

歯っぴー通信

デリック歯科
院内新聞
第7号

2011.4

春からの「新生活」「模様替え」

新年度の始まりは日差しが心地よくなるのにつれ、
なんだか気持ちがワクワクしますね
この春から“新生活”や“模様替え”をお考えの方にオススメなのが、**黄緑**と**ピンク**色の生活用品や雑貨です！

黄緑・・・新芽の色、新しい事を始めようとするには最適
ピンク(さくら色)・・・女性らしい、愛情深い、
恋愛運アップ

色にはそれぞれ意味があり、人の気持ちにちょっとした変化をもたらしてくれます是非ご参考にして下さい！

さわの歯科 受付兼助手 高野 里子

“食育”って??

望ましい食生活は強いることでも、強いられるものでもありません。
「おいしさ」をもとに身につけるそれが「食育」です。

「おいしさ」は味覚が基に構成されます。外界のセンサーとしての味覚は、単細胞生物にも見られ生きていく源でした。それが五感を育み、人は感性にまで進化しました。したがって学習できるものであり、すべきものでもあります。

大事なことは、「味覚」はそのときの**個人的、社会的状況**にも影響し、「おいしさ」を培うためには、それらを包む物語が大事になります。親子の会話や、声かけ、食卓の雰囲気などそのすべてが物語を育み、「おいしさ」を生みだす食育につながっていきます。

食育には「場の演出」が必要だと私は感じました。
「おいしく、たのしく」を、大切に。

ときわプロケア歯科クリニック
歯科衛生士 高橋 恵里子



友人のお話・・・

私の友人がここ半年前から蕁麻疹(ジンマシン。赤い点々や虫に刺された跡みみたいなもの)が頻繁に出るようになって皮膚科に行ったそうです。

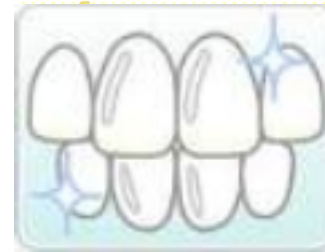
すると皮膚科の先生から「薬を飲むだけでなく、原因をしっかり調べよう。そして薬いらずの生活をするのがゴールだよ。健康なんだよ。」と言われ検査をしたところ・・・なんと！かなりの**金属アレルギー**があったことが判明！！(アルミニウム、スズ、鉄、プラチナ、パラジウム、銅、イリジウム、コバルト、クロム、ニッケル。こんなに！！)

高校生くらいのときに治療した銀のつめものや、銀のかぶせものが、10年以上かけて溶け出して体に蓄積されていたらしい。矯正もしてたからかな。

自分の体が“これ以上体に金属が入るのはイヤッ！”というレベルまでできていたみたい。ということで今、昔からの銀歯を一つずつセラミックに変えているそうです。

久しぶりの麻酔にドキドキしながらも、銀色がなくなって白くキレイになっていくのが楽しみ！と白い歯を見せて笑っていました。

金属アレルギーは辛いよ～っ



クリニカルコーディネーター
執行 ひかる



医療法人社団 博和会 デリック歯科

診療科目 一般歯科 予防歯科 審美歯科
口腔外科 インプラント

診療時間 平日 10:00～20:00
水・土曜日 10:00～15:00

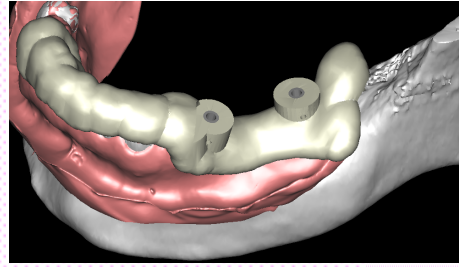
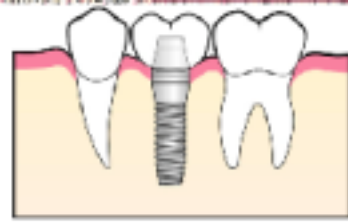
休診日 日曜日・祝祭日



札幌市白石区東札幌3条2丁目1
ダイエー東札幌店2F

TEL 011-821-5677

ガイドド・サージェリーとは??



近年のITの発達に伴って、これまで歯ぐきを切開・剥離していたインプラント埋入手術がプランニングソフトを用いたガイドド・サージェリーによって、通常では外科的侵襲が大きな切開をせざるを得なかったシビアな条件のケースにおいても**無切開無痛手術**（フラップレス術式）を行うことが可能になりました。

ガイドド・サージェリー（Guided Surgery）とは、CTで得られた情報を元に、インプラント埋入プランニングソフトで、より正確にシミュレーションを行い、**ドリルガイド**を使用することにより、**無切開無痛手術**（フラップレス術式）の安全性を更に向上させた手術方法です。



デリック 歯科
院長 執行 正人

『歯の外傷』

打撲や転倒等の外傷により、歯が折れる。グラグラする。ずれたり、抜け落ちてしまう。という事があります。



抜け落ちた場合は、**歯の根の部分**は持たずに、**そっと洗い流し、元あった場所へ差し込み、指で軽く支え**受診して下さい。元の位置に戻せない場合は、乳製品にアレルギーがなければ、**牛乳に漬けて持参し、何もない場合は、唾液をつけて乾燥を防いで下さい。**

歯の根の部分は、大切な組織がついてますので、**触ったりこすったりしないよう注意**しましょう。

折れた歯の破片も、修復可能な場合があるので、**乾燥を防ぎ持参**して下さい。



緊急度が高いケースもあり、いずれの場合も、**早めの受診をおすすめ**します。

ときわプロケア歯科クリニック
歯科衛生士 大谷 理恵

オススメ食材のご紹介

少しずつ暖かくなりましたが、まだまだ北海道は寒いですね！
冷え対策に**生姜**を紹介したいとおもいます。睡眠前に飲むと、体がぼかぼかしてぐっすり眠れますよ！みなさんもおためししてみてくださいね！



生姜の持つ効果や効能としてよく知られているのは、**血液の循環をスムーズに行えるように働きかけ、身体を温めてくれる**というものです。

その他には、あまり知られていないものもありますが、**吐き気をとめる**効果もあるといわれています。はっきりとした効果が確かめられてはいないようですが、東洋医学では乗り物酔いに効果があると*いわれて船やバスなどの乗り物に乗る際に利用されている*こともあります。

しょうがの胃や腸に対する刺激で消化機能を促進させたり、発汗作用や循環機能の活性化などからその不要なものを取り除く解毒の効果があるとして、しょうがの絞り汁やすりおろしたものが使われることもあるそうです。



<生姜のコンソメスープの作り方>



材料
たまねぎ・・・大1個
生姜・・・15～20g
コンソメキューブ・・・3個
水・・・1200cc
醤油・・・小さじ1～2
サラダ油・・・少々
パセリ（あれば）・・・少々



- 作り方
- 【1】 玉ねぎは半分に切り、さらに薄くスライスする。生姜は千切りに。
 - 【2】 鍋に、サラダ油少々・玉ねぎ・生姜を入れて中火で炒める。玉ねぎが茶色くしんなりしたら、水・コンソメキューブを入れて強火にする。
 - 【3】 2. が沸いたら弱めの中火にして、アクを除きながら15分ほど煮込む。仕上げに醤油を入れて出来上がり。あればパセリなどを散らす。（醤油は味見をしながら量を調整してくださいね。）



デリック 歯科 歯科衛生士 上川 唯