千宮会だより



まだまだ寒さが厳しい季節ですね。

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症には気をつけて下さい。

歯科医師 米山

皆さんこんにちは。

今日は6歳臼歯についてお話ししたいと思います。

6 歳日歯とは、乳歯の一番後ろから生えてくるので気づきにくかったり、生え始めは手前の乳歯 より背が低く歯ブラシが届きにくいため虫歯になりやすい歯です!

生え始めは手前の乳歯より背が低いので、ふうつに歯ブラシを入れても届かないので、口の横から歯ブラシ入れると背が低い歯にも届き、磨きやすいです!日頃からお子さんの口の状態を確認し、仕上げ磨きで6歳臼歯を虫歯から守りましょう!

歯科衛生士 土屋

飲み込む力を鍛える「喉体操」

いい「ごっくん」が出来るために、1日5分から10回を1セット1日3セットを 行うと効果的



●ごっくん体操何も口に入れない状態でゆっくり唾液を飲み込みます





●喉「イー」体操口を思い切り横に広げます。奥歯を食いしばるように力を入れ、喉が緊張した状態を、5 秒間キープ。



- ●嚥下おでこ体操 額に手根部を当てます。 頭は下方向へ力を入れ、 手根部は上方向におでこを 押し戻します。喉仏の周辺 に力が入っていると感じる のがコツ。5秒間キープ
- ●あご持ち上げ体操 下あごに両手の親指を当てます。 頭は下に向けてカー杯あごを引く と同時に両親指はあごを持ち上げ るように押し返します。 5 秒間キープ

今月のメニュー:納豆とそばの海苔巻き

材料(2人分)

納豆 - - 2パック (100g)

ゆでたそば 青じそ

海苔(全型) 2枚

塩、オリーブ油、わさびじょう油・・・各適量

作り方

- ①納豆をまな板にのせ、包丁でよく叩き、ボウルに入れてよく混ぜて糸をひかせる。
- ②納豆に刻んだ青じそを加え混ぜる。
- ③卵を割りほぐし、塩少々を加え、オリーブ油を熱したフライパンで薄焼き卵を作り、細切り にし錦糸卵を作る。
- ④巻きすの上に海苔をのせ、よく水気を拭き取ったそばを海苔の手前から 2/3 位の面積に広げる。
- ⑤そばの上に納豆と錦糸卵をのせ、手前から巻く。
- ⑥食べやすい大きさに切り、器に盛り、わさびじょうゆを添える。

納豆は納豆菌の働きによって消化酵素が分泌されるため消化吸収が促進される食べ物です。 そばには糖質・たんぱく質・ビタミンB群、海苔にはビタミンAやCが豊富に含まれ、納豆 と一緒に取ると、美肌や美白が期待できる食べ合わせになります。

豊富なカルシウムが骨を強化して骨粗鬆症の予防に働き、カリウムが血圧安定に働きます。

虫歯の治療・口腔ケア

高齢者はエナメル質がすり減っていたり、 歯茎や縮んで歯の根元(歯根)が露出して いたりして、虫歯に侵されやすくなってい ます。口腔ケアで虫歯を予防すると共に、 早期治療が大切です。口腔ケアは、口のト ラブルの予防だけではなく、食べることや 話すことをサポートし、生活にリズムをつ くって QOL(生活の質)を向上させる目的も あります。

「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【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い合せ



大網歯科医院

T299-3236

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

T 2 8 3 - 0 1 0 4

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

7266-0031

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