

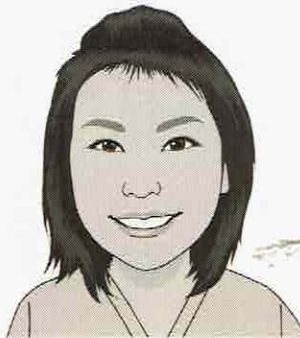
よしなか歯ッピー通信

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



つつむら ひとみ

みなさん、お元気ですか？いかがお過ごしでしょうか？

私は、2ヶ月間立て続けに子供達がインフルエンザにかかり、お仕事もお休みいただきまして、ご迷惑をかけてしまっています(T.T)

マスクも品薄、みなさんも大変苦労されていることでしょう。

日頃の手洗いというのがいとはとても重要だと日々感じています。

せっかく、手をきれいに洗っても、その手を拭くタオルが汚れていたら？

濡れたタオルは、バイ菌やウイルスの温床になってしまうので、せっかく洗った手をまた汚すことになるそうです。流水と石けんを使い、指先、手の甲、親指、指の間と、洗い残しやすい部分も忘れずに、しっかりと時間をかけて手洗いします。流水はできれば、シャワー状がよいとされているとのことですよ。

時間の目安は、「ハッピーバースデー」の歌を2回歌うぐらいの長さ「約20秒」だとか家庭内であっても、タオルの共用は避けた方がよいみたいですね。

我が家も実践していますよ。

どうぞお身体ご自愛ください。

あなたはわかりますか？ 歯の雑学クイズ



歯みがき粉を使って歯をみがいた後は、うがいにちょっとしたコツが必要です。そこで今回はこんな問題を出題。歯みがき後の「うがい」の回数」は、何回行うのがベストでしょうか？

① 1回



② 5回



③ 10回



★ヒント★ 最近の歯みがき粉には、歯の健康を守る成分が含まれています。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

足 と 脚

実はこれらの漢字は「あし」の部位できちんと使い分けられています。「足」は「足首から下の部分」を示します。一方の「脚」は「腰から下全体」を指しているのです。ちなみに、「あし」は「客足」「雨脚」といった熟語にも使われていますが、人間に関する表現には「足」の方を使い、それ以外は「脚」の方が使われます。



足	例：足の裏、客足 など
脚	例：脚が長い、雨脚 など

歯科専門用語を 覚えてみよう

歯科医師とスタッフが治療に関する話をしている時は、主に歯科専門用語を使っています。なかなか分かりづらい内容ではありますが、1つでも分かったら現在の症状や治療の方針が分かるかもしれません。興味のある方はぜひ覚えてみてくださいね。

歯冠	歯ぐきから出ている歯の部分のこと。	歯裂	歯にある溝のこと。
歯根	歯ぐきから下の歯の根の部分のこと。	バイト	かみ合わせのこと。「咬合」と呼ばれることもあります。
歯肉	歯ぐきのこと。		
う蝕	むし歯のこと。う歯と呼ばれることもあります。		
スケーリング	歯垢や歯石を除去すること。		
バキューム	治療の際、口の中の唾液や歯の粉などを吸い取るために用いられる治療機器。		
印象	歯型を採ること。この型から作られた模型を元にして、歯の詰め物やかぶせ物を制作します。		
インレー	奥歯の治療をして、歯の削った部分を埋める詰め物のこと。		
テック	治療中の前歯などに被せ物が装着されるまでの間、用意される仮歯のこと。		
ブリッジ	歯を失った部分の両隣の歯を削り、それを土台にして被せ物をつなげる治療法のこと。		
クラウン	歯全体を覆うための被せ物のこと。		
メタルボンド	金属の上にセラミック(陶器・陶材)をつけ、制作された歯の被せ物。		
デンチャー	入れ歯のこと。「義歯」と呼ばれることもあります。		



治療の際には、ぜひスタッフ同士の会話に耳を傾けてみてくださいね。

歯にいいレシピ

材料 (2人分)

- こんにゃく……………200g
- 薄力粉……………大さじ2
- 卵……………1/2個
- パン粉……………50g
- 揚げ油・パセリ・とんかつソース……………各適量

栄養価 (1人分)

- エネルギー……………183kcal
- 食物繊維……………3.3g



こんにゃくフライ

作り方

- ①:こんにゃくは6等分にして下ゆでし、水分を切っておく。
- ②:①に薄力粉・溶き卵・パン粉を順につける。
- ③:②を中温の油できつね色になるまで揚げる。
- ④:お皿に盛ってとんかつソースをかけ、パセリをふって完成。



ワンポイント!

こんにゃくはよく噛む食べ物の代表格です。噛む回数が増えることで唾液の分泌を促し、初期のむし歯の進行を抑える効果があります。



☆ クイズの答え ☆

① 1回

最近の歯みがき粉にはむし歯予防効果のあるフッ素が配合されていることが多いですが、うがいをしすぎるとそのフッ素を洗い流してしまうので、軽めを心がけましょう。