

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。 いよいよ師走を向かえ、年末年始に向けて何かとお忙しい毎日を送っている方も多いのではないのでしょうか。 さて、年末年始の行事といえば「クリスマス」や「お正月」を心待ちにしている方も多いことでしょう。 しかし、その前にやっておきたい一大行事がありますね。 そうです『大掃除』です。 一年最後の大切な行事ですが、なかなか手間・体力・気力のいる重労働でもありますよね。 そこで今回は「大掃除の大切なポイント」をご紹介させていただきたいと思います。 まず「無理のない計画を立てること」が大切ではないでしょうか。 大掃除は一日で全部終わらせる必要はありません。 少しずつ場所を決めて行うのも一つです。 次に「家族で協力しあう」。 家族が多いと家の汚れも増えていけばかりですが、そんな時は家族それぞれが担当箇所を決めて協力して済ませましょう。 カ仕事は男性、床掃除は子供、キッチン周りはお母さんなど、それぞれができることをやれば時間も短縮し、体力の消耗も少なくて済みます。 そして最後は「プロに任せる」。 掃除をする時間が無い、溜まった汚れがなかなか落ちない、こんな時はプロにお任せするのもひとつの手段です。 キッチンやお風呂場など、お掃除が大変な所だけお任せするのも良いですし、いっそのことお家まるごとをお願いするのも良いかもしれませんね。 それでは、大掃除でお家も気持ちもスッキリさせて、気持ちの良い新年をお迎え下さい。 2025年も皆様にとって良いお年であります様、心よりお祈り申し上げます。

院長 中 久典

歯にいいレシピ

スナップえんどうとメンマの変わりきんぴら

材料 (2人分)

- ・味付けメンマ……………80g
- ・豚こま肉……………60g
- ・スナップえんどう……………6本
- ・塩……………小さじ1/8
- ・にんじん……………中1/4本
- ・ごぼう……………1/2本
- ・ごま油……………大さじ1
- (a) 酒・みりん……………各大さじ1
- (a) めんつゆ(3倍濃縮)……………大さじ1
- (a) 水……………100ml

栄養価 (1人分)

- ① エネルギー……………201.5kcal
- ② カルシウム……………35.8mg
- ③ ビタミンC……………15.1mg
- ④ ビタミンE……………0.4mg



作り方

- ①: スナップえんどうはヘタと筋を取り除く。熱湯で3分ほど塩ゆでしたら、粗熱を取って一口大にカットする。
- ②: ごぼうは包丁の背で表面をこそぎ落とし、ささがきにして水にさらす。にんじんは3ミリ×4センチの拍子木切りにする。味付けメンマと豚こま肉は4センチの長さにカット。
- ③: フライパンにごま油をひいて火にかけ、豚こま肉を2分ほど炒める。水気を切ったごぼう、にんじん、(a)を加えて混ぜ、ふたをして2分ほど蒸し焼きにする。
- ④: ふたをとり、①と味付けメンマを加え汁気がなくなるまで炒めたら出来上がりです!



ワンポイント!

さやごと食べられるスナップえんどうは、**ビタミンC**や**カルシウム**、**食物繊維**が豊富に含まれている食材。メンマにも**食物繊維**が多く、咀嚼を自然に増やすことで**むし歯**や**口臭**予防にもつながります。

歯科治療の素朴な疑問 「神経を抜く」とは？

歯の 神経とは？

歯の神経は、歯の内側の「**歯髄**」と呼ばれる部分にあります。歯髄には神経以外にも細かい血管などがあり、一般的に「**神経を抜く**」というのはこの**歯髄全部を取り除くこと**を指します。ちなみに、**神経**には「痛い」「熱い」などの刺激を脳に伝える働きがあります。また、**血管**は「歯に水分や栄養分を運んで丈夫な歯を保つ」「細菌が内部に侵入するのを防ぐ」働きなどがあります。



「**歯の神経を抜く**」とは、歯の神経にまで達したむし歯の治療方法ですが、一体どんな治療をするのかと不安になる方もいらっしゃると思います。そこで今回は「**神経を抜く治療**」についてお話しさせていただきます。

歯の神経を抜く理由とは？

歯にとってとても大切な神経を抜いてしまう理由は、大きく分けて下記の**3つ**です。

①
むし歯が進行していて、
神経にまで達している場合

②
神経が死んでしまい、
腐敗している場合

③
神経の炎症が強く、
痛みが激しい場合

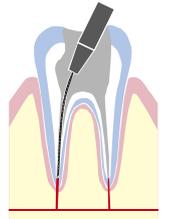
中には、神経がすでに死んで痛みを感じないままむし歯が進行していることも。こういったケースは痛みがなくても神経を抜くことがあります。

具体的な治療の流れについて

神経を抜く治療には次のようなステップがあります。 人によって根の形状や本数が異なるため、治療には時間と根気が必要になります。

- 【1】診察・レントゲン撮影などをして状態を確認。
- 【2】痛みを感じる治療のため麻酔を行う。
- 【3】むし歯を削りつつ、神経に達するまで歯に穴をあける。
- 【4】歯の根の先にある細い神経まで、丁寧に取り除く。

- 【5】神経が入っていた管の形を整える。
- 【6】管に薬を詰めて、仮の詰め物でふたをする。
- 【7】神経を完全に取り除くまで、数回、【2】～【6】の根の治療を繰り返す。
- 【8】最終的に、詰め物や被せ物を使って歯を修復する。



歯の神経を抜いた後は「**歯の強度が低下したり**」「**歯や歯ぐきの色が変色したり**」することがあります。歯の神経の治療は通院や費用の負担が増えるうえ、歯の寿命を短くするものです。このような治療が必要とならないよう、**定期的に歯科検診を受けて、むし歯の早期発見、早期治療に努めましょう！**

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

口内炎の痛みを和らげるツボ

食べ物がかみたり、痛みが気になったりと、小さくても意外と厄介な「**口内炎**」。もし口内炎ができたときは、痛みを緩和させる「**口内点**（こうないてん）」のツボを刺激してみましょう。

【やり方】

中指の付け根にある横じわの中央が「**口内点**」のツボになりますので、このツボに反対の手の親指の腹を当てて、押したりもんだりして刺激を与えましょう。

ツボは両手にあるので交互に行いましょう。

即効性のあるツボではないので、気づいたときにこまめに刺激するのがポイントです！

