

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



おかもと けいこ先生

よしなか歯科クリニックで矯正を担当
しています(^-)-☆

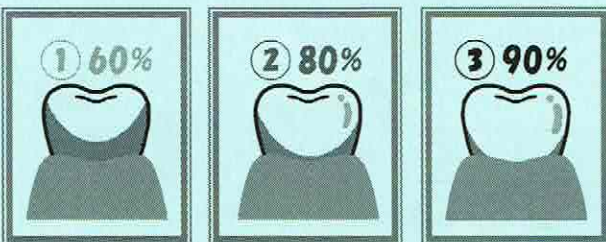
9月に入り、秋の気配が漂ってきましたね。みなさま、今年の夏はいかがでしたでしょうか？ 昨年よりは涼しく過ごしやすかったように思います。よしなか歯科のスタッフも旅行へ行ったり実家に帰省してゆっくり過ごしたり、みなリフレッシュできたようです。私は家族とキャンプへ行くのを楽しみにしていたのですが、残念ながら台風が直撃したため延期になってしまいました。今月のリベンジを、今から楽しみにしているところです。

これから、秋の運動会シーズンへとなっていくですね。涼しくなってから、体調をくずすことも多いので、お気を付けください。

医院のニュースとしては、8月に恒例の夏祭りを開催しました。ご来場いただいたみなさま、ありがとうございました。また来年も楽しみにしていってくださいね！

あなたはわかりますか？ 歯の雑学クイズ

歯をみがいてお口の中をキレイにする道具といえば「歯ブラシ」です。では、ココで問題！ 歯ブラシのみでみがいた場合、歯の汚れは何%まで落とすことができるでしょうか？



★ヒント★ 歯の表面は比較のみがきやすいのですが、歯と歯の間は歯ブラシが届きにくい場所になります。答えは裏ページをご覧ください。

実は意外と知らない… 漢字の正しい使い分け方

十分と充分

「あなたはもう「じゅうぶん」頑張ってるよ」というとき、「十分」と「充分」では、どちらの漢字を使うのが正しいでしょうか？ 正解は「充分」の方です。充分の「充」は、人の感情など、計測できない主観的な表現を用いるときに使います。一方、十分の「十」には「たっぷり」という意味があるため、数量的に満たされているときに使います。「十」は数字だから数量の時に！と覚えるとわかりやすいでしょう。



十分	数量が満たされているときに使う。
充分	感覚的に満足したときに使う。

何歳から始めればいい？ 気になる子どもの歯科矯正

開始する時期や費用など、子どもの歯科矯正に関する疑問や不安を持つ親御さんもいらっしゃるでしょう。そこで今回は「子どもの歯科矯正」の基礎知識をお話します。

子どもの歯科矯正って何をするの？

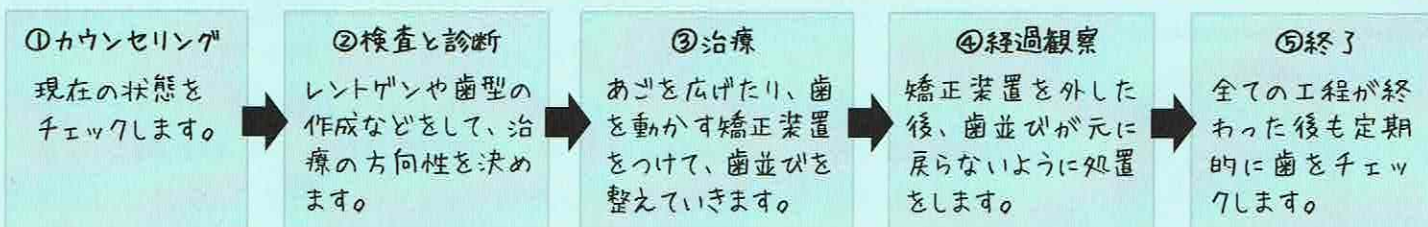
子どもの歯科矯正は、あごの骨のバランスや大きさを整える一期治療と、歯の位置を整える二期治療の大きく2種類に分かれています。

一期治療 主に骨格を矯正し、永久歯がきちんと生えそうようにサポートする治療です。年齢は約6歳から小学校低学年頃に行うのがベストです。

二期治療 歯並びをそろえる治療です。永久歯が生えそろい、あごの成長が終わったところに行きます。



どんな流れで行われるの？

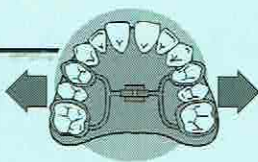


どんな装置があるの？

歯科矯正で使用する装置にはさまざまな種類があります。今回は主なものを紹介します。

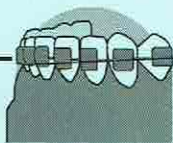
■拡大装置

あごを広げるための装置



■ブラケット

歯並びを整える装置



歯並びやあごの成長には個人差があるため、使用する器具や費用もさまざまです。治療を検討されている方はご相談下さい。

歯にいいレシピ

材料 (2人分)

- ・かぼちゃ 150g
- ・モロヘイヤ 100g
- ・スライスアーモンド 10g
- ・にんにく 1/2かけ
- ・油 大さじ2/3
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少量

栄養価 (1人分)

- ①エネルギー 148kcal
- ②カルシウム 153mg



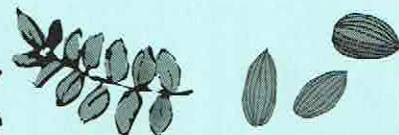
かぼちゃとモロヘイヤの ナッツいため

作り方

- ①: かぼちゃは薄切りにし、ラップに包んで電子レンジ(600W)で2~3分加熱する。モロヘイヤは3cm大に切って1分ゆでる。スライスアーモンドはから炒りする。にんにくはみじん切りにする。
- ②: フライパンに油を入れて加熱し、①を炒める。火が通ったら塩とこしょうで味をととのえる。

ワンポイント!

モロヘイヤには骨や歯の形成を助けるカルシウムが多く含まれています。また、アーモンドは歯ごたえがあるため、噛む回数が増えて唾液の分泌を促進します。



★ クイズの答え ★

①: 60%

歯と歯の間の汚れは歯ブラシだけでは完全に落としきれません。フロスや歯間ブラシを使うことで、約90%まで落とすことができるようになります。歯みがきタイムにぜひ取り入れましょう。