

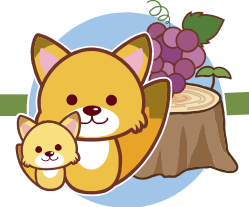
なか歯科クリニックの訪問歯科だより

〒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。朝晩の冷え込みが感じられる季節となりましたが、お変わりなくお過ごしですか。さて、これからの季節の楽しみといえば、何といっても「温泉」ではないでしょうか。ゆったりと温泉に浸かるだけで日頃の疲れも癒されます。まさに至福の時間ですね。ところで、皆さんは「温泉の効果的な浸かり方」をご存知ですか？温泉には様々な効果があるので、ルールを守って浸からないと逆に体に負担をかけてしまいます。以下のことを踏まえて浸かってみて下さいね。

- ① かけ湯をする・・・足先⇒太もも⇒腕⇒肩⇒体全体の順番で、心臓の遠い所からかけ湯をして体をお湯の温度に慣らします。
- ② 半身浴をする・・・全身入浴よりも体への負担が減ります。
- ③ こまめな入浴を・・・10分浸かって10分休憩、これを2〜3回繰り返しましょう。長湯のしすぎは体に毒です。こまめな入浴は新陳代謝も高まって老廃物が出やすくなります。
- ④ 上がり湯はしない・・・せっかくの温泉成分を洗い流してしまうためです。体を拭くのも水滴をぬぐう程度に。
- ⑤ 水分補給を十分に・・・発汗により体内の水分は少なくなっていますので、水分補給で体をうるおしましょう。
- ⑥ ゆっくり休む・・・入浴中は血圧も変動するため、体調が安定するまで少なくとも30分は休憩をとりましょう。その間、体と髪を乾かして湯冷めをしないようにすることが大切です。これからいよいよ冬も本番です。上手に温泉に浸かって心も体もメンテナンスできると良いですね。

院長 中 久典

歯にいいレシピ

レンコンと高菜の煮物

材料 (約2杯分)

- ・レンコン(角切り)……………200g
- ・高菜漬け……………50g
- ・豚もも薄切り肉……………50g
- ・しょうが……………1/2かけ
- ・油……………大さじ1/2
- (a) 水……………2と1/2カップ
- (a) みりん……………大さじ1と1/2
- (a) しょうゆ……………大さじ1

栄養価 (1人分)

- ① エネルギー……………187kcal
- ② カルシウム……………62mg
- ③ ビタミンC……………56mg
- ④ 塩分……………2.9g



作り方

- ①: 高菜は長さ3cmに切る。豚肉は5cm幅に切って、しょうがは薄切りにする。
- ②: なべに油としょうがを熱し、豚肉を加えて炒め、肉の色が変わったら高菜を加えて炒める。
- ③: 油がまわったら(a)を加え、煮立ちかけたらレンコンを大きいまま鍋に入れる。火を弱めてアツを除き、煮立たせないくらいの火加減で、ふたをせず味がないまで煮る。途中、煮汁が減ってきたら水か湯を補う。
- ④: レンコンは食べやすい大きさに切り、高菜、豚肉、しょうがとともに器に盛りつける。



ワンポイント!

1日に600mg必要といわれているカルシウムは、私たちの体を支える骨、そして歯を作る素。カルシウムといえば乳製品のイメージがありますが、食材の組み合わせによっては煮物でも上手に摂ることができますよ。



口の中を鏡で見えていますか？
初期むし歯は「目」でチェック！

お口の中を鏡で見る習慣はありますか？ 鏡でよくチェックしていると「初期むし歯」を見つけることができます。今回は「初期むし歯のチェックポイント」をご紹介します！



チェックするポイントは？ 自身の歯を鏡で確認する時は、次のようなポイントに注目してみましょう。

①：歯の色

初期むし歯の部分は、歯の表面のエナメル質の光沢が失われて乳白色に見えます。周りの歯と色が違っていたら注意しましょう。

②：歯の付着物

歯と歯ぐきの境目をつまようじで軽くなぞったとき、白く木バネバネしたもの（プラーク）がついていれば、みがき残しがあるということ。プラークは食べカスではなく細菌の塊で、これが歯に付着しているとむし歯や歯周病のリスクが高まります。

③：歯と歯の間

デンタルフロスを使ったときに「フロスが歯に引っかかる、ささくれる、切れる」といったことがあれば、歯と歯の接地面に穴が開いている可能性もあります。

とくに気をつけてチェックしたいところは？



奥歯の噛み合わせ面の溝

溝が黒かったり、穴が開いていたりしませんか？ もし気になる場所があれば、歯科検診を受けてチェックしてもらいましょう。



治療したところの周り

治療で入れた「金属の詰め物」と歯の間にすき間ができていたり、黒くなっていたりする場合は要注意です。



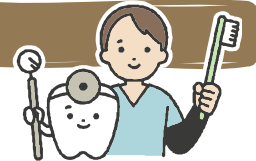
歯並びが悪いところ

歯並びの悪いところは歯ブラシが届きにくいので、みがき残しが多くむし歯になりやすいところです。むし歯の有無をチェックするとともに、自分のウィークポイントとして認識しておけば、日々の歯みがきも丁寧にできますよ。



歯のチェックに便利なグッズ

お口の中をチェックするときは、小型の鏡がついた「デンタルミラー」があると便利です。最近では「LEDのライト付き」で口の中が見やすくなるものも販売されています。



セルフチェックだけでは発見できないむし歯もあるので、定期的な歯科検診も欠かさないようにしましょう！

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。ご活用いただけ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

あごのお肉をスッキリさせるリンパマッサージ

年齢を重ねると気になってくるあごの下のたるみ。今回はあごのお肉をスッキリさせるリンパマッサージをご紹介します！



【やり方】

- ①：顔にたっぷりマッサージクリームを塗ります。左手の手のひらの中心をあごの先に当て、そのまま左ほほを手のひら全体で包み込むようにピッタリ密着させてください。
- ②：親指はあごの下から耳介後リンパ節に向かって、残りの指は耳下腺リンパ節に向かって押し上げましょう。最後は首を通って鎖骨の下にある静脈角まで手を滑らせます。これを左右3回ずつ行ってください。

