健康な毎日は健康なお口から！

5月 May 2025

中央歯科クリニック

中央歯科 健口新聞

こんにちは。院長の佐藤です。新緑がまぶしい季節となりました。
5月はごみの日（5月3日）、ごみゼロの日（5月30日）、ごみ減量・リサイクル推進週間（5月30日～6月5日）など、ごみや環境にちなんだ記念日が多い月です。部屋の掃除や片付けは取り掛かるまで面倒に感じるものの、一度部屋がきれいになると、その状態を長く保ちたいという気持ちがおのずと湧いてくるものです。その意識の変化によって、普段の整理整頓や些細な汚れにも心を配るようになります。実は、この感覚はお口のケアにも通じるものがあります。

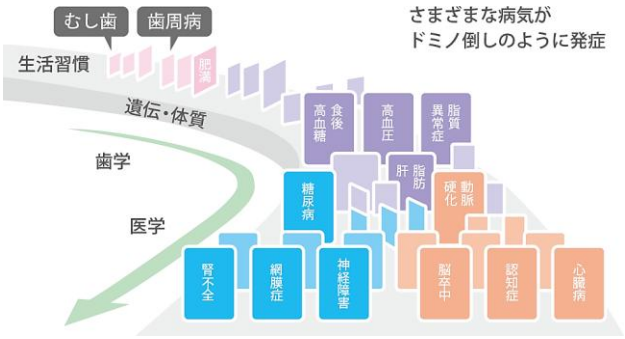
歯科医院のクリーニングで歯がツルツルになった心地よさを体験すると、誰しもその状態を長くキープしたいと感じます。定期的なクリーニングはむし歯・歯周病の予防だけでなく、セルフケアのモチベーションを上げるという側面もあるわけです。健康なお口の環境づくりも小さな積み重ねが大切です。ぜひ、この機会にお口の中のクリーンアップをしていきましょう。

今月の歯のはなし

メタボリックドミノから見る お口と全身の健康の関係

みなさんは「メタボリックドミノ」という言葉をご存知ですか？

これは、生活習慣の乱れから始まり、さまざまな病気がドミノ倒しのように連鎖的に発症していく様子を表した言葉です。



上記の図は、生活習慣の乱れから始まる「メタボリックドミノ」の流れをわかりやすく示したものです。この図からも分かる通り、「むし歯」や「歯周病」は健康を崩す最初のきっかけ。だからこそ、日々のケアと定期通院がとても大切です！

メタボリックドミノってなに？

たとえば、虫歯や歯周病といったお口の病気は「生活習慣の乱れ」から始まる最初のドミノです。そこから…

- 肥満
- 高血糖や高血圧
- 脂質異常症
- 動脈硬化
- 認知症や心臓病などの重篤な病気

へと、次々に病気が進行していくのです。

つまり、お口の健康を守ることは、全身の健康を守る第一歩なんです！

健康は「お口」から始まる

「歯医者は歯が痛くなってから行く所」と思っていませんか？

実は、歯科医院は「病気を予防し、健康を保つために行く場所」でもあります。

メタボリックドミノを止める第一歩は、お口の健康を守ること。そのために、ぜひ定期的な歯科受診を心がけましょう😊

顎関節症セルフケア術

自宅でできる簡単エクササイズ

顎関節症は**日本人の 2 人に 1 人が経験するといわれるほど身近な病気**です。代表的な症状に**「あごを動かすと音がする」「あごが痛む」「口が開けにくい（開かない）」**などがあり、自然に治る場合もありますが、症状が重くなると日常生活に支障がでることもあります。

1 顎関節周囲のマッサージ

顎関節周囲の筋肉をマッサージすることにより**血流が増え、筋肉の動きがよくなったり、痛みが和らいだりする効果が期待できます。特に、お風呂に入って筋肉を温めながら行うのが効果的です。**

1. ほほ骨の下から耳の穴の前にかけての部位に指を当てます。
2. 円を描くようにゆっくり、さする・揉む・押すなどします。力加減は「少し痛みを感じる程度」で行ってください。
3. 両側の筋肉が同じレベルでほぐれる、または痛みが和らぐまで続けます。
4. 朝晩にそれぞれ5～10分程度行うのがおすすめです。

2 顎関節のストレッチ

入浴中など筋肉がリラックスした状態で、ゆっくりとお口を最大限開き、10 秒間保ちます。これを朝晩に 5～10 回繰り返します。

無理は禁物！ 症状が変わらない場合は早めにご相談を

これらの方法を実践すると症状の改善が期待できます。ただし、痛みが強い場合やセルフケアを続けても症状が変わらない、または悪化する場合は速やかに歯科医院を受診しましょう。**顎関節症は早めの対策が肝心**です。**顎関節の症状でお悩みの方は、お気軽に当院へご相談ください。**

あの食材と同じ成分だった!?

「型取り」の正体に迫る!!

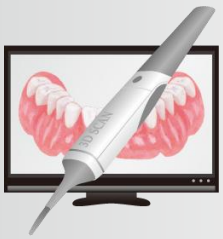
歯医者さんで誰でも一度は経験する「歯の型取り」。
実は、その材料には私たちの身近なものと同じ原料が使われています。

◆型取りと「かまぼこ」の意外な共通点

歯型をとるとき、お口に入れる粘土のような、なんとも不思議な感触の材料は正式名を「アルギン酸印象材（アルジネート印象材）」といいます。**実はかまぼこに使われるのと同じ「アルギン酸」という海藻から抽出した天然成分が主成分となっています。**

◆歯型精度アップの助っ人は「寒天」!?

アルギン酸印象材は手軽で使いやすい一方で、より精密な型をとりたいときは物足りないことも。そこで登場するのが**「寒天印象材」**です。型をとるときに「温かい」と感じるのは、熱で溶かした寒天が流し込まれるためです。アルギン酸印象材と寒天印象材を組み合わせることで、**歯型取りの精度が格段にアップ**します。



◆日々、進化しつづける歯型取り

近年はアルギン酸印象材や寒天印象材を使わなくても、写真を撮る感覚で歯型をとる技術も誕生しています。これは**「光学印象」**と呼ばれる手法で、特殊なカメラでお口の中をスキャンし、それを 3D データにして保存することができます。**光学印象は非常に精度が高く、さらに不快感も少ないことから、今後ますます普及していくと言われています。**

左の絵と右の絵に
違うところが **10個** あるよ

まちがい探し 「潮干狩り」

歯に良い recipes お料理レシピ

menu

グレープフルーツのカップチーズケーキ

材料（4 人分）

- ビスケット ・・・・・・・・・・・・・45g
- バター・・・・・・・・・・・・・・・・30g
- クリームチーズ・・・・・・・200g
- グラニュー糖 ・・・・・・・・・40g
- (A)グレープフルーツ果汁（ホワイト）・・・・・・・75mL
- (A)粉ゼラチン・・・・・・・・・・5g
- 生クリーム・・・・・・・・・100mL
- (B)水 ・・・・・・・・・・・・・・50mL
- (B)グラニュー糖・・・・・・・・5g
- (C)粉ゼラチン・・・・・・・・・・3g
- グレープフルーツ（ホワイト）・・・・・・・・・・・・・1 個

作り方

《下準備》(A)のゼラチンは大さじ 2、(C)のゼラチンは大さじ 1 の水でふやかしてから、ラップをせずに電子レンジ（600W）で 20 秒加熱する。バターも同じく 20 秒加熱する。グレープフルーツの実を取り出して半分にする。

1. ビスケットを保存袋に入れ、細かく砕く。バターを加えて全体をよくなじませ、カップに平らにして入れたら冷蔵庫で冷やす。
2. クリームチーズにグラニュー糖を加えてなめらかにしたら、(A)を混ぜ合わせる。
3. 8 分立てにした生クリームを加えて混ぜ、[1.]のカップに流し込み、冷蔵庫で 1 時間冷やす。
4. 小鍋に(B)を入れて火にかけ、溶けたら火を止め、(C)を加えて溶かす。
5. [3.]の上にグレープフルーツを盛り付け、[4.]を流し入れてさらに冷蔵庫で 1 時間冷やして完成。

point

仕上げにレモンバームやミントの葉を飾ると、見た目が一層引き立ちます。作る過程も、味わう瞬間も存分にお楽しみください！

memo

ビタミン C は象牙質（歯のエナメル質の下にある組織）の形成に必要な栄養素です。グレープフルーツはビタミン C を豊富に含み、生で食べることでその栄養素を効率的に摂取することができます。

診療スケジュール

5月 May 2025

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

6月 June 2025

SUN 日	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土
1 休診	2	3	4	5 休診	6	7
8 休診	9	10	11	12	13	14
15 休診	16	17	18 口腔外科	19 休診	20	21
22 休診	23	24	25 午前休診	26	27	28
29 休診	30					

診療時間

午前　9:00～12:00

午後 14:00～17:30（最終受付 17 時）

ご予約の変更は 2 日前までにお願い致します。

医院からのお知らせ

お呼び出しシステムのご案内

INFORMATION

01 受付

アプリ、タブレットで受付します
くわしくは裏面をご覧ください

02 ご案内

アプリやモニターに
ご案内のメッセージが
表示されます

03 診療室へ移動

指定された診療室に
お越しください

当院では、スタッフによる診療室へのご案内はしておりません。
そのため、おひとりでの移動がご不安な方や、道順にご不明な点がございましたら、遠慮なくスタッフまでお声掛けください。

中央歯科クリニック

ご予約は 0191-82-5959

〒029-3101　岩手県一関市花泉町花泉字郷ノ里 57

一関市　中央歯科