



食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋。  
それぞれの秋をすべて堪能したいと思いつつ食欲の秋ばかり  
になってしまう今日この頃です。  
平成 29 年 10 月



歯科医師 寺師

## 歯磨き粉の選び方



皆さんはどのように歯磨き粉を選んでいますか？

200円のものから3,000円のものまで様々な種類があります。

金額で選ぶのもいいですが、「使用目的」に合った薬用成分で選ぶことがオススメです。

どんな作用の薬用成分が配合されているのか「表示」をしっかりと確認し、自分の目的にあった歯磨き粉を選びましょう。「表示」は歯磨き粉のパッケージの裏に書かれていることが多いです。

薬用成分の一部を紹介します。

### 【薬用成分】

#### ☆むし歯ケア

歯垢の分解作用→デキストラナーゼ

歯質強化作用 →モノフルオロリン酸ナトリウム、フッ化ナトリウム

#### ☆知覚過敏

歯がしみるのを防ぐ→硝酸ナトリウム、乳酸アルミニウム

#### ☆美白ケア

歯石の沈着を防ぐ→ポリリン酸ナトリウム  
タバコのヤニ除去→ポリエチレングリコール

#### ☆歯周病ケア

殺菌作用 →イソプロピルメチルフェノール  
抗炎症作用→グリチルレチン酸

#### ☆口臭ケア

口臭予防 →ラウロイルサルコシンナトリウム

## 口腔ケア、スポンジブラシについて

歯科衛生士 酒井



スポンジブラシとは、先端がスポンジでできている棒状のブラシです。

水で湿らせたスポンジ部分でお口のほほの内側や唇の内側、歯ぐき、上あご、舌などの汚れをやさしく取り除くことができます。「スポンジブラシは使い捨てなの？」とよく質問がありますが、スポンジブラシは使い捨てです。お口の中に入れるものですので衛生面を考慮する意味でも一回の使用で捨てるようにしましょう。

ウイルスや感染症の感染を予防するためにも他の方との共有はせずに個人のものを必ず用意しましょう。

# 今月のメニュー：マヨネーズで！ふわふわかぼちゃマフィン

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれるように、かぼちゃは栄養の宝庫。β-カロテンをはじめ、ビタミンCやE、B1、B2、ミネラルや食物繊維なども含んでいます。β-カロテンは実より皮の部分に多く含まれているので、一緒に調理して食べるようにしましょう。



## 材料（6人分）

・かぼちゃ 1/6個（240g） ・砂糖 60g ・チョコペン 適量  
 A { ・ホットケーキミックス 150g ・卵 1個 ・牛乳 25ml }  
 ・マヨネーズ 大さじ2

## つくりかた

- ① かぼちゃはワタと種を取り、耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジ（500w）で約4分加熱する。皮を取り除き、あたたかいうちにフォークなどでつぶす。
- ② ボウルにAと砂糖半量を入れ、混ぜる。  
全体に混ぜたら、残りの砂糖と①も加えてさっくり混ぜる。
- ③ マフィン型に②を7分目まで入れ、170℃に予熱しておいたオーブンで約20分焼く。
- ④ 粗熱が取れたら、チョコペンで顔を描く。

（愛は食卓にある。kewpie/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。



自宅や施設で一般の歯科治療と同じように治療を受けることができます。必要であれば、レントゲンを撮ったり、麻酔を使った治療も安心して受けられます。また、義歯が割れてしまったり、欠けてしまった場合でも修理することも行っています。お痛みや違和感が無くなるよう調整していきますので、お気軽にご相談ください。



飲み込みの気になる方へ  
【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安心のサービスです。



歯科診療に関するお問合せ



SENSIKAI

## 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 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