

# 歯をまもる

2018.4月 No.116 ☎0198-42-3888 <http://www.obarashika.jp/>



## ✌️ ホワイトニングで歯を白くしませんか～

4月、新年度、気持ちがワクワク、素敵なスタートを切りましょう！

この機会に、ご自分の歯を白くしてみませんか～面倒なことはありませんよ。

患者さん専用のマウストレーに、ホワイトニングジェルを入れ、ご自宅で、好きな時間に1日1～2時間装着するだけ。期間は2週間。自分のペースで、気ままに続けられるから便利です。当院にご相談くださいね！



### \*4月・5月は学校歯科検診の時期です。

東和小学校（4月19日）・東和中学校（5月31日）・小山田保育園（5月）・浮田保育園（5月）に伺いますので、健診当日は皆さん宜しく願いいたしますね～

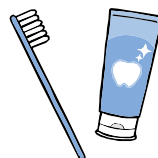
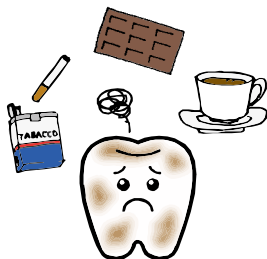
## 今さら聞けない!? お口の中の健康キーワード



### ステイン

歯の表面に付く食べ物の色素汚れのこと

**ステイン**とは、歯の表面に付く食べ物や飲み物に含まれる色素、タバコのヤニなどの汚れのことです。原因になりやすいのは、果物・りよくおうしょくやさい緑黄色野菜・チョコレート・コーヒー・赤ワインなど、色の濃いものやポリフェノールが豊富なものです。ステインの付着を防ぐには、食後に口をゆすぐなど汚れが歯に着く前に洗い流す習慣をつけることです。また、歯みがきの時はホワイトニング効果のある



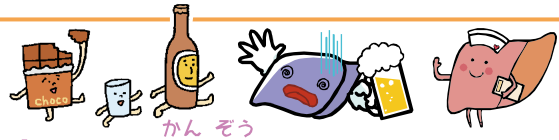
歯みがき粉を使用するのも効果的です。ステインの中でもタバコのヤニは落ちにくく、また、喫煙はしゅうびょう歯周病のリスクも高めるため、禁煙をおすすめします。ちなみに、歯科医院でのクリーニングは、歯に負担をかけずステインを除去することができます。気になる方はぜひご相談ください。

春は出会いの季節。白い歯が輝く素敵な笑顔で、新年度をスタートしましょう。





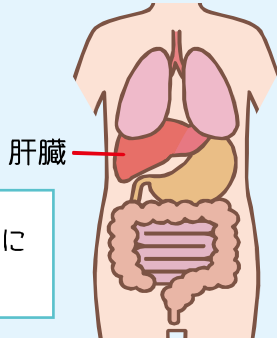
# ～季節の健康メモ～



## お花見、歓送迎会のシーズン 疲れた肝臓のセルフケア

今この季節、お酒を飲む機会が増え、肝臓への負担も大きくなりがちです。肝臓への負担は**お酒**だけではなく、実は**ストレス**や**甘いもの**も大敵です！そこで今回は「**肝臓のセルフケア**」についてお話しします。

### 肝臓とは？



#### 位置

右側のわき腹にあります。

#### 働き

主な働きは、**代謝機能**、**解毒作用**、**胆汁の生成・分泌**です。

### ケアの方法

肝臓を労わるには、負担を軽減させることと、血流をアップさせることです。具体的には次のようなケアを行ってみましょう。

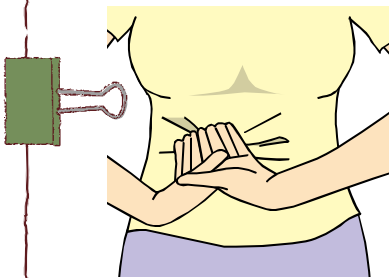
- ✿ シャワーや入浴をして体を温める。
- ✿ 軽い運動で全身の血行を促す。
- ✿ 睡眠時間をたっぷりとる。
- ✿ ストレスを発散できる時間を作る。
- ✿ 動物性・植物性のタンパク質をバランス良く食べる。
- ✿ お酒・食事の量を減らす。
- ✿ 糖質（ごはん・お菓子）の摂り過ぎに注意する。
- ✿ 喫煙の習慣がある方は本数を減らす、禁煙する。



また、肝臓のマッサージを行うのも効果的です。

### 肝臓マッサージのやり方

- ① 右手の指先を揃え、ピンと伸ばします。
- ② 右手を左手で支え、指先を右の肋骨の下に差し込みます。
- ③ 息を吐きながら背中を丸め、指先でジワッと5秒ほど刺激します。
- ④ 位置をずらして、右の肋骨周りを3か所くらい刺激しましょう。



肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、症状に気づいた時には重症化していることも少なくありません。日頃からケアを心がけた生活をしていくことが大切です！



## 環境にやさしい お財布にうれしい

# ～エコな暮らしのアイデア～

## 窓際でちょっと育てる「再生野菜」

野菜の根や切れ端から新しく芽を出して育てる「**再生野菜**」は、**食べられる**だけでなく**お部屋の彩り**としてもおすすめです。この春、ガーデニング気分で始めてみてはいかがでしょうか？育て方は大きく分けて、**根菜**と**葉野菜**の2通りがあります。

### 根菜の育て方

人参、大根など

- ① 根菜は、ヘタの部分を3～5センチ残してカットします。
- ② 皿などの容器に①を置き、切り口が浸る程度の水を注ぎます。日当たりの良い場所に置き、毎日水を交換しましょう。野菜が腐らないように、切り口や皿もこまめに洗いましょう。
- ③ 1～2週間ぐらいで葉が再生しますので、サラダの彩りやみそ汁の具としていただきましょう。



### 葉野菜の育て方

水菜、チンゲン菜、小松菜など

- ① 葉野菜は、根元の部分を3センチ残してカットします。
- ② コップなどの容器に①を入れ、切り口が浸る程度の水を注ぎます。あとは、**根菜の育て方**と同じです。





# 美しい健康な歯で「幸せな人生」を！

歯医者さんが  
苦手な方こそ！

よぼうしか  
「予防歯科」のすすめ

皆さんは「予防歯科」という言葉をご存知ですか？ 今回は、歯医者さんが苦手な方こそ取り入れてほしい「**予防歯科**」についてお話しします。

## 予防歯科とは？

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。医療費の高額な欧米に比べ、日本では保険制度が整っていることもあり、これまで歯科医院は歯の治療をする場所だと思われてきました。近年ようやく予防歯科の重要性が認識されてきていますので、改めてご紹介します。



## 予防歯科のメリットとは？

まず、予防歯科には主に下の3つのようなメリットがあります。

### 歯の寿命を長くできる

歯は治療を繰り返す度に、寿命が短くなっていきます。例えばむし歯の場合、削って詰め物やかぶせ物で治療したとしても、何年かするとむし歯が再発する「**二次カリエス**」になることがあります。

もし予防歯科をしていれば、むし歯の予防はもちろん、**むし歯ができてしまっても初期で見えるため、治療範囲も少なく済み、歯を失うリスクが減らせます。**



### 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て、気づいた時には手遅れになっているという恐ろしい病気です。自覚症状が出て治療を開始しても、完治はできません。

しかし、予防歯科で定期的にチェックすることで、**歯周病の予防や早期発見ができます。**



### トータルでの費用を抑えられる

「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た方がトータルの費用は抑えられる**と言われています。

例えばインプラントを入れたり、むし歯の治療を繰り返すなど、重症になってからの治療はお金や時間がかかるうえ、痛みも伴います。

また、歯周病は**糖尿病**や**脳梗塞**などの全身疾患にも影響を及ぼすことが知られていますので、このような治療も含めて**生涯の医療費全体を抑えられる**と考えられています。



## 具体的に何をやるの？

では、具体的に何をやるのでしょうか。予防歯科には大きく分けて、「**自宅でのケア**」と「**歯科医院でのケア**」があります。



### 自宅でのケア

予防歯科の基本は、毎日の自宅でのケアです。ポイントは、「**歯の歯垢を落とすこと**」と「**お口の中の細菌を減らすこと**」です。歯垢を落とすには、歯ブラシだけでなくデンタルフロスや歯間ブラシなどの併用が有効です。また、食後の歯みがきに加え、起床時にも歯みがきをするとお口の中の細菌を減らすことができます。

### 歯科医院でのケア

そして、**自宅ではケアできない部分をフォロー**するのが、定期的な歯科医院でのケアです。歯科医院では、お口の中の状態をチェックして、皆さんに合った歯みがきの仕方やケアの方法をご提案します。また、**歯石を除去**したり、普段の歯みがきでは落とすきれない歯垢を徹底的に落とします。

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。



お役立ち!

# トラベル便利メモ



今回のテーマ

## 「海外旅行の“液体物の機内持ち込み”に注意!

春の大型連休は海外旅行に…なんて人もいないでしょうか? そんな海外旅行で注意したいのが、“液体物の機内持ち込み”です。



### 液体物の制限

日本から出発する国際線では、2007年から液体物の機内持ち込みが以下のように制限されています。

- 液体物は **100mL** 以下の容器に入れる
- すべての容器を容量 **1 L** 以下の透明な袋に収納する (1人1袋まで持ち込み可)

### 例外

ミルクや離乳食、医薬品やコンタクトレンズの保存液などは、保安検査時に説明すれば袋に入れなくても持ち込むことができます。特に医薬品の場合は、医師の診断書や処方せんがあるとスムーズです。

### ちょっと意外な液体物一覧

液体物といっても、水やお茶などの飲料だけでなく、下のように少し意外に思うようなものもあります。

### 量的制限の対象となる液体物リスト

(国土交通省)

プリン・バター・みそ・漬物・缶詰・練りわさび  
こんにやく・マスカラ・歯みがき粉 など

### 最後に…

液体物で注意したいのは、**買ったタイミング**です。出国手続き前(保安検査前)に買ったものは持ち込めませんが、出国手続き後に免税店や自動販売機で買ったものであれば持ち込み可能です。しかし、海外で乗り継ぐ場合は、その国のルールによって没収されてしまう場合もあるので注意しましょう。



厳しい制限はあくまでも機内への持ち込みです。必要な品物はスーツケースにしっかり詰め込んで出かけましょう!



### 栄養成分値(1人分)

エネルギー 259.2cal / ビタミンC 2.2mg  
カルシウム 63.6mg / ビタミンE 1.1mg

### ワンポイントアドバイス

甘酒に含まれる**オリゴ糖**は砂糖に比べて虫歯になりにくく、口内炎の改善・予防にも効果的です。また、殺菌作用があるハチミツには歯周病を予防する効果があり、**ビタミンE**が豊富なナッツ類には歯ぐきの血行を良くして細胞の老化を防ぐ働きがあります。もちもちとした食感のケーキですので、よく噛んで唾液の分泌を促しましょう。

## 歯の元気を応援! デザートレシピ



### バナナとアーモンドの甘酒パウンドケーキ

### 材料(4人分)

ホットケーキミックス	甘酒(ノンアルコール)
……………200g	……………80ml
バナナ……………1本	ハチミツ……………大さじ1
卵……………1個	アーモンド……………10g



### 手順・作り方

- 1 アーモンドは細かく砕いておく。
- 2 ボウルに材料をすべて入れ、バナナをつぶしながら全体を混ぜ合わせる。
- 3 パウンドケーキ型の内側にクッキングシートをしき、2を流し込む。
- 4 170℃のオーブンで40分焼く。  
粗熱を取って食べやすい大きさに切る。

