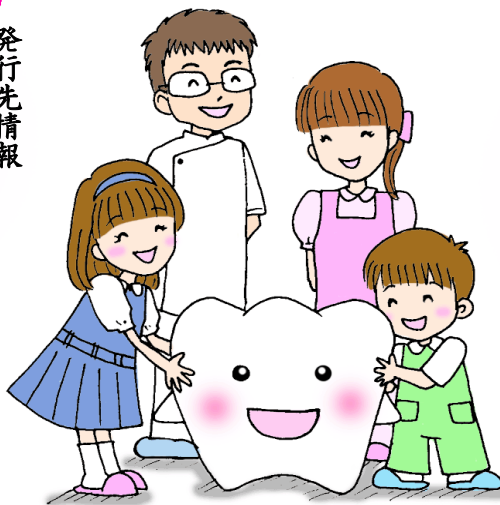


季節のご挨拶

こんにちは！今月の編集担当片山です。風薫る五月。皆さんはいかがお過ごしですか？

さて、今回は、歯周病のセルフチェックと、インプラント手術にともなう「痛み」について、そしてカルシウムとその吸収を助けるビタミンD・Kと一緒に摂れる『チーズ・鮭・ほうれん草のホイル焼き』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♪



発行先情報

医院名

徳丸歯科医院

住所

大分市寒田池添1036-1

電話番号

097-560-0021

診療案内

9時30分～13時30分
14時30分～18時

休診日

木曜日・日曜日・祝日

白衣を脱いだ。私の独り言

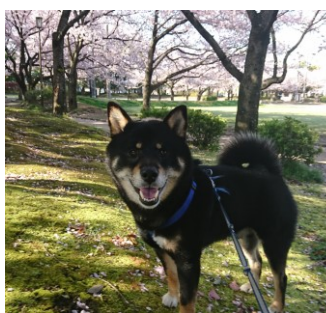
朝一番のジョギングには気をつけましょう！

こんにちは！院長の徳丸です。朝起きたては、人間の60兆の細胞はまだ目覚めてません。血液にいたっては**ドロドロ**血液状態です。睡眠中に血液の水分は汗として体外に、尿として膀胱に溜まっていて、身体は**脱水状態**になっています。車でたとえれば、ガス欠寸前の状態です。そんな状態でいきなり走り出すとさらに脱水し、心臓に負担がきて心筋梗塞を起こしてしまいます。

ですから、運動しなくても朝一番、水をしっかり飲んで脳、心臓に酸素を届けてあげましょう。**(宝水)**水をしっかり飲むことで身体の細胞はスイッチオンの状態になります。血液もしっかり流れ出します。目覚めてから、せめて30分は、くつろいで、身体をほぐし、そのあとジョギングをするをお勧めします。若い頃、花形スポーツ選手として活躍されていたお父さんほど、気を付けてください。気持ちだけは20歳のお父さんは、準備運動もしないで、いきなり走り出すんです。(けっこう多いんです！笑) 危険！危険！心臓がパンクしますよ。

運動しなくても、足がつかることがあります。足の**痙攣(けいれん)**です。もちろん日頃の運動不足もありますが、**水不足**、**マグネシウム不足**が原因です。痙攣をおこしてしまった場合は、**水と自然塩(化学合成の塩化ナトリウムでは、だめです)**を補給しましょう。にがりでもけっこうです。マグネシウムが豊富ですからね。筋肉の収縮は筋肉細胞の中にカルシウムが入ることによっておこります。マグネシウムが不足して、カルシウムの調整がうまくいかないと、筋肉が強く収縮してしまい、痙攣やふるえなどの原因になるのです。痙攣をよくされる方、気をつけてください。心臓も痙攣して止まりますよ。よく、スポーツ栄養ドリンクだけを飲んで、水を飲まない方がおります。そういう方ほど脱水を起こしやすくなり、痙攣しやすいのです。血管も筋肉細胞でできているので、マグネシウムは弾力性のあるいい血管を維持するために欠かせない成分なのです。脳梗塞、心筋梗塞予防に**マグネシウム補給！** 日頃から**マグネシウム**豊富な**天然塩**、**ひじき**、**昆布**などの**海藻類**、そして**緑黄色野菜**を食べる習慣をつけましょう。

最後に、健康で長寿の方は、若い頃から、身体を動かすことをやり続けてきた血液循環のいい人だということを覚えておいてください



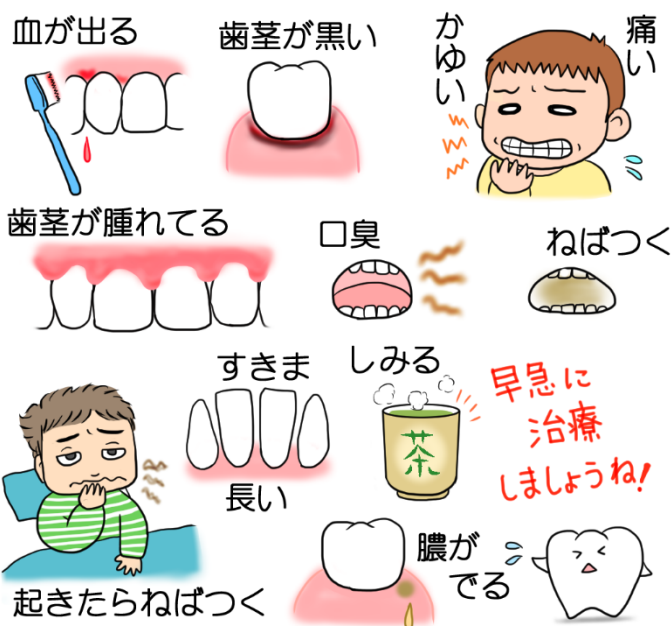


歯がグラついてからでは遅い！

手遅れになると歯を失うことにもなる歯周病。最近では、糖尿病などの全身性疾患や、早産との関連も指摘されるなど、お口の中の病気だけではすまないということがわかってきました。そんな歯周病の厄介なところは、知らず知らずのうちに悪化してしまうこと。自覚症状がないまま確実に症状が進行する歯周病。それを予防するには、日頃から自分のお口の中をよくチェックすることが必要です。下のチェックリストでご自分のお口を確認してみてくださいね！

歯周病セルフチェック

- ☐ 歯磨きの時に血が出る。
- ☐ 歯ぐきが赤い、赤黒い。
- ☐ 歯ぐきがむず痒く痛い時がある。
- ☐ 歯ぐきが腫れぼったい。
- ☐ 口臭がある。人から指摘されたことがある。
- ☐ 起床時に口の中がネバネバする。
- ☐ 疲れると歯ぐきが腫れる。
- ☐ 歯と歯の間に隙間ができてきた。
- ☐ 歯が長くなったように見える。
- ☐ 水やお茶がしみる。
- ☐ 歯ぐきを押すと膿が出る。



——いかがでしたか？ 3つ以上チェックがついた方はすぐに歯科医院で診てもらうことをオススメします。「サイレントキラー（静かな殺し屋）」とも呼ばれる歯周病を予防するためにも、メンテナンスはもちろん、日頃からお口の中をよく観察し、定期的に歯科医院でチェックしてもらうようにしましょう！さて、来月は【今さらですが「歯周ポケット」って何のこと？】です。お楽しみに！

衛生士がいる 歯の保健室

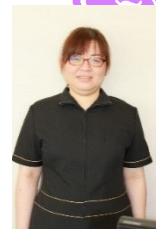
よく“噛む”ことはこんなに大事！

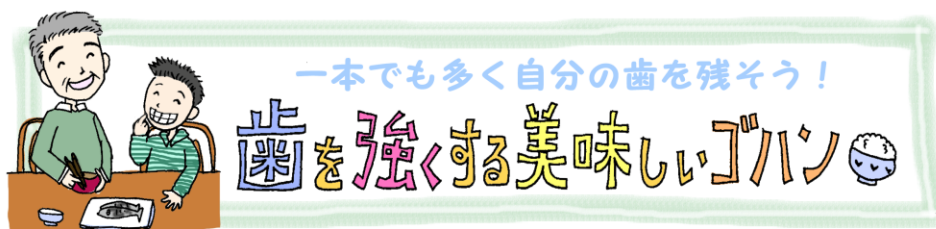
よく噛んで食べることは、消化によいということはもちろんですが、そのほかにも、多くのメリットがあります。例えば、以下のような効果が期待できます！

- ★ 脳が刺激されて満腹中枢が働き、肥満を防ぐことができます。
- ★ 成長期の子どもの場合、味覚の発達や、あごや口の周りの筋肉の発達、脳の発達が促されます。
- ★ 殺菌や浄化作用がある唾液がたっぷり出ること、虫歯や歯周病を抑制できます。
- ★ 脳の活性化を促し、記憶力の低下を防ぎます。
- ★ 表情筋が鍛えられるので、若々しい表情をキープできます。

成長期的小朋友さんから、成人、高齢者の方まで、どの年代にもよく噛むことはとても大切。お食事ではゆっくりと時間をかけて、1口30回噛んで食べるのが理想です。そのためにも、日々のメンテナンスをしっかりと行ない、よく噛んで食べられる健康な歯を保ちましょう！

衛生士の片山です





『チーズ・鮭・ほうれん草のホイル焼き』

丈夫な歯や骨を作るためには、材料となるカルシウムはもちろん、カルシウムの吸収を助けるビタミンDやビタミンKも必要です。今回はカルシウムとビタミンD、ビタミンKと一緒に摂れるレシピをご紹介します！簡単なのでぜひ試してみてくださいね！

【材料】 鮭 ほうれん草 ピザ用チーズ、
酒、塩コショウ

- ① 鮭に塩コショウをふります。
- ② アルミホイルに、①と適当な大きさに切ったほうれん草をのせて、酒を少々ふりかけます。最後にピザ用チーズをのせてアルミホイルで包みます。
- ③ トースターやフライパンで火が通るまで焼いたら出来上がり！

☆きのこ類や玉ねぎなどを加えるとさらに美味です♪



こんにちは。院長の徳丸です。皆さん、疲れはたまっていますか？仕事に家事、育児、介護…一日は目まぐるしく過ぎていき、夜に疲れはマックスに！そんな時、一日の疲れを洗い流し、明日への元気をチャージできる、効果的なリフレッシュ法があるといいですね。そこで今回は、医院のスタッフにお気に入りのリフレッシュ法を聞いてみました。皆さんもオススメの方法があれば教えてください！

今月のテーマ【おすすめのリフレッシュ法】

★湯船にキャンドル★

今日は疲れたなあという日の夜には、風呂場の照明をつけず、湯船にキャンドルを浮かべます。体を温めながらキャンドルの炎のゆらめきを眺めていると、心がずっと落ち着いてくるのが分かります。

実は、炎のゆらぎ方は、一定のようすでいて不規則なゆらぎで、自律神経を整えて気持ちを安定させる効果があるのだそうです。皆さんもぜひ試してみてくださいね♪

平田詩帆

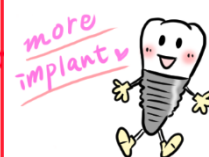


★温泉に行く★

リフレッシュしたいときは温泉にいきます。美容など様々な効果もあるので温泉に行くのは大好きです。大分県に来て4年経つのですが、まだまだ行ったことないところばかりです。大分には有名な温泉が沢山あるので、色々行ってみたいのでおすすめがあれば、教えてください。



本多佑衣



手術時の痛みは？手術後の痛みは？

インプラント治療を考えているけど、歯ぐきを切開してインプラント体を埋め込むというと怖くて踏み切れない…という方、その気持ち分かります。そこで今回は、インプラントの治療にともなう「痛み」にスポットを当ててご紹介したいと思います。具体的に知れば、次の一歩も踏み出しやすくなりますよ！

■手術中の痛みは？

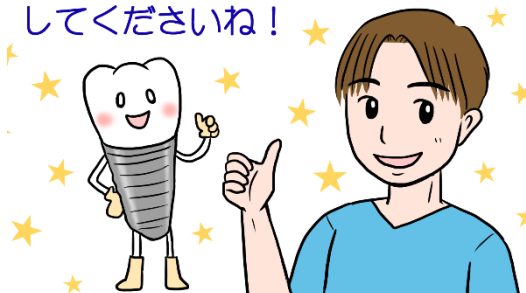
ほとんどの方が、麻酔でほとんど痛みを感じなかった、虫歯や親知らずの治療より痛みが少ないと言われることが多いようです。麻酔自体の痛みもチクツと感じる程度。術中の痛みはさほど心配する必要はないでしょう。どうしても不安…という方には、半分寝ているような状態をつくりだす「笑気麻酔法」をお勧めします。

■手術後の痛みは？

麻酔が切れて痛いと感じることがありますが、一般的には痛み止めの服用で抑えられる程度です。抜歯をしたときのようなチクチクとした軽い痛みであることが多いです。ただし、治療範囲が広い場合などは強い痛みがでる場合も。また、過ごし方によっては痛みが増すこともあります。飲酒、喫煙、激しい運動、熱いお風呂に入る、刺激物を食べる、治療箇所を触る、強く鼻をかむなどの行為は避けて過ごします。



不安がなくなるまで相談してくださいね！



一般的に痛みの心配はさほどないと言えますが、患者様一人ひとり、麻酔の効き方や治療の難易度等は違います。治療を検討されている方は、不安がなくなるまでしっかりと担当医と話し合しましょう！

さて次回は、「失敗しないための医院選び」です。お楽しみに♪

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～

毎日少なくとも一回、
何か小さなことを断念しなければ、
毎日は下手に使われ、
翌日も駄目になるおそれがある。

ニーチェ（独の哲学者）

1日1がまん

目の前にある誘惑に負け、
やるべきことが後回し…。
そんなことを繰り返しては
いけないと、諭してくれる
言葉ですね。



編集後記

今月号の編集を担当しました衛生士の片山です。
先日、兵庫県の姫路城へ母と旅行に行きました。一時間以上かけて城内を歩き、城内は、急な階段があり、天守閣へ行くまでヘトヘトになり、疲れましたが、天守閣からの景色は、姫路の町がとてもきれいに見え、素晴らしいかったです。
今回の旅で、日本の城めぐりの楽しさを覚えたので、
次回は熊本城へ行ってみたいです（笑）

