



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。

10月に入り、日中はまだ夏のような暑さが続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？

秋と言えば、スポーツの秋！！  
 今月は、私も子供の運動会があります。今年はどうな成長した姿が見られるのか、今からすごく楽しみにしています。

他にも、食欲の秋。読書の秋。おまつりなど...  
 島原市内でも色々なイベントがあるようですので、私も色々な場所へ足を運び、秋を満喫したいと思っています。

受付：本田 泰子

### えびしんじょのマヨネーズ和え



むし歯の治療中  
入れ歯の調整中  
矯正治療中 ...など、

一時的に噛みにくい方や口内炎等お痛みで食べにくい方にもおいしく召し上がっていただけるレシピです◎!!

- ★材料★ (2人分)
- えび ...むき身10尾
  - はんぺん ...1/2枚
  - 酒 ...大さじ1強
  - ごま油 ...大さじ1/2
  - にんにく ...適宜
  - こねぎ ...2本
  - こしょう ...少々
  - 酒(仕上げ用) ...大さじ1/2
  - マヨネーズ ...大さじ1
  - 砂糖 ...小さじ1/4

- ★作り方★
- 1cm大に切ったえびのむき身、手で2~3cm大にちぎったはんぺん、酒を合わせてフードプロセッサーにかけ、なめらかにする。
  - ①を小さじに山盛り1杯程度取り、成形しながら沸騰したお湯に落とす。2分ほど茹で、ざるにとり水気を切っておく。
  - フライパンにごま油をひき、薄切りにしたにんにく、小口切りにした小ねぎを中火で炒める。しんなりしてきたら②のすり身を加え、こしょうをふり、さっと炒める。酒をふりかけ、ひと混ぜしたら火を止めてボウルに移す。マヨネーズ・砂糖を加えてさっくりと和える。
- 歯科助手：下田 博子

**New-★ スタッフ紹介♪**

8月から入りました、坪田 えみです。微力ではありますが、患者様の気持ちに寄り添い、笑顔で帰宅していただけるよう頑張りたいと思います。宜しくお願いします。

\*\*\*\*\*

8月の中旬に入社しました下田 恵美と申します。まだ仕事に慣れず、皆さんに一から教えて頂くことばかりですが、これから1日でも早く仕事や患者さんの顔や名前を覚え、戦力になれるよう努力していきますのでよろしくお願いします。

### 学びの秋は いかがでしょう？

まき歯科では各種講演会活動も行っています☆  
育児サークルや学級活動、自治会の集まりや、各種専門職向けなど様々な講演を出張して行います！

ブラッシング教室や『歯医者さん体験』、食事指導など、ご要望に応じて内容も色々。日程・内容等、ぜひご相談下さい！



院長 副島 真紀

## 歯周病に関するQ&A

日本歯周病学会のホームページ (<http://www.perio.jp/>) には、『歯周病Q&A』と称して原因や症状、治療方法や予防方法についての基本的な事柄がQ&A方式で、一般の方々にも分かりやすい表現でまとめられています。ここでは、その中の一部を掲載していきます。

### 「原因について」

Q: 歯周病にかかりやすさはあるのでしょうか？

A: あります。大きく分けて口の中の状態と全身状態によります。前者は歯並びや歯周病菌の種類や粘膜の形が影響しますし、後者は生活習慣(喫煙など)やそれに関する病気(糖尿病など)、遺伝的影響など、色々な要素が関わって歯周病にかかりやすくなるのです。また、遺伝子診断、免疫応答・炎症反応の検査により歯周病にかかりやすい患者さんがいると報告されています。特に通常は40歳前後に症状があらわれる歯周病が10歳代後半からあらわれる早期発症型と呼ばれる歯周病がこれにあたります。

### 「症状について」

Q: 朝起きたときに歯ぐきに違和感があるのですが、どうしてでしょうか？

A: 夜寝ている間は、唾液が流れずお口の中が乾きやすくなります。お口の中が乾くと細菌の活動性が高くなります。つまり寝ている間は歯肉にとって危険な時間といえるでしょう。おやすみ前の歯磨きは特に気を付けましょう。また寝ている間に歯ぎしりして歯と歯ぐきに負担があったのかもしれない。

### 「治療について」

Q: 何回も歯磨き指導を受けているのですが、ある程度磨けている(スコアが20%くらいだと言われました)のにもっと丁寧に磨くように、といわれています。自分でもこれくらいが限界だと思いますし、自分で磨くよりも治療をしていただいた方が早く治るのではないのでしょうか？

A: 歯ブラシをしていて大事なものはその時にどれくらい磨けていたか、ということだけでなく、自分で自分の歯を全て見落とすことなく磨くことができることです。歯科医院には毎日通うわけでもありませんから、治療に通院している期間を通じて、磨き残しができるだけないように、磨けないところがないようにしてください。もしも、全部自分で出来なくても治療で通院している間は歯科医院で歯周病の治療の一環としてブラークをしっかりと除去していただきますし、治療後も定期的によりリコールしていただければ、歯周病が再発する可能性も少ないです。

この他にもたくさんの項目が載っていますので、歯周病もしくは歯ぐきの症状で気になることがある場合は、1度歯周病学会のホームページを覗いてみて下さい。あるいは担当のDr.や衛生士に質問して頂ければ、より知識が深まるかもしれません。

歯科医師：春山 晃毅

### 診療案内

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

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

| 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 |

※ ■ 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。

※ ■ は、午後0時までの診療とさせていただきます。

健康から健康のお手伝い  
 まき歯科 Maki Dental Clinic  
 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  
 ※訪問診療も行っております。