

なか歯科クリニックの訪問歯科だより

〒177-0033

東京都練馬区高野台 1-8-18TMビル 1階(順天堂練馬病院向かい)

TEL 080-9201-9769

FAX 03-6913-3806



院長ご挨拶

こんにちは、院長の中です。まだまだ厳しい残暑は続きますが、皆さんいかがお過ごしですか？ 今暑さが続くと夏バテが長引いている方も多いのではないかと思います。夏バテというのは夏の暑さに身体が負けてしまった状態を指します。原因としては「発汗すぎたため体内の水分やミネラルが減少した」「暑さによって胃の消化機能が低下し、必要なカロリーや栄養がとれなくなった」「寝苦しい夜が続いたことで睡眠不足になり、体力と脳神経の働きが低下した」「室内と室外の温度差が激しいため、体温調節の機能が低下した」大きく分けるとこのような事が考えられます。対策としては何と言っても「規則正しい生活をする」ことです！

【食べる】

夏バテ解消に特にオススメなのが「豚キムチ」です。定番中の定番ですが、豚肉に含まれるビタミンB1と食欲を促してくれるキムチのコンビネーションは最高です。また、食欲の秋とも言われるようにこれからは美味しい食材が出揃います。旬の食材は栄養もたっぷりですから存分に味わいましょう。

【運動する】

まだまだ残暑が続いている中ですが、オススメなのが無理のない範囲でのウォーキングです。近所に散歩がてら少し歩いて行くだけでも良い運動になります。暑い日は水泳も良いかもしれませんね。

【寝る】

寝苦しくて寝られない夜もあるかと思いますが、クーラーや扇風機などを駆使して十分な睡眠をとるようにして下さい。

秋の魅力を満喫するにはもう少し残暑が去ってからはなりそうですが、本格的な秋が到来するまでにしっかり夏バテを解消しておきましょう。

院長 中久典

歯にいいレシピ

ブロッコリーの
ヨーグルト和え

材料 (2人分)

- ・ブロッコリー……………1/2株
- ・塩……………適量
- ・カシューナッツ……………20g
- (a)ヨーグルト(加糖)……40g
- (a)マヨネーズ……………大さじ1/2

栄養価 (1人分)

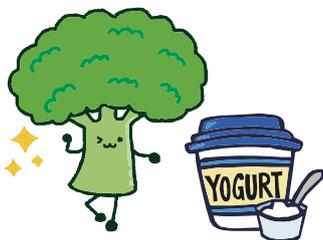
- ①エネルギー……………250kcal
- ②カルシウム……………132mg
- ③ビタミンD……………0μg
- ④ビタミンK……………332μg
- ⑤塩分……………0.6g

作り方

- ①:ブロッコリーの花蕾部分は小房に分け、芯の部分は角切りにし、塩を加えたお湯でゆでて水気をきっておく
- ②:カシューナッツは粗く砕く
- ③:ボウルに(a)を入れて混ぜ、①と②を加えて和え、器に盛りつけたら出来上がりです！

ワンポイント！

ヨーグルトには歯や骨をつくるために重要なカルシウムが豊富に含まれています。また、ブロッコリーに含まれているビタミンKは、歯や骨にカルシウムを沈着する際に必要な栄養素になります。

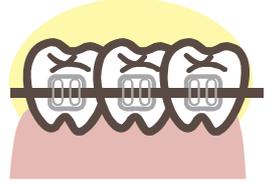


大人の歯科矯正 メリット・デメリット

歯科矯正と聞くと「子どもの頃にするもの」というイメージがありませんか？ しかし、最近では大人になってから矯正を始める人も少なくありません。そこで今回は、大人になってからの**歯科矯正のメリットとデメリット**についてお話させていただきます。

矯正装置の種類について

矯正装置は歯の表面に**ブラケット**と呼ばれる金属製の装置を付けてワイヤーで矯正するものが一般的ですが、他にもさまざまなタイプのものがあります。たとえば、「**ブラケットが白色で目立ちにくいもの**」「**歯の裏側に装置を付けるもの**」また「**ブラケットを使用しないマウスピースタイプのもの**」などがあります。それぞれ治療期間や歯を動かせる範囲、費用などが異なりますので、しっかりと確認した上で選択することが大切です。



大人の歯科矯正のメリット

・コンプレックスの解消

→長年のコンプレックスを解消できるのが大人の歯科矯正の最大のメリットです。人生100年時代と言われる時代、残りの人生を自信をもって過ごすことは素敵なことですよね。

・歯周病の予防

→歯並びを整えれば、歯ブラシが隅々までしっかり届いて歯みがきしやすいようになるため、**歯周病予防**にもつながります。

・噛み合わせを整う

→矯正治療では歯並びだけでなく噛み合わせも整えることができますので、食べ物がかうまく噛めない、歯ぎしりのクセがある、肩こりがあるといった、**噛み合わせの不具合が原因の不調も解消**できます。



大人の歯科矯正のデメリット

・治療期間が長くなる

→子どもと比べると歯並びを治すのに時間がかかり、整えた歯並びを固定させるのにも時間を要します。



・歯周病が悪化する可能性がある

→歯周病を治療しないまま歯科矯正を行うと、歯周ポケットがより深くなり、**歯周病を悪化させる**場合があります。

・痛みを感じやすい

→感じ方には個人差がありますが、大人の矯正は子どもと比較すると違和感や痛みを感じやすいと言われています。



矯正装置はそれぞれ歯を動かせる範囲や治療期間、かかる費用などがさまざまです。しっかりと確認した上でご自身に合ったベストな選択をしましょう！

サービス内容に関するお問合せや医療相談などお気軽にお問合せください。また下記 QR コードから「**訪問歯科申込書**」をダウンロードいただきまして、FAXにてお申し込みも可能です。ご活用いただきますようお願いいたします。

FAX:03-6913-3805 TEL:080-9201-9769



お口周りのストレッチ

顔のゆるみを 解消するエクササイズ



目の下や頬がゆるんでしまうと、一気に老けた印象になってしまいます。そこで今回は、こういった**顔のゆるみを解消するエクササイズ**をご紹介します。

【やり方】

- ①:上下のくちびるを内側に巻き込みます。
- ②:①の状態のまま指先で目尻を押さえ持ち上げる。下まぶたを持ち上げるようにして目を閉じて、**3秒間キープ**。
- ③:②の状態のまま目を開けて鼻で深呼吸します。①~③を**5回**繰り返してください。

