

# More★SMILE

2010.10月号

マスタ歯科医院 ニュースレター 「モアスマイル」

～ 隔月 偶数月発行 ～

## かみあわせ

かみあわせは年齢とともに変化します。かみ合わせのバランスを崩してしまうと、ものを上手にかめなくなるだけでなく、心と体にも悪影響を及ぼしてしまうこともあり、決して歯だけの問題とはいえません。年齢ごとのライフステージにおいて、それぞれに対応した口腔ケアを実践する事が、健康で快適な生活を送る為のポイントとなります。

### <乳幼児期>

乳歯 → 永久歯 へ。  
かみあわせなどの基礎が  
つくられるとても大切な時期

### <成・壮年期>

歯周病やむし歯などによって、  
かみあわせが変化しはじめる時期

### <高齢期>

歯周病やむし歯などによって、  
歯を喪失してしまう人が多い時期

### かみあわせが悪くならない為に 次の事に注意しましょう

- ・ 早めの治療(むし歯・歯周病など)  
抜けた歯を放置すると周りの歯が動き、  
かみあわせが大きく変化します
- ・ かたよった噛み癖をなくす
- ・ ほお杖をつくなど、悪い姿勢の習慣をなくす
- ・ 歯を食いしばる・噛みしめ・歯ぎしり などをしない。



### もしも、歯を失ってしまったら・・・

補綴物(インプラント・義歯・ブリッジなど)をいれることにより、口腔機能を維持することができます。口腔機能を維持する事は、健康な食生活を送ることにつながり、栄養の摂取だけでなく、QOL(生活の質)の向上にもつながります。お気軽にご相談ください

### かみ合わせが悪いことで起こる影響

歯の摩耗  
・破折

顔の歪み・  
あごの異常

肩こり・腰痛  
・頭痛

口臭

肥満

姿勢の異常



増田家の愛犬 ★ファルクんの

### ★ 歯の豆知識クイズ ★

鉄 と 歯 はどちらが硬い？

鉄 OR 歯 ？

正解は ウラ面に・・・

### ★ スタッフのおすすめ ★

## DENT e-floss (デンタルフロス)

歯間部のプラークは、ブラッシングだけでは 60%弱しか除去できません。それに対し、ブラッシング+フロスを兼用した場合は 90%弱 のプラークを除去できる事はご存知ですか？



この「DENT e-floss」は、唾液に触れるとスポンジ状に膨らむフロスのため、歯面に沿わせやすく、歯肉にもソフトで フロッシングが効果的に行えます。ケース入りですので、携帯にも便利!! お出かけ先でも 気軽にお口ケア♪しませんか？

歯科衛生士の 銭場(せんば) がおすすめします♪





# お口のアンチエイジング

## 唾液の働き

唾液にはおもに・・・

- ・ 消化を助ける
  - ・ 食物を包み込んで、のど・食道・胃腸を守る
  - ・ 病原菌の侵入を防ぐ
  - ・ 口中の雑菌を抑制する
- などの働きがあります。

唾液には、上皮成長因子(皮膚を活性化する機能)と  
 神経成長因子(脳神経の機能を回復する機能) が含まれているのをご存知ですか？  
 つまり、唾液には **皮膚や脳の老化を抑えて若返りを促す** 働きがあるといえるのです。

また、歯周病の人・ドライマウスの方は唾液中の活性酸素の割合が多いと言われています。  
 「活性酸素」・・・体内の物質を酸化させ(腐らせる・サビつかせる)、  
 しみやしわなどの老化や、様々な病気を引き起こす原因を作る。



普段から、よく「噛む」事を心がけ、  
 唾液の分泌を促すことが若さへの秘訣です

### あさりと小松菜の からしあえ



1人分 29kcal カルシウム 190.0mg

### オススメ Menu

小松菜・あさり といったカルシウム豊富な食材をとりましょう。

<材料(4人分)>

あさり(むき身) 120g 酒 大さじ1 小松菜 400g  
 しょうゆ 大さじ1と1/2 ねりからし 小さじ1

1. あさりのむき身は水洗いし、ざるに上げる。あさを鍋に入れ、酒をふりかけて火にかけ、時々混ぜて火が通ったら火を止め、そのまま冷ます。
2. 小松菜は茹でて冷水にとり、水気を絞って4cm長さに切る。
3. ポウルにしょうゆ、ねりからし、1)の蒸し汁小さじ2を入れて混ぜ、あさりと小松菜を加えて和える。
4. 器にこんもりと盛りつける。

### ★ スタッフ紹介 ★

#### ★ 宮澤 Dr. ★



血液型： A型 星座： しし座  
 趣味： バスケットボール  
 バレーボール

みなさんのお口の健康を保つため、頑張りますのでよろしくご依頼致します

血液型： B型 星座： やぎ座  
 趣味： 寝る事・食べる事・スノボ

笑顔で頑張ります ♥



10月の花：  
コスモス



#### ★ 受付 木村 ★

医療法人社団 誠歯会 マスダ歯科医院

TEL：048-686-0088

診療時間 9:30~13:00 / 14:45~18:45 (土曜日は17:45まで)

さいたま市見沼区東大宮5-35-18

クイズの正解： 歯 歯のエナメル質は、水晶と同じ硬さ。だから、いろいろなものが噛めるのです。でも、釘を噛んだりしないですね。