

# よしなか歯ッピ—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



## 院長ご挨拶



雨や曇りの日が多くなってきました。梅雨の季節ですね～  
洗濯物が乾かず、本当にうっとうしいです。  
でも、梅雨があけると『夏』… 私、暑いのは苦手です(；\_；)

我が家には、洗濯機が2台あります。1台は2年ほど前に購入したドラム式なのですが、もう1台は結構年代物で、なんと阪神大震災の年に購入したものです！26年目に突入しました。乾燥機能も付いていない、いたってシンプルなのですが、全く壊れる様子はありません。ただ、そろそろ部品がなくなってくるので、次になにか不具合があると、買い替えということになります。電化製品って壊れるときは重なるともいます。この前 エアコンを買い替えたので、出来ればもう少し頑張ってもらいたいなあと思う日々です(；\_；)

来月は東京オリンピックの予定です。前回の東京はザリザリ生まれていなかったの、実は楽しみにしていました。この新聞が発行されるころには、オリンピックが開催されるか中止かは決まっているのでしょうか。高校で陸上を大学でテニスをしてきたせいか、陸上とテニスが特に好きです。前回男子400mリレーは泣きました。心置きなく楽しめる状態で開催できれば良いのですが。。。。

## 間違えやすい！ 漢字表記のおぼえかた

### 踊ると躍る

「おどる」という言葉の漢字として真っ先に浮かぶのが「踊る」の方だと思いますが、もう一つの「躍る」という漢字はいつ使うのでしょうか？「踊る」は「ダンスのように舞う」といった意味があるのに対し、「躍る」は「跳ぶ、跳ねる、わくわくする」といった意味を持ちます。そのため、水面で魚が跳ねることを「魚が躍る」と表現したり、ドキドキして楽しい様子を「胸が躍る」という風に使うこともあります。

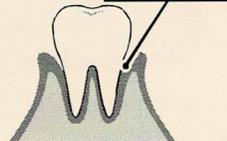


踊る	(例) 噂に踊らされる。
躍る	(例) 期待で心が躍る。

## あなたはわかりますか？ 歯の雑学クイズ

歯と歯ぐきの間にある溝のことを「歯周ポケット」と言います。この歯周ポケットに歯垢がたまり、炎症を起こして溝が深くなり、歯肉炎や歯周病が進行していきます。

では、健康な歯ぐきの歯周ポケットの深さはどれくらいでしょうか？



- ① 2mm以下
- ② 3～4mm
- ③ 5mm

★ヒント★ 6mm以上になると歯がグラグラして、抜歯の可能性が高まります。そう考えると健康といえるのは…？ 答えは裏ページをご覧ください。

歯にいいレシピ

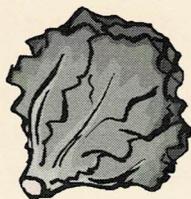
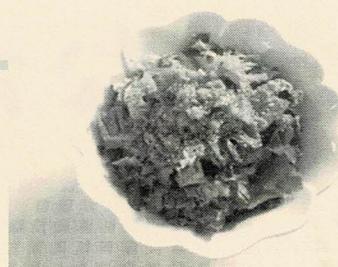
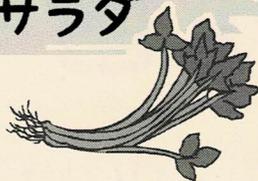
新しょうがと鮭の  
グリーンサラダ

材料 (2人分)

- ・サニーレタス…………… 50g
- ・しょうがの甘酢漬け… 25g
- ・根三つ葉…………… 20g
- ・塩鮭…………… 20g
- ・めんつゆ…………… 大さじ2/3
- ・ごま油…………… 小さじ1
- ・白ごま…………… 1g

作り方

- ①: サニーレタスと三つ葉は根元を取り除いて水洗いをしたあと、食べやすい大きさに切る。
- ②: しょうがの甘酢漬けは細かく刻み、めんつゆとごま油と一緒に混ぜ合わせてドレッシングをつくる。
- ③: 塩鮭を焼き、皮と骨を取ってフレーク状にする。
- ④: 水気を切った①をお皿に盛り付け、上から③を全体にかける。最後に②と白ごまをかける。



栄養価 (1人分)

- ① エネルギー…………… 59.5kcal
- ② カルシウム…………… 35mg

ワンポイント!

新しょうがには口腔内の細菌の増殖を抑える作用があります。また、甘酢漬けをベースにしたドレッシングにすることで唾液の分泌を促し、口内の清潔を保ちます。

あの食べ物、飲み物が…  
さんしょくし  
酸蝕歯を引きおこす!?

毎日黒酢を飲んだり、朝食にフルーツを食べるといった方も多いでしょう。そういった「健康に良い」と思って飲食しているものが、一歩間違えると歯を傷つけてしまうこともあります。その原因は食品の中にひそむ「酸」です。そこで今回は、飲食物と酸蝕歯の関係性についてお話しします。

食品の「酸」によってエナメル質が溶けていく

お酢やフルーツの中には、かなりの量の酸が含まれています。歯はこういった酸に触れると少しずつ溶け出し、歯の表面のエナメル質が一時的に柔らかくなってしまいます。その状態でゴシゴシ強く歯みがきをするとエナメル質が削り取られやすくなってしまいます。このように飲食時の酸が原因で、エナメル質がすり減ってしまう状態を酸蝕歯と言います。



このような症状は、  
もしかすると  
「酸蝕歯」かもしれません

酸蝕歯になってエナメル質が薄くなってしまうと知覚過敏になったり、歯が黄色く変色してしまうこともあります。特にエナメル質が薄くなることでその下にある象牙質が露出してしまうと、知覚過敏を発症して熱いものや冷たいものがしみるようになり、食事を美味しく食べることができなくなってしまいます。

酸蝕歯度を  
チェックしてみよう

以下の項目を確認して酸蝕歯になっていないか、セルフチェックしてみましょう。もし一つでも当てはまっていたり、気になっていることがある場合はご相談ください。

- 熱いもの、冷たいものがしみる
- 歯が黄色っぽく見える
- 歯の先端が透けて見える
- 歯の表面にくぼみがある
- 歯の詰め物が取れる



気になる  
症状がある方は  
一度ご相談  
ください

★ クイズの答え ★

① 2mm以下

歯ぐきの健康を維持するためには、2mm以下が理想です。歯周ポケットの深さは自分では測れないため、歯科医院でチェックしましょう。