

歯っぴー

タイムズ

2020年9月号

をお届けします！お楽しみに～♪

いそ歯科医院

TEL&FAX : 027-283-2108

http://www.isodent.jp/



診療時間：月・火・水・金 9:00～12:00/2:00～6:30

木：特診日 土：9:00～1:00

住所：群馬県前橋市大胡町 129-2

白衣を脱いだ私の独り言

ヨーグルトにドライフルーツを！

こんにちは、いそ歯科医院の大川です。最近ではプレーンのヨーグルトにドライフルーツを入れてドライフルーツが柔らかくなった頃に食べる様になっています。

そうすると元々そのヨーグルトにはない色々な種類の味が楽しめていいですよ。



色々な物を入れてみましたすがやはり一番あっているのはブドウですかね。

他にプルーンやマンゴーやデーツなどを漬けてみました。どれもおいしく頂けましたがシヨウガを砂糖漬けにした物は微妙な味でしたね。

自分が使ったヨーグルトはギリシャヨーグルトだったので水分量が少ないのでドライフルーツがシナツとなるまでに時間がかかりました。

皆さんはもっと水分量が多い物で試して良い素材があったら教えて下さいね。



スタッフコーナー

こんにちは、歯科衛生士の中澤です。今年の夏は猛暑で30℃以上の日が多く、さらにコロナ禍でマスクの着用と大変でした。そのなか、梅雨が明け急に暑くなり体がまだ充分慣れていない時、外に何時間かいたら熱中症と思われる症状が出てしまい大変でした。私の場合、変だなと思うと頭痛がしてさらに欠伸が頻回になります。涼しい所で休んでいると回復しますが...一度なるとクセになるそうです。対策としては、こまめに水や麦茶を飲むと良いそうです。今は塩タブレット等も売られているので、うまく活用すると予防になるので是非！私は常に持ち歩いています。皆さんもまだまだ残暑厳しいのでお気をつけください！

あなたに捧げる こころのチキンスープ



～あの数々の名言たち～

富める人がその富を自慢しても、
彼がその富をいかに使うかがわかるまで、
彼を褒めてはならぬ。

～ソクラテス（古代ギリシアの哲学者）～

お金を持っているだけでは、
その人が褒めるに値する人間
なのか分かりません。

「何に使うか」を知った時、
初めてその人を判断できるも
のです。





歯ぎしりやくいしばりで歯周病が悪化!

「ブラキシズム」と呼ばれる歯ぎしりやくいしばり、皆さまはありませんか?通常の食事の際に歯にかかる力に比べて非常に強い力のかかる「ブラキシズム」は、さまざまな悪影響があります。そこで今回は、歯ぎしりやくいしばりが体におよぼす影響について考えてみたいと思います。

気づかないうちに、歯や歯周組織がダメになる!

■そもそも、歯ぎしり・くいしばりとは?

歯ぎしりは、上下の歯を噛み合せた状態で、横に擦り合わせるように動かす癖のことです。睡眠中にすることが多く、音がするため家族からの指摘でわかることがあります。くいしばりは、上下の歯を強くかみしめる癖です。睡眠中以外にも、何かに集中しているとき無意識にしていることが多いです。

■短期間で歯周病を悪化させる!

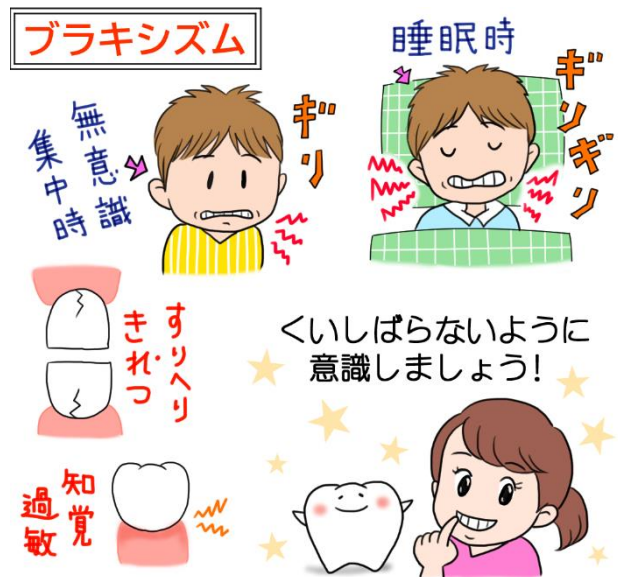
この「ブラキシズム」が及ぼす悪影響は、歯のすり減りや亀裂、知覚過敏などのほか、歯を支える歯周組織にも大きなダメージを与えるため、短期間のうちに歯周病が悪化してしまう危険があること。歯周病にかかっている方は要注意です!

■治療方法は?

「ブラキシズム」を軽減させるには、原因のひとつと言われるストレスを減らすこと。そして、日常生活の中でのくいしばりを自覚して意識して直すことも大切です。改善しない場合は歯科医院でマウスピースをつくる方法もあります。「ブラキシズム」で悩んでいる方はお気軽にご相談くださいね!

★来月は【歯ぐきから出血!これって歯周病?】をお届けします。お楽しみに♪

ブラキシズム



衛生士がいる 歯の保健室

「え?臭い?」マスクの臭いの原因は...?

新型コロナウイルス感染症の影響で、マスクをつけることが日常になりましたが、マスク内の臭いが気になる方はいらっしゃいませんか?

実は、その臭いの原因は、主に自分の口臭です。えっ、自分の口臭ってこんなに臭いの!とショックを受けられるかもしれませんが、マスクをしていると自分の吐いた息がマスク内に溜まり、今まで口臭を自覚していなかった方でも、ハッキリと自覚することが多いのです。

口臭があると、マスクをしている間はずっとストレスです。マスクの臭いが気になる方は、今回を機会に口臭予防に取り組みましょう。口臭の主な原因は歯周病や虫歯、歯石、歯垢、舌の汚れなど。必要な場合は歯科医院で治療し、正しい清掃方法でセルフメンテナンスをしていきます。口臭予防はストレスだけでなくお口の健康にも繋がりますので、口臭が気になる方はお気軽にご相談くださいね。

一人ひとりの患者さまに合った正しい清掃方法をお教えします!

衛生士の布施です



10歳若返りを目指そう！私のアンチ・エイジングの奮闘記！

若々しさを保つのに重要なことは、バランス良く食べて必要な栄養を摂取することです。そのためには、歯はもちろん、あごの健康も重要です。例えば顎関節症になってしまうと、やわらかい食べ物しか食べられなくなり、栄養バランスが偏りがちに。そこで今回は、誰もがなる可能性のある顎関節症について考えてみます。

あごの健康は若さの必須条件！

■顎関節症ってどんな病気？

さまざまな原因が絡み合って発症すると言われる顎関節症。お口を開けるときの痛みがあったり、あごを動かすとカクンと鳴ったりします。

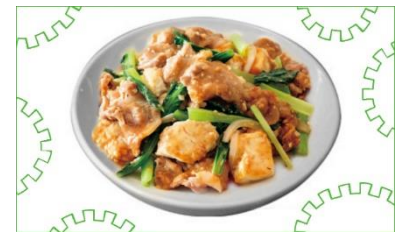
■原因を知って、セルフケアで予防

★姿勢を正す…デスクワークなどで、猫背になりあごを前に突き出す姿勢をしている方は要注意。悪い姿勢はあごに負担をかけ顎関節症の一因に。

★食いしばりや歯ぎしり…食いしばり等の癖により、あごへの負担が増し、顎関節症を引き起こすことが。食いしばり等はストレスが原因になることがあるので、上手にストレス発散することも大切です。

★マッサージ…顎関節の前下方にある「咬筋」と、耳の上にある「側頭筋」を優しくマッサージ。どちらも噛みしめの時に作用する筋肉です。一顎関節症を予防するには、あごに負担をかけるクセを改善することです。日常生活の中で気をつけてみてくださいね！

来月は「意外と目につく手の老化！」をお届けします。お楽しみに♪



カルシウム豊富！豆腐と豚肉の甘辛炒め

今回は、カルシウム豊富な豆腐と小松菜を使ったレシピをご紹介します。あつという間にできますので、ぜひつくってみてくださいね！

【材料】豆腐、小松菜、豚肉

(調味料/酒、砂糖、味噌、豆板醤、おろしニンニク)

- ① 豆腐と小松菜、豚肉は食べやすい大きさにカット。調味料は合わせておきます。
- ② フライパンに豚肉を入れて炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、豆腐と小松菜を入れて炒める。
- ④ 調味料を加えて、炒めて完成です！

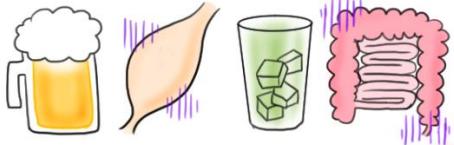
★玉ねぎやきのこ類を入れても美味しいですよ♪



やれば
できる!!
セミプロの
足裏マッサージ

疲れ気味の胃腸をやさしくメンテナンス!

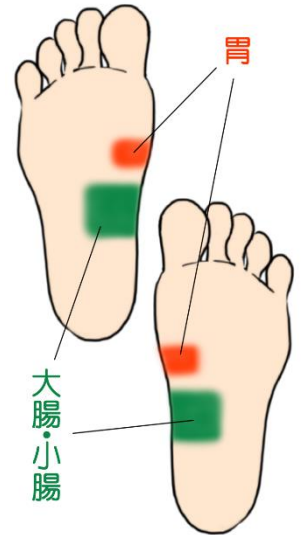
冷たい飲みものや食べ物を摂りすぎるなどで、この時期は胃腸に疲れが溜まりがち。そこで今回は胃腸の機能を整える足つぼをご紹介します。温かい食べ物を食べたり、湯船にゆっくりつかるなど体を温める生活に加えて、足つぼマッサージで胃腸をいたわってあげましょう!



今日は胃腸を
いたわります♡



- ◆胃：押す場所は、左右の足の裏、親指側の土踏まずの上あたり。親指の下の膨らんだところの下にあります。息をゆっくり吐きながら、親指でゆっくりと押し揉んでください。
- ◆大腸・小腸：土踏まず全体を刺激します。余分な水分や老廃物を体外へ排出したり体に必要な栄養分をしっかりと吸収する効果が期待できます。



足裏全体を温めてからマッサージをすると、さらに効果が高まります。老廃物を排泄する効果を高めるため、マッサージの後はコップ1杯のお白湯を飲むことも忘れずに。ボディクリームなどを塗ってマッサージをすると、滑りがよくなってやりやすいですよ。

★来月の足裏マッサージは『体に溜まった老廃物をデトックス!』です。お楽しみに♪

休みがとれたら♪ 気軽に出かけられる 観光地紹介



京都にあるイギリス村「ドウリムトン村」をご存知ですか? 一歩足を踏み入れると、そこは異国。日本にいなながらヨーロッパの片田舎に行ったような気分になります。施設内では、お食事やアフタヌーンティーなどを楽しめるほか、コテージに宿泊することもできるので、よりイギリスらしい暮らしを体験できます。建物も景色もとてもステキで、どこを撮ってもフォトジェニックな写真になるはずですよ♪

英国風景のなかにプチトリップ!

「ドウリムトン村」 京都府

編集後記

今月号の編集を担当しました受付の山口です。梅雨が明けたと思ったら暑い暑さの毎日です。さすがに体がついていかずに夏バテをしてしまいました。食欲がわかず、いろいろ調べたところ「五味」というものがあり、小ねぎ・生姜・みょうが・シソ・かいわれを細かく切って、下味を付けて揚げ焼きにした豚肉の上に乗せて味ぽんか、めんつゆをお好みでかけて食べるのですが、薬味の味がさっぱりしていて食べやすく美味しかったです。豚肉が終わると納豆を混ぜて食べるのもおススメですよ♪