

# まき歯科新聞

## Vol.56

休診中に歯がお痛みなどの際は留守番電話にお名前とご連絡先をお願いいたします。折り返しご連絡差し上げます。



毎日寒い日が続きますが、みなさん風邪などにかかれていますか？

今年も師走となりました。長い一年であったようにも思いますが、あっという間の一年だったようにも感じられます。

残すところあと少しとなり、いろいろな予定もふえる事と思います。  
歯科助手：下田 博子



【材料】4人分

- さつまいも 大1本
- 砂糖 50g
- サラダ油 適量
- 黒いりごま 適量



①さつまいもはよく洗って皮付きのまま乱切りにする。10分ほど水につけてアク抜きます。

②①のさつまいもをザルにあげて水を切り、キッチンペーパーなどでしっかり水気をふいて、フライパンにいれる。

③フライパンにさつまいもがヒタヒタになるくらいのサラダ油と砂糖を加え、中火にかける。時々混ぜながらさつまいもに火を通していく。

④さつまいもに火が通り(竹串などを刺して確認)色づいてきたら、油をきって、ごま油を薄く塗ったバットに移して冷ます。熱いうちにゴマをふりかける。

歯科助手：坂本 幸恵

## 磨き残しを減らすには？



お家でしっかり磨いたつもりでも、歯科に行くと『磨き残しがありますね。』と注意されたことはありませんか？

それは普通の歯ブラシか電動歯ブラシかの差ではありません。歯ブラシを歯に飛び飛びに当てると磨き残しが出てしまうのです。

では、磨き残しを減らすにはどうすれば良いのでしょうか？

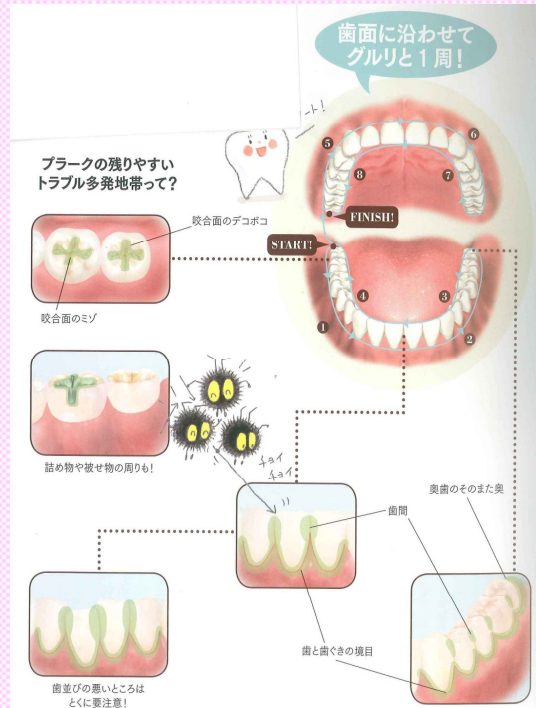
- 汚れが残りやすいところを覚えること
- ・ 磨く順番を決めること

が大切です。

★まず汚れが残りやすいところですが

- ・ 歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目
- ・ 奥歯のミゾやデコボコ
- ・ 歯並びの悪いところ
- ・ 詰め物や被せ物の周り

下の歯①右の外→②左の外→③左の内→④右の内



といった風に当てていくと当て忘れることも

歯科衛生士：馬場 真陽

# 喫煙と歯周病の関係



喫煙の健康被害はよく知られていますが、口の中の病気との繋がりについてあまり知られてないようです。

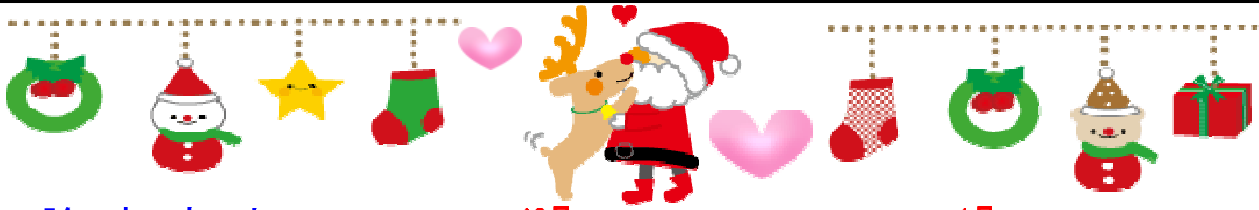
タバコの煙の中に含まれる「**タール**」は歯に付着して茶褐色に変色させます。いわゆる「ヤニ」の沈着です。その表面はザラザラしていますので、むし歯や歯周病の原因の歯垢(プラーク)が付きやすくなります。

また、煙の触れる歯肉や粘膜からは、**ニコチン**などの有害物質が吸収され、さまざまな悪影響を及ぼします。

その悪影響のひとつは**歯肉や粘膜の毛細血管の収縮で、血行障害を引き起こします。**

さらに、**歯周病菌に対する歯肉の免疫抵抗力が低下すること**も知られています。これはタバコを吸わない方に比べて、喫煙者は歯周病にかかりやすく、また病状が進みやすいと言えます。

歯科医師:入江 彰彦



## 診療案内



お知らせ

※ ■ は、休診日とさせていただきます。 ※ ■ は、午後2時までの診療とさせていただきます。

12月

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

1月

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



島原市上新丁1-4158-1  
TEL: 0957-64-5077  
FAX: 0957-64-5078  
院長 副島 真紀

### <診療時間>

月～金曜 10:00～12:30 14:00～20:00  
土・祝日 10:00～14:00

### <診療科目>

一般歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科