいかないからです。



特に、むし歯や歯周病が原因で歯を失ってしまってインプラント治療を検討されている方の場合、**その部分は悪くなるリスクが高い**とも言い換えられます。

インプラントを埋入したからといってケアが不要なわけではなく、むしろ**より念入りにケアをする必要があります**ので、歯みがきの練習もしていきましょう。

● インプラント治療を検討するメリットが大きい方

インプラント治療には**メリット**もあれば、**デメリット**もあります。言い換えると、インプラント治療を受けることに**より適した方**と**そうではない方**とがいることになります。

もちろんケースバイケースではありますが、次のような方は、インプラント治療を検討す

るメリットが大きいと言えます。

- ・ 支える歯が片側にしかないため**ブリッジによる治療ができない方**
- ・ **ブリッジを支える両側の歯と歯の間隔が広すぎる方**
- ・ **前歯**を失ってしまった方
- ・ **奥歯**を失ってしまった方
- ・ ブリッジのために**健全な歯を削りたくない方**
- ・ 入れ歯に**不便さ・面倒さを強く感じる方**
- ・ 入れ歯の**感触に耐えられない方**
- ・ 入れ歯が原因で会話などの**日常生活に不都合を感じている方**
- ・ 入れ歯自体が**大きな心理的ストレスとなっている方**
- ・ 職業上、**歯が固定された状態でないと困る方**



現在は治療技術も進歩してきたことで、何本歯を失ってしまったとしても、他の歯に悪影響を与えることなく治療ができるようになりました。

上記のような症状でお悩みの方がいらっしゃいましたら、一度ご相談ください。

● 治療のあたって注意が必要な方

インプラント治療を受けるにあたって、次のような方は注意が必要です。

- ・ 強い**代謝系疾患**（糖尿病・高脂血症・通風など）の症状がある方
- ・ **循環器疾患**（心疾患・動脈硬化など）がある方
- ・ **内分泌機能障害**（甲状腺疾患・バセドー病など）がある方
- ・ **高血圧**の方
- ・ **呼吸器疾患**（気管・気管支・肺などの疾患）がある方
- ・ **腎疾患**（慢性腎炎など腎臓の疾患）がある方
- ・ **人工透析**を受けている方
- ・ **出血性素因**（自然に出血を起こしやすい症状）がある方
- ・ **骨粗しょう症**の方
- ・ **肝疾患**（ウイルス性肝疾患・脂肪肝など）がある方
- ・ **妊娠中**の方



上記の持病をお持ちの方すべてが治療を受けることができないというわけではありませんが、より安全でより確実な治療のために、**持病がある人・妊娠している人・内科的な疾患がある人**は事前に必ず**ご申告**いただくようにお願いします。

身体に病気があっても基本的に手術を受けることは可能ですが、いずれにしても、より万全を期すためにご自身の**内科主治医と相談**することが良いでしょう。

また、妊娠中の方は、出産後に治療を始めるほうが良いでしょう。

あなたの歯を一生懸命に守るための世代別メンタルケアのお話

歯並びの良い子に育てるために！



歯科衛生士の**田中愛子**です。

3月をもって退職をしましたが、このお話だけはどうしても最後までお伝えしたかったので、最後のレポートをさせていただきます。

短い間でしたが、大変お世話になりありがとうございました。

それでは、『**歯並びの良い子**』に育てるために気をつけておきたいポイントの後編として、『**指しゃぶり**』についてレポートしたいと思います。

お子さんの歯並びに関心のある親御さんも多いと思いますが、前編が気になる方は3月号のバックナンバーをご参照ください。

● なぜ「指しゃぶり」が歯並びを悪くするの？



① 指で上あごを前に押し出すから

指しゃぶりで最も問題が大きいのは「**親指吸引**」と言われています。

この場合、上あごと上の前歯が前に押し続けられる結果、あごや歯が前方に突き出る「**上顎前突**」になってしまいます。

② 上くちびるがめくれあがる

指しゃぶりをすると、鼻づまりがなくてもいつも**口をぽかんと開ける**傾向があります。その結果、**口呼吸**を習慣化してしまい、**上くちびるがしまいなくめくれあがってしまう**のです。

③ あごが狭くなる

指を吸引していると、**あごの側面が常に圧迫される**ため、あごの横方向への発達が阻害されます。そのため、きれいな馬蹄形にならず**V字型のあご**になってしまうのです。

④ 上下の歯にすき間ができる

しゃぶっている指の影響で、**上の前歯が前に押し出され、下の前歯が内側に引っ込みます**。そのため、かんだ時に奥歯はしっかりかみ合っているが、前歯は上の歯と下の歯の間に指の厚さ分のすき間ができる「**開咬**」という状態になってしまいます。

⑤ 舌癖が始まる



開咬

上下の前歯の間にすき間ができると、食べ物を飲み込む時に**前歯の間に舌を押し付け、はさむ癖**が出てきます。その結果、サ行・タ行・ナ行・ラ行などが舌足らずとなり、**発音が不明瞭**になります。

● 指しゃぶりを楽しく卒業しよう！

ここまで“あごの形をゆがめる癖”のお話を読んで、「**指しゃぶりなんて早くやめさせなくちゃ！**」と焦る人もいらっしゃると思います。

しかしながら、**2歳ごろ**までの指しゃぶりは**生理的なもの**で、そのままさせておいても問題ありません。

3歳を過ぎれば乳歯の歯並びに多少の影響がでますが、**4歳になるまでにやめさせれば永久歯への影響はほとんどありません。**

つまり、指しゃぶりは「**4歳の誕生日までに卒業**」が目安です。

では、どうすれば指しゃぶりをやめさせることができるのでしょうか？

それは、「**ボンヤリした時間**」「**ヒマな時間**」を作らないことです。

- ・外で思いっきり遊ばせること
- ・家ではたくさんの手遊びや家事のお手伝い
- ・寝るときには手をつないで添い寝

お母さんには大変なことだと思いますが、**3ヶ月間**頑張ってみてください！！
きっと楽しい気持ちで指しゃぶりを卒業できることでしょう。

☆ 指しゃぶりを楽しく卒業するアイデア集 ☆



スタッフコラム
『“オススメのお花見スポット”』



永田 晶子

そろそろ**お花見**の季節ですね。
みなさんは毎年、お花見しますか？
私は滅多に行かないので、
どこが良いスポットなのか…
どこかおすすめスポットがあったら
ぜひ教えてください！！



竹川 加歩

私のおすすめの花見スポットは、
五条川の桜です。
桜並木があってすごくきれいで、
見てると圧倒されます。
近くに**清洲城**があるので、
写真を撮ったりするのも
絶好の場所だと思います！
みなさん、ぜひ行ってみてください。



加藤 淳子

オススメのお花見スポット…
去年も書いたと思いますが、
私は毎年**山崎川**に行きます。
子供の保育園のお迎えに行ってからなので、
いつも**夕方**です。
平日の夕方ですが、
ワンちゃんのお散歩の方や公園もあるので、
子供さんもけっこうみえます。
とってもキレイなので、
みなさんぜひ行ってみてください！

 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

<http://www.sidental.com/>