

よしなか歯ッピー通信

発行/よしなか歯科クリニック 住所/〒564-0036 吹田市寿町 2-5-7

ホームページ/<http://www.yoshinaka-dc.com/> 電話/7894-6480



ご挨拶



たつみ まき

いよいよ、出産が近づいてきましたね。来年の復帰を待っていますよ(^.^)

こんにちは。

今全国でコロナウイルスのことで大変な事になってますね！

大阪でも感染者が多数出ており身近な所で出るとさらに不安になりますよね、。

マスク不足も深刻でみなさん大変な思いのことでしょう。

ただそんな中でも4月から新学期を迎えたり、新社会人になる方々は新しい環境や新生活を楽しみにしている方も多いのではないのでしょうか？(^.^)

私も18オで淡路島から大阪に出てきて一人暮らしを初めてした時のことを今でも覚えています。

引越し当日からホームシックで泣きながら母親に毎日電話をしてましたね、。

1ヶ月もすれば慣れて遊び放題で大阪ライフを楽しんでましたけどね(^.^)

あれからちょうど10年、今は結婚もして今年の5月に出産予定で母親になると思うととても感慨深いです！

4月からしばらくお休みを頂きますがまた戻ってくる予定です。その時はまたよろしくお願い致します！

あなたはわかりますか？ 歯の雑学クイズ



歯を失ってしまう大きな原因の一つが「むし歯」ですが、むし歯になりやすいのは「前歯」でしょうか？ それとも「奥歯」でしょうか？

①

食べ物を切る
役割の
前歯

②

食べ物を細かく砕く
役割の
奥歯

③

どちらの
歯も
同じ

★ヒント★ 歯みがきをするとき、どの歯が一番みがきづらいでしょうか？ 答えは裏ページをご覧ください。

間違えやすい！ 漢字表記のおぼえかた

暖かい と 温かい

心地よい温度を表す「あたたかい」という言葉ですが、「春のあたたかい陽気」の場合は、「暖かい」と「温かい」どちらを使うでしょうか？ 答えは「暖かい」の方です。気温など「体全体で感じられるもの」には「暖かい」を使います。一方、温水など「それ自体が適温だと感じられるもの」には「温かい」を用います。

その他、人情や心遣いといった感覚的なぬくもりも「温かい」を使用します。



暖かい 気温が暖かい、布団の中が暖かい など

温かい 温かいスープ、温かい人柄 など

間違った歯みがきが引き起こす「歯のトラブル」

皆さんは毎日歯をみがいていますか？ おし歯や歯周病予防の観点から歯をしっかりとみがくことは大切ですが、間違った方法でみがいているとかえって歯の健康を害してしまいます。そこで今回は、「間違った歯みがきが引き起こす歯のトラブル」についてお話します。



歯を強い力でみがき過ぎると？



歯を強い力でみがき過ぎると、歯の表面のエナメル質が削れたり歯ぐきが下がって、内部にある象牙質が露出します。象牙質が露出してしまうとおし歯になりやすかったり、冷たいものがしみる知覚過敏になるケースもあります。

トラブルにならないために注意すること

① 鉛筆を持つように握る

歯ブラシは鉛筆を持つような握りの方が余計な力が入りません。持つと少し不安定な感じはあるかもしれませんが、歯や歯ぐきを傷めない安全な持ち方です。



② カ加減は150～200g

自分が普段どれくらいの力でみがいているのか、台所用のハカリがあれば、歯ブラシを当てて測ってみましょう。200gを超える強い力がかかっていた方は、歯ブラシの毛を柔らかめのものに変えるのも有効です。



③ 噛みグセに注意

歯の食いしばりや歯ぎしりなどの癖を持っていたりの方も注意が必要です。歯の根元に負担がかかり、歯ぐきが下がる原因になります。眠っているときの歯ぎしり予防にはマウスピースが有効です。



歯石を落とそうと力を込めて歯をみがく方もいますが、歯ブラシで落とせるのは歯石になる前の歯垢の状態までです。付着してしまった歯石は歯周病の原因になりますので、定期的に歯のクリーニングをして除去してくださいね。



歯にいいレシピ

材料 (2人分)

- ・牛肉(薄切り) 280g
- ・プロセスチーズ 80g
- ・グリーンアスパラガス 4本
- ・醤油 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・サラダ油 大さじ1と1/3

栄養価 (1人分)

- エネルギー 307kcal
- カルシウム 137mg



牛肉のアスパラチーズ巻

作り方

- ①: プロセスチーズは7～8mm角の棒状に切る。
- ②: グリーンアスパラガスは根元の部分を少し切り落とし、塩ゆで後冷水で冷ます。
- ③: 牛肉を縦長に広げ、手前にチーズとアスパラガスをやや斜めにのせて巻き、巻き終わりを下にしてしばらく置く。
- ④: フライパンにサラダ油を熱し、③の巻き終わりを下にして焼き目をつける。転がしながら全面に焼き色を付けて取り出す。
- ⑤: ④のフライパンを洗って火にかけ、醤油・みりんを入れて④を戻し、転がすようにタレをからめる。食べやすい大きさに切って完成。



ワンポイント！

アスパラガスは歯ごたえがあり、噛む回数を多くして唾液の分泌を促します。また、チーズにはカルシウムが豊富に含まれており、歯の健康を助ける働きがあります。



★ クイズの答え ★

② 奥歯

奥歯には深い溝があったり、歯ブラシが届きにくかったりして、みがき残しが多くなりがちです。したがって、前歯よりもおし歯になりやすくなってしまいます。