

# 歯とふるタイム

2019年12月発行



発行先：城北やの歯科クリニック  
住所：松山市山越1-3-9

## 季節のご挨拶

こんにちは！

いよいよ今年最後の月となりましたが、皆さまはいかがお過ごしですか？

さて、十二月号は、歳をとることでむし歯や歯周病のリスクが上がるというお話や、「自家歯牙移植」という治療法について、そして歯が痛い時も食べやすい「トマトソースのパン粥」のレシピ等をご紹介します。

今月も、私たちと一緒に、お口の健康を守り、全身の健康も維持していきましょう♪

## 今月のコラム一覧

- 院長室から
- 高齢になるとお口のなかにも変化が！
- 「自家歯牙移植」ってなんですか？
- 柔らかレシピ「トマトソースのパン粥」
- 間違いさがし
- 2019 SENDAI 光のページェント
- 本「口がきれいだと、健康で長生きできる」
- 編集後記
- 院内掲示板

新年に向けて「プランクチャレンジ」！

こんにちは！今年最後の月になりましたが、お元気で過ごすごしですか？

さて、皆さんは「プランクチャレンジ」をご存知ですか？これは30日間限定の体幹を鍛えるトレーニングプログラム。自宅で手軽にできるので私も挑戦しようと思っております。

体幹を鍛えると言ってもアスリート用というわけではなく、私たちもぜひ取り入れたい習慣。肩こりや姿勢が良くなるなど様々な効果があるそうです。

達成すれば自分に自信もつきそうです。皆さんも新しい年に向けて一緒に挑戦しませんか？

## プランクチャレンジ





## 高齢になるとお口のなかにも変化が！

歳をとると、足腰が弱くなったり痛いところが増えるなど、体には様々な変化が起こりますが、お口のなかも例外ではないことをご存知ですか？そこで今回は、高齢になったときのお口のなかの変化をみていきましょう。



### ○唾液分泌が低下して自浄作用がダウン！

歯の表面や舌などについた汚れや細菌は、唾液によって洗い流されています。そのため、身体機能が衰えて唾液の量が減る高齢者のお口のなかは、自浄作用が十分でなくなり、汚れが溜まりやすくなります。

### ○免疫力が低下して病気にかかりやすく！

加齢により免疫力が低下することで、身体の病気だけでなく、むし歯や歯周病になるリスクも上がります。

### ○歯ぐきが下がる！

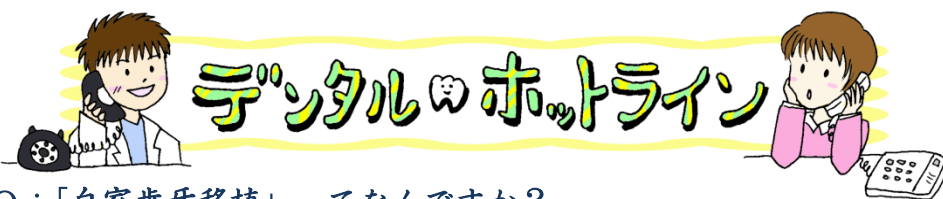
加齢とともに歯ぐきが下がりエナメル質よりやわらかい象牙質がむき出しになり、虫歯になりやすくなります。



このように歳をとることでむし歯や歯周病のリスクが上がってしまいます。それを予防するためには、若い頃よりも念入りに日々のケアをしたり、歯科医院でプロフェッショナルなケアをしてもらうことが大切です。

そして、唾液の分泌を促すために、良く噛んで食べたり、唾液腺を刺激することも有効。唾液腺については次回詳しくご紹介しますね。十分な栄養が摂取できないと免疫力も低下するため、バランスの良い食事を規則正しく摂ることも重要です！

さて来月は【唾液腺マッサージで虫歯予防！】です。お楽しみに♪



Q：「自家歯牙移植」ってなんですか？

A：歯を失ってしまった場合、一般的な治療法として、ブリッジや部分入れ歯、インプラントが選択肢に上げられます。でも、選択肢はそれだけではありません。聞き慣れない治療法かもしれませんが「自家歯牙移植」という方法も。これは、親知らずなどの自分の歯を抜いて、それを歯を失った部分に移植する治療法です。大きなメリットは歯根を覆う歯根膜も一緒に移植できること。あごの骨と歯根の間にクッションの役割をする歯根膜があることで、今までと同じような噛み心地を取り戻すことができるのです。その上、両隣の歯を削るなど他の歯に負担をかける心配もありませんし、インプラントほど大がかりな手術も必要としません。こんな魅力的な治療法ですが、治療するには様々な条件もあります。ご興味を持たれた方はお気軽にご相談ください。最適な治療法を一緒に考えていきましょう！



一本でも多く自分の歯を残そう！

# 歯を強くする美味しいゴハン



## 柔らかレシピ★トマトソースのパン粥★

歯の治療中で固いものが噛めないという方や、噛む力が弱ってきたお年寄り用のお食事にもオススメのレシピです。とっても簡単なのでぜひ作ってみてくださいね♪

【材料】 トマト缶(ダイス)、シーチキン缶  
ウスターソース、酒、  
コンソメスープの素、食パン

**材料**  
シーチキン、ウスター、酒、コンソメ、トマト缶、食パン

① 食パンをちぎる  
② すべての材料を鍋に入れて煮る。  
③ 弱火でコトコト煮たら出来上がり！

できあがり  
入れてみてね

- ① 食パンは手でちぎっておく。
- ② すべての材料を鍋に入れて煮る。
- ③ 弱火でコトコト煮たら出来上がり！

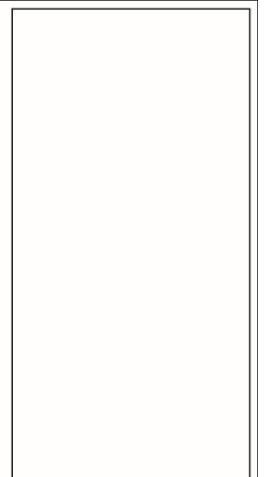
★人参やジャガイモなどを細かく切って柔らかく煮ても♪

# まちがいをさがし

下にある2枚の絵から間違いを5コ探し出そう！  
答えは来月号にて発表！

簡単な間違いなのでご家族やご友人の方と一緒に挑戦してみてくださいね★

先月のお答えを  
発表します！





休みが  
とれたら♪

## 気軽に出かけられる 観光地紹介



今年で34回目を迎えるSENDAI光のページェントをご紹介します。見どころはやはり、約60万球のイルミネーションで飾られる定禅寺通のケヤキ並木。一歩足を踏み入れると、眩い光に囲まれて光の国にワープした気分になりますよ！  
今年のテーマは「Always Be Happy!」。2019年の締めくくりは、多くの人と「Happy」を分かち合いませんか♪

仙台の12月の風物詩  
2019 SENDAI 光のページェント

## 人生を楽しく過ごすヒントがいっぱい！

『口がきれいだと、健康で長生きできる

### 万病・突然死を遠ざける近道』

実は、お口の中をきれいにするからこそ健康寿命を伸ばす秘訣だったのです。著者は全米No.1ガンセンターの博士研究員。万病は口から入り、多くの突然死は口から防げること

が、分かりやすく書かれています。唾液を増やすエクササイズや呼吸法など、すぐに実践できる具体的な方法も紹介。健康寿命を伸ばしたい方必読です。



今月のオススメ本



## ワンタフトブラシ「プラウト」

奥歯と奥歯の間や歯並びが悪い場所などに、歯ブラシだけではキレイになりません。そこでオススメするのがこの製品。汚れが溜まる場所に毛先を当ててクルクルと動かしします。すると歯垢が碎かれ、密に植毛されたブラシの毛細管現象で汚れが吸い上がります。ぜひ、普段のケアにプラスしてみてくださいね♪



## 編集後記

家のリビングから見える庭木に小鳥たちがやってきます。一時もじっとしない様子が可愛らしくて、双眼鏡と図鑑を手にとりバードウォッチング。最近の冬の休日の楽しみです。

皆さんも幸せを感じる瞬間がたくさんあると思います。来年も日々の幸せを探し、常にハッピーな気分で過ごしたいですね♪

## 12月の休診日のお知らせです。

- ★ 5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)は、午後休診。
- ★ 28日(土) 午後～1月3日(金)まで、年末年始のため、休診となります。

「予約お願いします」とお気軽にお電話下さい。

TEL 089-917-7878

※



院内掲示版

