



こんにちは。院長の遠藤です。

「目には青葉 山ほととぎす 初鯉」と詠まれるように、目に映る景色・耳に届く音・舌で味わうもの、全てが生命力に満ちた季節になりましたね。5月と聞くと、やはり青空を力強く泳ぐこいのぼりの印象が強いですが、食べるならばコイよりもカツオが美味しい時期です(笑)! カツオは古くから日本人に愛され、江戸時代には「勝魚(かつうお)」などと呼ばれ、とても縁起の良いものでした。特に初カツオは猫も杓子も飛びつくほどに人気があり、だからこそ驚くほど高価なものだったそうです。

実はカツオは、縁起が良いだけでなく、歯にも良い魚です。歯周病の治療・予防に効果的なDHA・EPAなどの不飽和脂肪酸の他、歯を強くするカルシウムやビタミンDも豊富に含まれています。現在では、カツオは手軽に購入できる魚ですが、昔より値段は下がっても栄養価は高いまま。美味しく食べることで、お口の健康も一緒に守ることができますよ!!そして、美味しいものを美味しく食べるためには、健康なお口が必要ですね。楽しい食卓維持のためにも、ぜひ定期的に来院してくださいね。



**参加無料!!**

**プレゼント付!**

ご参加いただいたお子様に  
歯ブラシセットプレゼント!!

**キ ッ ク ラ ブ 開 催**

キッズクラブは、親子でご参加頂けます。「歯ブラシ・歯磨き粉の選び方」「歯磨き教室」「矯正が必要な歯は?」などなど、様々なイベントを企画しています。

「乳歯の今、気をつけておきたいこと」や「お子様の歯について」など、親子で楽しく学んでいただくクラブです。

### 親子で学べる! 歯磨き健診開催

【日にち】6月15日(土) 午前9:30~11:30

【場 所】えんどうインプラント矯正歯科クリニック

【内 容】歯磨き指導・歯科検診・矯正相談 等

【対 象】3~8歳のお子様



お悩みや疑問は、お気軽にスタッフまでおたずねください♪



治療、  
教えて！

## 治療をしたらいつまでも安心？ 三次むし歯の恐怖！！

### ●知っておいていただきたい注意点

もし今までに「むし歯の治療をしたことがある」という方には、ぜひ知っておいていただきたい注意点があります。それは治療で製作した“つめもの”や“かぶせもの”は「永遠に使えるものではない!!」ということです。たとえば、保険適用のプラスチックで製作した場合で2～3年、金属のかぶせものでも2～5年ぐらいで劣化が始まります。単に外れたり壊れただけなら、また製作すればよいので、歯へのダメージは最小限ですみます。しかし、ここで皆さんに知っておいていただきたいのが、“つめもの”や“かぶせもの”をしたところから、「二次むし歯」という新たなむし歯を引き起こす危険性が高まることです。



### ●二次むし歯って？

「二次むし歯」とは、一度治療をしたところが再びむし歯になることをいいます。その原因はいくつかありますが、その一つが、一度製作した“つめもの”や“かぶせもの”と

歯の間に隙間ができてしまうこと。つまり、隙間ができることでプラーク(歯垢)がたまりやすくなり、そこから再びむし歯になってしまうのです。

“つめもの”や“かぶせもの”は、できるだけ隙間の無いようピッタリと作られ、接着剤を使ってしっかり固定します。しかし、時間の経過とともに、“つめもの”や“かぶせもの”の形が変わったり、歯がすりへってしまったりします。あるいは、隙間を埋めていた接着剤が少しずつ溶け出すなど、さまざまな理由で「隙間」ができてしまうのです。

### ●二次むし歯になってしまったら？

二次むし歯になってしまった場合は、“つめもの”や“かぶせもの”を取り外し、むし歯を除去して新しいものを作らなくてはなりません。これは歯にとって大きなダメージです。こうした危険性を避けるためには、定期的な来院によるチェックが必要不可欠。もし万が一、歯と“つめもの”や“かぶせもの”の間に隙間や段差ができたかなと感じたら、早めに来院してください。早期に発見できれば歯を削る量も少なくて済みますので、ぜひ日ごろからのチェックをオススメします！



## 噂の真相

## コーラで歯がとける?? ～お口の中には強い味方がいる!!～

### ■コーラで歯がとける…？

こんな話、皆さんも一度はどこかで聞いたことがありますか？実際に、抜けた歯をコーラに浸しておくと、コーラの酸によってカルシウムなどが溶け出てきます。しかし、ごくたまに飲むぐらいであれば、コーラの酸によって歯が溶けることはありません。なぜなら、お口の中には「だ液」という強い味方がいるからです。



### ■強い味方、「だ液」の機能

「だ液」にはいろいろな機能がありますが、その中の一つに「酸を中和する」という重要な役目があります。ですから、コーラなど酸性の飲み物や食べ物を食べても、「だ液」の機能により、それだけで歯が溶けることはめったにありません。しかし、油断は禁物！あまりに酸性の強いものを、普段から習慣的に飲んだり食べたりしすぎると、

「だ液」の中和能力を超えてしまい、「酸蝕症」といわれる歯が溶ける病気になってしまいます。また「酸」よりも注意が必要なのは、コーラに含まれる「糖分」です。「糖分」はお口の中にある「むし歯菌」に作用しますから、これによって「むし歯」になってしまうの方がよっぽどリスクが高いといえます。

### ■歯を守るためには…

いずれにしても、酸性の強いもの、糖分の含まれるものを頻繁にたくさんとりすぎるのは、歯にとって良いことではありません。歯を守るためには、「だ液」の能力を超えないよう、間食はできるだけ避け、しっかり歯を磨くことが大切です！！



# お口の臭い、大丈夫?? 「他臭症」と「自臭症」

## ■「他臭症」と「自臭症」

日ごろ色々な人と接していると、たまに「口の臭い」が気になる方っていますよね。しかし、当の本人は全く気付いていない場合も。このように、口臭があるのに自分では気付いていない症状を「他臭症」といいます。

人間の嗅覚には「慣れ」というものがあり、たとえば消毒液の臭いがする病院でも、しばらくいると、その臭いが気にならなくなってきます。お口も鼻とつながっていますから、自分の口に臭いがあっても、それになかなか気付けないんですね。

一方、「他臭症」とは反対に「自臭症」と呼ばれるものがあります。これは他人が気になるほどの口臭ではないのに、自分だけが気になってしまう症状。実は、歯科に「口臭相談」で訪れる方のおよそ8割が「自臭症」だともいわれています。

## ■口臭の原因と対処法

こうした口臭の原因はさまざまですが、にんにくなどの食べ物による場合を除くと、その原因は主に、「お口にいる細菌の繁殖」が原因です。繁殖といってもそのケースは様々で、たとえば、

1. 舌に細菌＝舌苔(ぜったい)がこびりついている
2. 歯周病の悪化

3. むし歯の放置

4. 口の渇き＝唾液量の低下

5. 磨きのこし

などなど。また、「ストレス」や「内臓の不調」が口臭の原因という場合も少なくありません。

「他臭症」「自臭症」のいずれにしても、原因によって対処法も変わってきます。多くの場合、うがい薬やタブレットだけでは根本的な解決になりません。まずは歯科医院で相談していただくのが一番です。(原因によっては他の診療科をご紹介することもあります。)

## ■気になったら、ご相談下さい！

「ちょっと恥ずかしい」という方もいるかもしれませんが、私たちは「お口のプロ」。日ごろから口臭対策にも慣れていきますから、まったく恥ずかしいことはありません!!口臭の原因がなんらかの病気の場合もありますから、気になったら早めにご相談くださいね！



# CROSS クロスワードパズル

回答欄 「歯医者さん」とも呼ばれます

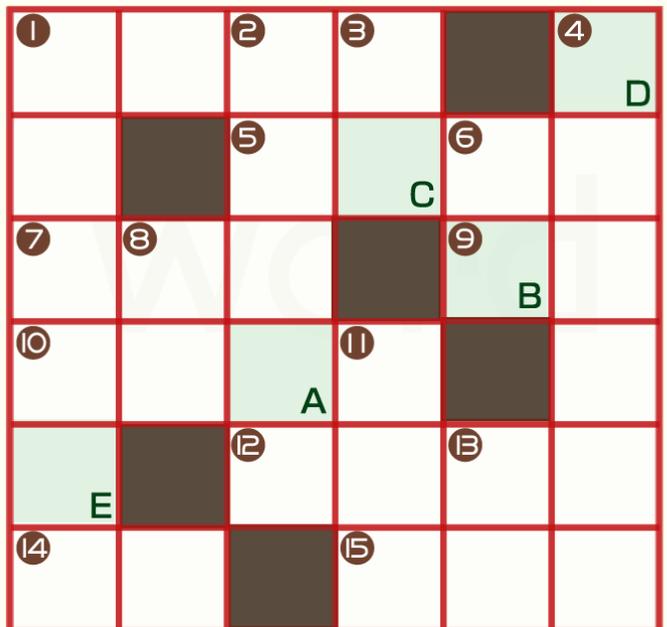
- A. ○ B. ○ C. ○ D. ○ E. ○

### 夕テのカギ

- ① 歯のお手入れの基本です。ご指導しますので、気軽にお声掛け下さい！
- ② つめもの・かぶせもの隙間にご用心！定期検診で予防しましょう
- ③ 「出る○○は打たれる」
- ④ 歯を失ってしまった場合の治療法の一つです
- ⑥ 子どもの頃、練習しましたね。「○○あがり」
- ⑧ 「飛車」と並んで重要な駒です
- ⑪ くれぐれも安全運転を！
- ⑬ 仙台名物「牛○○」

### ヨコのカギ

- ① ベーコンの材料と言えばコレ
- ⑤ ここ掘れワンワン! 「はなさか○○○○」
- ⑦ 「溺れる者はわらをも○○○」
- ⑨ 唐辛子の辛味の正体です。「○○サイシン」
- ⑩ 歯が○○○○痛んで夜も眠れない…
- ⑫ ウルトラマンに出てくる代表的な怪獣。「○○○○星人」 フォッフオッフ
- ⑭ コラーゲンが豊富で、最近は女性にも人気です
- ⑮ スーパーマン、バットマン、さらにはアンパンマンにも共通のファッションアイテムといえば？





## 歯に良いお料理レシピ

おいしい旬野菜をつかってみよう！

## 初夏の野菜チヂミ



ジャガイモに含まれるビタミンCは歯周病予防にもとても良いといわれています。またジャガイモのビタミンCは、でんぷんに守られているので、加熱調理しても壊れにくい！他にも旬の野菜をいれてお召上がりください。

### 材料 (2枚分)

にんじん … 中 1/3 本  
 にら … 1/2 束  
 玉ねぎ … 中 1/2 個  
 そら豆 … 20 個 (お好みで)

～生地～

ジャガイモ … 大3個  
 和風顆粒だし … 小2  
 塩 … 少々  
 卵 … 1個  
 小麦粉 … 1/2 カップ  
 ごま油 … 大3

～たれ～ (※)

醤油 … 大3  
 酢 … 大1  
 砂糖 … 小1  
 ねぎ … 5cm分 (みじん切り)  
 ごま … 大1  
 コチュジャン … 小1 (お好みで)

### 作り方

- ① ジャガイモは皮をむいてすりおろし、和風顆粒だし、卵を加えて混ぜます。
- ② にらは5センチ程度に切り、にんじん、玉ねぎも長さをそろえて細切りにし、そら豆は軽くゆでて皮をむいておきます。
- ③ ①に②を加え、よく混ぜます。
- ④ ※の材料を全て混ぜて、たれを作ります。
- ⑤ フライパンにごま油大さじ2を熱し、③を半分流し入れ、薄く均等に広げます。
- ⑥ 中火で色よく焼いたら、裏返してごま油大さじ1を鍋肌から回し入れ、フライ返しで押し付けるように焼き、焦げ目が適度になったら出来上がりです。



### ポイント

油を多めに  
つけて  
「カリッ」と  
焼きあげ  
よう！！

## 診療スケジュール

### 5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 休診	4 休診
5 休診	6 休診	7	8	9	10	11
12 休診	13	14	15	16	17	18
19 休診	20	21	22	23	24	25
26 休診	27	28	29	30	31	

### 6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 休診	3	4	5	6	7	8
9 休診	10	11	12	13	14	15 キッズクラブ
16 休診	17	18	19	20	21	22
23 休診	24	25	26	27	28 休診	29 休診
30 休診						

診療時間 9:30～13:00  
 15:00～19:00

※土曜午後は 18:00 まで診療します。



## 医院からのお知らせ

今回、「治療をしたらいつまでも安心？二次むし歯の恐怖！！」では、一度治療をしたところが再びむし歯になってしまう原因や対策について取り上げました。また、皆さんもどこかで聞いた事があるでしょうか。「コーラで歯がとける??」では、噂の真相についてお答えしました。

その他、「お口の臭い、大丈夫??」の記事では「他臭症」と「自臭症」について取り上げました。何か気になる記事やご質問などありましたら、お気軽にスタッフにお声掛け下さい。

クロスワードパズルもありますので、是非やってみてくださいね！



## えんどうインプラント矯正歯科クリニック

ご予約は 0575-24-6900

〒501-3803 岐阜県関市西本郷通 2-2-17

「YAHOO!」で検索

岐阜 えんどう歯科

