

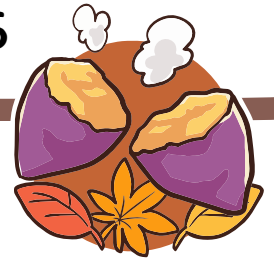
なか歯科クリニックの訪問歯科だより

〒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。朝夕に肌寒さを感じる季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。さて、今ごろの季節になると、近くの学校で運動会の練習をしている子どもたちを見かけることはないでしょうか？運動会は本来“秋”に開催されるものとして、俳句の世界でも「運動会」は秋の季語になっているようですが、実は平成以降は“春”に行く学校が増えているんだそうです。Nメッセ教育総合研究所が全国の小学校に行った調査によると、昭和60年ではおよそ7割の小学校が秋に運動会を行っていましたが、それが27年後の平成24年の調査では、春が44%、秋が54%とほぼ同じくらいになっていたそうです。これには地域によってもかなりの差があり、北海道や東北では春に開催する学校がおよそ7割、その他の地域では秋に開催する学校がおよそ7割と逆転しているそうです。梅雨がないといわれる北海道では、逆に秋の天候が荒れやすかったため、以前から秋よりも春に開催する学校が多かったんだとか。ちなみに、近年は秋の台風シーズンを避けたり、クラス替えをした新しいクラスで運動会の練習を経てクラスの結束を深められるといったメリットもあり、全国的にも春に行く学校が少しずつ増えているという話も聞きますが…さて、運動会の開催は春と秋のどちらが全国的に見ても多いのでしょうか？気になるところですね。昔からある運動会ですが、このように時代とともに少しずつ変化しているようです。それでは、季節の変わり目ですので風邪など引かれませんようお過ごしください。

院長 中 久典

歯にいいレシピ

材料 (約10杯分)

- ・ひじき(乾燥)……………20g
- ・ごま油……………大さじ1
- ・(a)砂糖……………大さじ3
- ・(a)酢・濃口しょうゆ…各50cc
- ・いりごま……………大さじ3
- ・かつお節……………5g

栄養価 (1人分)

- ① エネルギー……………49kcal
- ② 食物繊維……………1.2g
- ③ 塩分……………0.9g

ひじきふりかけ

作り方

- ①: ひじきは水で戻し、水気を切っておく
- ②: フライパンにごま油をしいて火にかけて、ひじきを炒める。
- ③: ②の水気がなくなったら(a)を加えて強火にして汁気がなくなるまで煮つめる。最後にいりごまとかつお節を加えて混ぜ、器に盛る。



ワンポイント!

今回は歯に良い食材でもある海藻類のひじきを使ったレシピです。ひじきは現代人が不足しやすい「ミネラル」を豊富に含んでいるため、栄養補給にも役立ちます。お酢を加えることで、酸味のきいた日持ちの良いふりかけになっています。

歯医者が苦手な方こそ！ 「予防歯科」のすすめ

あなたは「**予防歯科**」という言葉をご存知ですか？ 予防歯科とは、むし歯や歯周病になってから治療を行うのではなく、予防に力を入れることです。今回は、歯医者が苦手な方こそ取り入れてほしい「**予防歯科**」についてお話をさせていただきます。

予防歯科のメリットとは？

予防歯科には主に、このような**3つのメリット**があります。

①：歯の寿命を長くできる

実は、歯は治療を繰り返すたびに寿命が短くなっていきます。

例えば、むし歯の場合は削って詰め物やかぶせ物で治療をしたとしても、何年かするとむし歯が再発してしまうこともあります。しかし、もし予防歯科を行っていたら、**むし歯にならないための予防**はもちろん、むし歯ができてしまっても初期で発見できるため、**治療範囲も少なく済み、歯を失うリスクも減らすことができます。**

②：歯周病を予防できる

歯周病は知らず知らずのうちに進行し、自覚症状が現れたときにはもう手遅れ…、治療を開始しても完治できない恐ろしいお口の病気です。

しかし、予防歯科で定期的にお口の中をチェックしていることで、**歯周病の予防や早期発見が可能になります。**



③：トータルで治療費が抑えられる

「予防歯科にはお金がかかる…」と思われるかもしれませんが、予防歯科を行っている方が**トータルの費用は抑えられる**と言われています。例えば、歯を失ってインプラントを入れたり、むし歯が重症になってから治療をしたりすると、お金や時間がかかるうえ痛みも伴ってしまいます。また、歯周病になると糖尿病や脳梗塞などの全身疾患にもつながってしまうことがわかっているため、このような治療も含めて予防歯科を実践すると、**生涯の医療費も安く抑えられます。**

予防歯科って具体的には何をやるの？

予防歯科には大きくわけて「**自宅でのケア**」と「**歯科医院でのケア**」の2つがあります。

自宅でのケア

歯ブラシを使って歯をみがくほかにも、**デンタルフロス**や**歯間ブラシ**などを併用したり、**起床時に歯みがき**してお口の細菌を減らしていくことも重要です。

歯科医院でのケア

お口の中の状態をチェックして、その人にあった**歯のみがき方やケアの方法**を提案したり、**普段の歯みがきでは落としきれない歯垢や歯石を徹底的に落とす**ます。



ご自身の歯を1本でも多く残すためにも、予防歯科を取り入れてみましょう！

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

口臭を予防するツボ

会話している時に気になるのが「**口臭**」です。緊張時や空腹時でも口臭が強くなる場合がありますが、そんな時は**唾液の分泌を促すツボ「翳風(えいふう)」**を刺激してみましょう。

【やり方】

耳たぶの付け根にある大きなくぼみ、ここが翳風のツボです。左右のツボに中指の腹を当て、5秒間ほど押して軽く刺激をしたら、ゆっくりと力を抜きます。

これを5回ほど繰り返しましょう。

