

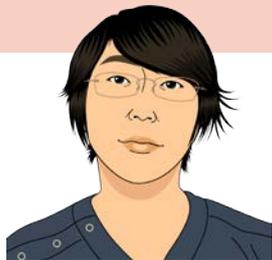
千歯会 だより

SENSIKAI

NO.222



明けましておめでとうございます。
本年もご協力、ご指導のほどよろしくお願いいたします。



歯科医師 増田

みなさん、こんにちは。歯科医師の増田です。

皆さんは普段飲むもののpHを気にしたことはありますか。

今回は歯の酸蝕についてお話いたします。歯の表面はエナメル質という固い組織によってできていますが、酸性のものに曝露されることで、その表面は少しずつ溶けていきます。

歯が酸によって溶けていくのを脱灰といいます。多少の脱灰なら唾液に含まれる成分によって、歯の表面は修復されていきます。

酸による脱灰と唾液の成分による修復のバランスが保たれている内は良いのですが、前者に勾配が傾くと修復が追いつかず、歯の酸蝕症となります。

また、唾液には緩衝作用といって、pHを一定に保つ働きがあります。

酸蝕症の原因はいくつかありますが、飲食物の酸によっても起こります。歯のエナメル質が脱灰されるのはおおむねpH5.5以下なので、それより酸性の飲料の摂取には少し注意が必要です。

コーラ、ワイン、黒酢などのpHの低い飲料は、あまりに高頻度、もしくは長時間摂取にならないように気を付けましょう。



歯科衛生士 戸田

<口腔乾燥症について>

口腔乾燥症は唾液分泌の減少による口腔内の異常な乾燥状態を示す症状名です。

また、唾液の減少は口腔内の自浄作用が不良となり、むし歯、歯周病、口腔カンジタ症が発生しやすい状態になります。

原因により治療法は異なりますが、唾液分泌を促進する薬の使用、保湿剤入り洗口液、保湿ジェル、少しずつ水分補給する、野菜やくだもの等清掃性食品※を摂取しよく咬む、口腔粘膜清掃、マッサージなどがあります。

口腔乾燥が気になる方はご相談下さい。



※「清掃性食品」という言葉をご存じですか？
これは、口の中の汚れを除去してくれる食べ物のこと。
歯垢をため込まないようにするためにも、お口の健康にいい「清掃性食品」を積極的に食べましょう。
おすすめは、キャベツ、セロリ、ニンジン、ゴボウ、コンニャクなど。



高齢者が好きなお餅を食べさせてあげたいというご家族さんは多くいらっしゃると思います。しかし、餅は体温に近い40℃以下で固くなる特性があり、喉の粘膜にくっついて窒息事故につながる場合があります。そこで、うるち米が原料の上新粉と絹ごし豆腐を使い、口の中でほどける粘りの少ない白玉を作ってみましょう。

つくりかた

- (1) 下ごしらえ
ボウルに絹ごし豆腐を入れ滑らかになるまでペースト状につぶす。
(豆腐に含まれる水分も使用する。)
- (2) 白玉生地を作る
(1)に砂糖と上新粉を入れ、しっかり混ぜながら練る。
- (3) 生地を休ませる
(2)をひとつの塊にしてラップに包み冷蔵庫で30分間休ませる。
- (4) 生地を丸める
(3)の生地を8gの大きさに分け、手のひらを使い丸める。
- (5) 白玉を茹でる
大きめの鍋にお湯を沸かし、沸騰したところに(4)を入れて茹でる。
- (6) 白玉を冷ます
(5)の白玉が浮き上がってきたら、冷水の中に落とし粗熱をとる。
- (7) 盛付ける
(6)を器に盛り、ゆで小豆やホイップクリームを添え、栗の甘露煮を細かく切ったものをのせる。(画像サンプル参照)

材料 4~6人分

絹ごし豆腐・・・1/2丁 (170g)

上新粉・・・・・・140g

砂糖・・・・・・10g

※玉露・・・・・・2g

(生地の半量は玉露入りにアレンジ)

画像サンプルとしての材料

ゆで小豆 (加糖)

生クリーム

栗の甘露煮を使用

※アレルギー 大豆



(介護ライブラリ/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。

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。

高齢者や障害のある方はお口のトラブルに気づきにくいものです。

訪問歯科では、まず検診を行い、お口の中の状態やトラブルを確認して必要な治療を患者さんの状態に合わせて提案し、治療を受けていただくことができます。治療内容は、「虫歯の治療」「歯周病の治療」「義歯の調整や修理、作製」「口腔ケア機能訓練」などです。治療が終了した後も、定期的に診療を継続することで口腔機能の維持のお力にならせていただきます。

歯科診療に関するお問い合わせ



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