

# 歯びねす通心

一生涯、自分の歯でおいしく食事を楽しめるように

家族みんなで通えるしんデンタルクリニック



2022  
10.11.12月号  
News Letter



しんデンタルクリニック

院長 舟橋 伸也

きっかけは、家の近所に昨年オープンしたカフェ&バーでした。おしゃれな感じだったので、コーヒーを飲みに行ったのです。でもその店は普通のカフェ&バーとは違ってオーナーが靴磨き職人だったのです。靴を磨いてもらっている間にコーヒーやお酒を楽しめる、そんなお店でした。

ふだんはスニーカーばかりの私は、革靴には全然興味がありませんでした。ところがオーナーと話していると革靴もいいかも、とだんだんと思えるようになってきたのです。ついにはオーナーと一緒に革靴を買いに行くことに。さすがに靴磨き職人だけに革靴のことも詳しくて選ぶ時もととても参考になりました。

以来、気がつけば我が家のシューズボックスに8足もの革靴が並んでいます。どれも気に入ればかりで、徒歩通勤している私は、出かけるときに今日はどの靴にしようかと楽しみながら迷ってしまいます。

また靴が変わると洋服まで変わってきますね。スニーカーを履いていた頃は洋服も無頓着でした。でも考えてみれば靴だけおしゃれになっても、洋服が合っていなければやっぱり変です。だから最近は洋服と靴とトータルにコーディネートしているつもりです(まだ「最近おしゃれになったね」とは言われていませんが・・・)。

お手入れセットも購入し、夜な夜なお酒を飲みながら靴を磨いている時間がとても楽しく思えるようになりました。今まで履いていたスニーカーは2~3年でダメになっていましたが、革靴はちゃんと手入れすれば何十年も使えます。そうです、「革靴」も「歯」と一緒にメンテナンスが大切なのです!!



shoes care cafe&bar soin  
名古屋市中区丸の内2-8-30 竹中ビル1階南  
☎(052)886-2427

## 10月 October

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
休			矯	休		
9	10	11	12	13	14	15
休	休			休		
16	17	18	19	20	21	22
休				休	矯	
23/30	24/31	25	26	27	28	29
休				休		

## 11月 November

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			矯	休		
6	7	8	9	10	11	12
休				休		
13	14	15	16	17	18	19
休				休	矯	
20	21	22	23	24	25	26
休			休	休		
27	28	29	30			
休						

## 12月 December

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				休		
4	5	6	7	8	9	10
休			矯	休		
11	12	13	14	15	16	17
休				休	矯	
18	19	20	21	22	23	24
休				休		
25	26	27	28	29	30	31
休			午後 休診	休	休	休

●矯正診療日が変更になる場合がございますので事前にご連絡ください。

●休 = 休診日 ●矯 = 矯正日

虫歯や歯周病などで歯を失ってしまった場合、入れ歯やブリッジなどの治療が一般的です。しかし、どちらも本来の自分の歯に比べれば、健康な歯を削ることの不安や違和感が残ることが多いのも事実です。

そのような悩みを解決できるのが、インプラント(人工歯根)です。今回はブリッジ・入れ歯・インプラントのメリット、デメリットについてご説明いたします。



### ブリッジ



#### ● メリット

- ・ 短い治療期間

#### ● デメリット

- ・ 健康な歯を削る必要がある
- ・ 削られた歯への負担が増加
- ・ 歯を失った部分の骨がやせていく

### 入れ歯



#### ● メリット

- ・ 短い治療期間

#### ● デメリット

- ・ 見た目があまりよくない
- ・ パネが健康な歯を傷つける恐れがある
- ・ 違和感を感じる場合あり
- ・ 歯を失った部分の骨がやせていく

### インプラント



#### ● メリット

- ・ 長期間、機能と見栄えを維持できる
- ・ 天然歯に近い見栄え
- ・ 周りの歯に負担がかからない
- ・ あごの骨が、やせるのを防げる

#### ● デメリット

- ・ 健康保険が適用されない
- ・ 簡単な手術が必要

## ♡ インプラント治療とは

### 自身の歯のような見た目・噛み心地の「第二の永久歯」

インプラント治療とは、歯を失ってしまった際にその部分を補うための治療法です。歯を失ってしまった部分に「インプラント」と呼ばれる人工歯根を埋め込み、その上に人工歯を装着することで天然歯とほぼ変わらない見た目・噛み心地で、歯の機能を回復させることができます。



▲ 治療前



▲ 治療後



▲ 治療前



▲ 治療後

1本1本の歯にはそれぞれに役割があります。そのため、例えば失った歯が1本だけであってもそれまで保たれていたバランスが崩れ、様々なトラブルが起きる可能性があります。

歯は全てが揃ってバランスを保っています。歯を失った際は放置せず、早急に歯科医院で治療を行い、健康な口腔機能を取り戻しましょう。

皆さんデンタルフロス使っていますか？「面倒だし大人でもうまく使えない、子供にはまだ使わせなくてもいいよね…」なんて思いませんか？実はお子さまにもデンタルフロスでのケアは必要です！

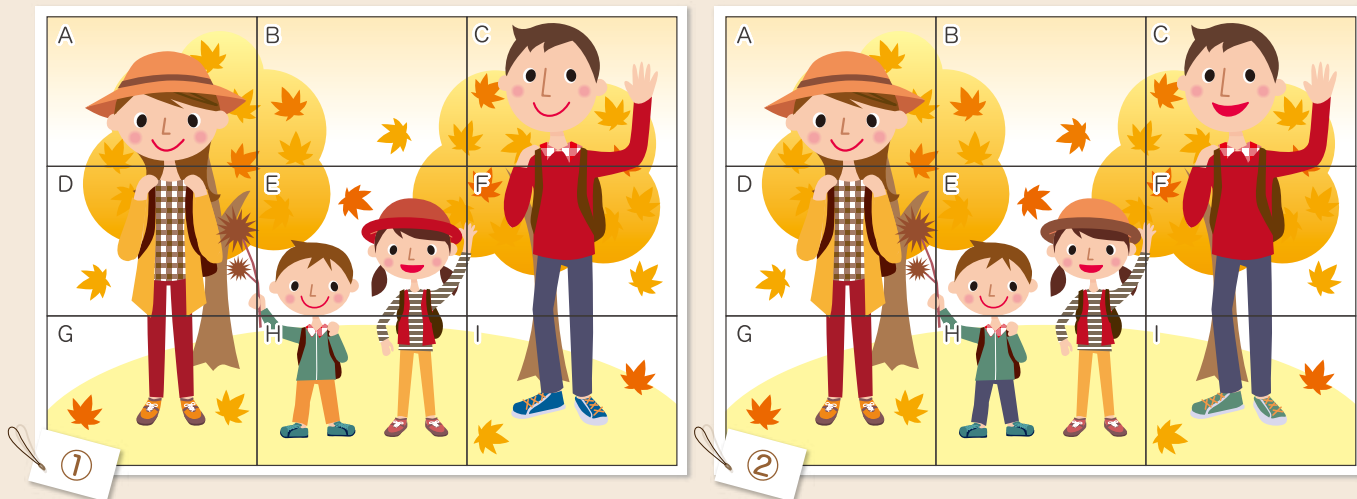
歯ブラシでは取り除くことの難しい歯と歯の隙間の歯垢、歯ブラシだけだと60%程度しか取り除くことができませんがデンタルフロスを使用すると90%近くの歯垢を取り除くことができるのです。

歯の生え変わる小学生の時期は歯並びも複雑なので、デンタルフロスは、大人に限らずお子さまにもとても大切なのです。うまく使えているかを確認してあげて歯と歯の隙間のケアを家族みんなの習慣にしていきましょう。

使い方のコツは、歯ぐきを傷つけない為にゆっくりと小さく動かしながら入れること。その後、上下に動かしながら歯垢を落とします。フロスにもサイズや種類があります。



🔗 まちがい探しコーナー ①・②を比べると、まちがいが5つかくれているよ！わかるかな？



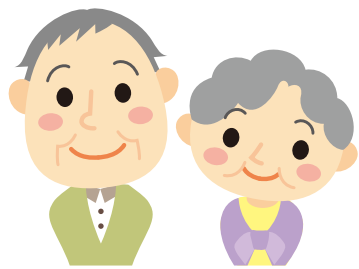
🍴🍴🍴 とっても簡単！お料理レシピ ～ 和風カリカリチキン ～



- 【材料（2人分）】
- 鶏もも肉 小2枚(約360g)
  - 玉ねぎ 1/6個
  - サラダ菜 4枚
  - 削り節 適宜
  - ポン酢しょうゆ(市販) 適宜
  - にんにくのすりおろし 1かけ分
  - 塩 小さじ1/3
  - こしょう 少々
  - 片栗粉 適宜
  - サラダ油 適宜

- 【作り方】
- ①鶏肉は余分な皮と脂肪を取り除き、厚みが均一になるように、切り込みを入れて一枚開く。全体にAをまぶす。玉ねぎは横に薄切りにして冷水にさらし、シャキッとしたり水気をきる。サラダ菜はざく切りにする。
  - ②鶏肉に片栗粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油大さじ3を中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして並べ入れる。弱火にしてふたをし、5分ほど焼いて裏返し、再びふたをしてさらに5分ほど焼く。竹串を刺してみても透明な肉汁が出たら、フライパンの余分な脂を拭いて火を強め、両面をさらに1分ずつカリッと焼いて取り出し、食べやすく切る。
  - ③器にサラダ菜を敷き、鶏肉を盛る。玉ねぎをのせてポン酢しょうゆをかけ、削り節をのせる。





「口からものを食べること」、これは当たり前のことでしょうか？加齢等の影響による摂食機能や嚥下(飲み込み)機能が低下すれば、チューブなどから栄養を摂るケースも考えられます。

近年、この摂食、嚥下機能が低下した方に向けたリハビリテーションへの関心が高まっています。口から食べる＝ものを噛むことは、体に必要な栄養を補給する以外にも人間にとって、さまざまな意義があります。物を噛むことで唾液が分泌され、口内が洗い流されることで雑菌が繁殖しにくくなります。口で食べない＝咀嚼をしていないお口の中は、唾液の分泌が減り自浄作用が低下することで、雑菌が繁殖しやすくなるのが分かっています。「食べ物を目で見て、歯で噛み、舌で味わうこと」による情報が脳に伝わり『おいしい!』と感じる、それが食べることの喜びや満足感にもつながります。

何歳になっても自分の歯で噛み、食べられる喜びは格別でしょう。動脈硬化や高血圧が進行して脳卒中になると、摂食や嚥下障害の危険性が高まります。どんな人でも、加齢とともに咀嚼機能は低下します。口の周りの筋肉や頬、舌を動かすトレーニングを毎日の生活に取り入れる事も有効です。

気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

### 頭の体操なぞなぞ ※答えは下だよ!

- 1 あかしんごうでも、おうだんほどうをわたるいけない「ムシ」は?
- 2 えーん! えーん! と、なみだをながしている「ムシ」は?
- 3 いつもだれかをすきになっているさかなはなんというさかな?
- 4 しかくいかにジャムやバターをペタペタぬられるものなーに?
- 5 おいしいのにかんでもかんでも食べられないものなーに?



### 知って得する! 生活の知恵袋

#### ～ 針の穴に糸を通す裏ワザ ～

服に穴が開いてしまった時、多くの方が自分で縫って直していますよね。そんな時にイライラするのが、針の穴に糸を通す作業です。実はここでもヘアスプレーが活躍します。糸の先端にヘアスプレーをかけてねじるだけで、糸がしっかり固まり、針穴に通すのがとても楽になりますよ!



 しんデンタルクリニック

ご予約・お問い合わせ

☎ (052)551-2221



〒451-0041

愛知県名古屋市中区幅下1-13-18

● 診療時間 / 10:00～13:00・14:30～19:00  
土曜日 / 10:00～13:00・14:30～17:30

● 休診日 / 木曜日・日曜日・祝日

一般歯科・予防歯科・小児歯科・歯周病治療・インプラント  
入れ歯・矯正歯科・審美歯科・ホワイトニング

しんデンタルクリニック

検索

しんデンタルクリニックスタッフ募集!

歯科医師・歯科衛生士  
歯科助手募集!

※求人情報の詳細は当院のホームページに掲載しております。  
QRコードはこちらから →



<https://sidental.com>