

More★SMILE

2011年9月号

マスダ歯科医院 ニュースレター 「モアスマイル」

プラークコントロール

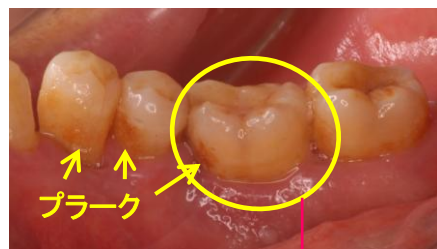
みなさんは、プラークコントロール できていますか？

プラーク … 歯の表面に付着した歯垢の事

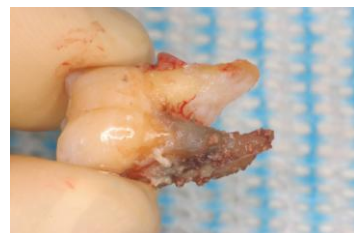
歯の付け根あたりにある、白や黄色い食べカスのようなもの、それがプラークです。プラークは、**むし歯菌や歯周病菌などを含んだ細菌のかたまり**です。放っておくと、虫歯や歯周病などのお口のトラブルをひきおこします。

プラークコントロール とは、このプラーク(歯垢)を減らすようにする(コントロールする)という、意味なのです。

歯垢は石灰化すると歯石となり、ハブラシでは除去することができません。歯科医院での専門的な、クリーニングが必要となります。目に見えにくい歯肉の下でも、じわじわと歯石の沈着化が進み、重篤な歯周病を引き起こし、歯を失ってしまうケースもあります。(写真右)日頃から**ご家庭で出来る「ホームケア」と、歯科医院での専門技術の「プロケア」の連携で、お口の健康を保ちましょう！**



一見、なんともないように見えますが…
グラグラがひどいので、
抜歯することに…



歯肉の下には黒色化したプラーク(歯石)がびっしり



ホームケア

- ・歯みがき
- ・フロスや歯間ブラシでの清掃
- ・規則正しい食生活
(だらだら食べをしないなど)

プロケア

- ・定期的な歯石の除去
- ・PMTC
- ・虫歯・歯周病の治療



Health

- 隠れ不眠 -

寝苦しい夜や、不規則な生活が続くと、睡眠の質が下がります。朝、何となく頭がすっきりしない、長時間寝たのに寝た気がしない、などの方は、しっかりと安眠できていないのかもしれません。睡眠＝脳の休息時間です。規則正しい睡眠サイクルのために、体内時計をリセットしましょう。朝、太陽の光を浴びる、熱いシャワーを浴びる、コーヒーを飲むなどが効果的です。また、テレビやパソコン、携帯電話の画面のチカチカした光が、睡眠ホルモンの分泌を抑え、寝つきを妨げますので、眠る直前には、ディスプレイを見ないように心掛けましょう。



増田家の愛犬
ファルくんの

歯の豆知識クイズ

- ・むし歯の全くない人やどんなにじょうぶな歯の人も、毎日少しずつ歯はとけている

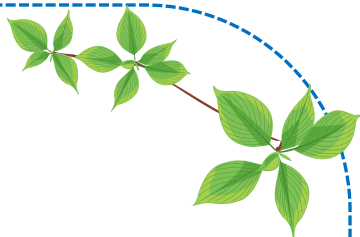
○ or ×

正解は ウラ面に…



お口のアンチエイジング

めざせ！8020 ⑤ 歯の破折



歯を失う原因・・・歯周病・むし歯に次いで

第3位は**破折**です

年齢を重ねるごとに、体内の骨密度は少なくなっています。骨粗鬆症(こつそしょうしょう)などと言われるように、骨の内部がスカスカになって、骨折しやすくなります。これは、骨だけでなく、歯にも言える事なのです。

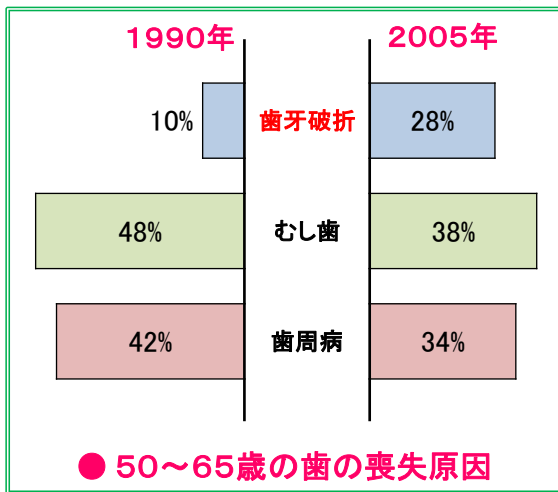
- ・豆類(ピーナツ,アーモンド)
- ・乾燥食品(乾燥バナナ,ビーフジャーキー,スルメなど)
- ・鶏や豚の軟骨
- ・硬い煎餅

上記の食品のように、若い時は、バリバリと何でも食べられたとしても、あまりに固いものは、なるべく避けて、歯の破折を防ぎましょう。

その他、氷・アメを噛み砕く行為も避けましょう

歯ぎしり、過剰なくいしばり等の習癖 も歯の破折の原因になります。悪い習慣はなるべくあらためるように心がけましょう

大切な自分の「歯」
失ってしまう前に
まずはできることから始めてみませんか



さんまの蒲焼き

COOKPAD (<http://cookpad.com>) より抜粋



<材料(2匹分)>

さんま・・・2匹 しょうゆ・・・大さじ3 みりん・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ1 水・・・大さじ1～2) 小麦粉・・・適量

1. さんまを3枚におろし、骨を取る。中骨は切り落とすか、毛抜きなどで抜く。
2. 1に小麦粉をまぶし、余分な粉をはらう。
しょうゆ・みりん・砂糖・水を合わせておく。
3. フライパンに油少々を引き、2のさんまを両面焼く。
4. 火が通ったら、合わせておいた調味料を一気に入れ、照りが出たら出来上がり

臭みが気になる方は、生姜をいれても♪

多く含まれている栄養成分・効能
さんま:ビタミンB2 ・ビタミンD ・ドコサヘキサエン酸(DHA)

オススメ Menu

9月

ナス・マツタケ
ぶどう・イチジク
さんま・サケ

旬の食材

10月

白菜・れんこん
梨・柿
さんま・サケ

11月

白菜・ゴボウ
みかん・リンゴ・
イカ・カレイ

医療法人社団 誠歯会 マスダ歯科医院

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

TEL : 048-686-0088

さいたま市見沼区東大宮5-35-18

クイズの正解 : ○ 口の中では歯が溶け出す脱灰(だっかい)という作用と、溶けた歯が再び元の状態に戻っていく再石灰化(さいせっかいか)という作用が日常的に繰り返し起こっています。

潤滑な唾液分泌が再石灰化を促します。キシリトールガムも唾液の分泌が増すため再石灰化に効果的です。