

千歯会 だより

SENSIKAI

NO. 185



街中はイルミネーションの光でキラキラと輝き、目を楽しませてくれる季節となりました。
今年もいよいよ残りわずかですね！2016年も笑って過ごしたいですね！！

みなさん、こんにちは。歯科医師の井口です。

舌の正しい位置を知っていますか？

舌の位置が今どこにあるか意識してみてください。

本来、舌の先は上の真ん中の前歯のすぐ後ろで口蓋のやや膨らんだ（切歯乳頭）あたりにあるのが理想的な位置です。

その時重要なのは姿勢です。

- 姿勢がまっすぐになっているか？
- 顎は引いているか？
- 頭はまっすぐであるか？

正しい舌の位置でないと、口腔内に様々な影響をおよぼします。

みなさん一度確認してみてください。

図1 舌のニュートラルポジション
上顎中切歯のすぐ後ろに乳頭切歯という少し膨らんだ部分があります。この周囲で体の正中に舌の先端が自然に触れているのが理想です。



みなさん、こんにちは。歯科衛生士の木村です。

歯ブラシはどこにあてるのが最も効果的であるか知っていますか？

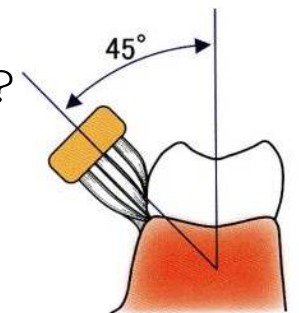
歯ブラシは、歯の根元に当てます。

歯肉をマッサージするつもりで歯と歯肉の間に45度の角度で

歯ブラシを当てると歯の根元の一番汚れが付きやすい所に

歯ブラシの毛先が当たります。

介助の時は、口唇を片方の指で排除しながら目で確認すると歯ブラシの毛先が歯肉に正しく当たります。



今月のメニュー：とろとろ長芋のねぎ焼き



材料 (2人分)



長いも	400g	長ねぎ	1本
卵	4個	減塩だしつゆ	大さじ4
サラダ油	大さじ4	万能ねぎの小口切り	適量
刻みのり	適量		

つくりかた

- ① 長いもはすりおろし、長ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、減塩だしつゆ、①の長いも・長ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油大さじ1を熱し、②の1/4量を流し入れ、中火で両面を焼く。残り3枚も同様に焼く。
- ④ 器に盛り、万能ねぎ、刻みのりを飾る。

(おいしいレシピ ヤマキ株式会社 / 参照)



「先生、入れ歯がすごくよくなったよ！」
 「口の中がスッキリしたよ！」
 こんな言葉や笑顔に出会えたとき
 私たちもすごくうれしいです。
 大切な歯とお口の健康サポートを通じて
 皆さんの笑顔に出会えることを
 楽しみにしています。



年を取ると噛む力が
 少しずつ衰えていきます。
 噛むことが困難になってくると、
 食べ物を上手く磨り潰すことが
 出来なくなります。
 そうなると、食事の量や消化吸収率が低下し、
 低栄養素の危険性が高まります。
 適切な治療と口腔ケアで、
 噛む力は改善されます。

飲み込みの気になる方へ

食べ物をうまく食べたり
 飲み込んだりすることができない方
 【摂食・嚥下障害】への治療・訓練を
 専門の担当医を配属して
 訪問歯科診療にて行っております。
 いつもの環境で無理なく飲み込みの
 治療が受けられるサービスです。



SENSHIKAI

診療に関するお問い合わせ

大網歯科医院

〒299-3236
 千葉県大網白里市みやこ野 2-2-1
 TEL 0475-72-6480
 FAX 0475-72-8059

(訪問)
 TEL 0475-73-6480
 FAX 0475-53-6982

片貝デンタルクリニック

〒283-0104
 千葉県山武郡九十九里町片貝 2380
 TEL 0475-70-7171
 FAX 0475-76-4888

(訪問)
 TEL 0475-76-8201
 FAX 0475-71-3472

おゆみ野総合歯科クリニック

〒266-0031
 千葉県千葉市緑区おゆみ野 4-3-9
 TEL 043-300-3939
 FAX 043-300-3940

(訪問)
 TEL 043-300-3600
 FAX 043-300-3700