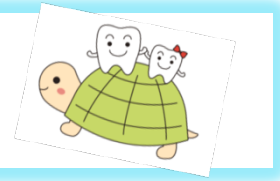


# 第6号 かめい歯科通信



こんにちは、インフォームドカウンセラーの枝元です。  
 うららかな春の日差しの中、いよいよ新年度のスタートですね。  
 ところで皆さんは「4月病」という言葉をご存知ですか？「新しい事を始めてみよう」…など、本来の自分よりも少し頑張りすぎてしまう時期なので疲れやストレスがたまり口内炎ができやすくなったり、口臭がきつくなったりすることがあります。そんな状態を「4月病」と呼ぶのだそうです。頑張るのはとても良いことですが、リラックスして楽しい新生活を始めましょう。

## 放置 厳禁！ 抜歯にはちゃんと理由がある！ 残すより抜いた方がいい3つのケース



歯は大切な体の一部。ですから「抜歯」と言われると「本当に抜かなければならないの？」と思いますよね。そこで、抜歯が必要になる3つのケースについて解説します。

### 1. むし歯が進行している歯

むし歯が進行しボロボロになった歯をそのまま放置すると、細菌に感染し、歯を支えている骨が溶ける、歯ぐきが激しく痛むといったさまざまなトラブルの原因となります。また、歯の根の先端が細菌に感染して膿がたまっている場合も、骨などへの感染を防ぐため歯を抜くことがあります。



### 2. 歯周病が進行してしまった歯

歯周病は細菌によって歯を支える骨が溶けてしまう病気です。むし歯のように、歯そのものが悪くなるわけではないので、「抜かなくても・・・」と思いますが、歯ぐらがぐらするほど歯周病が進行＝そこにはたくさんの細菌が生息しているということであり、その歯をそのままにしておくと、周辺の健康な歯までもが歯周病に侵されてしまう恐れがあります。そのため、歯周病でぐらぐらになった歯は将来のお口の健康のために抜かなければなりません。



### 3. 根っこが割れてしまった歯

歯の根っこが割れ、ヒビが入ると、そこから細菌が入り込みます。すると歯の神経が細菌に侵され激しく痛んだり、歯ぐきが腫れる、歯を支える骨が溶けるといった症状の原因となります。まずはヒビの修復を試みますが、毎日の食事などで歯に衝撃が加わるため、どうしてもふさぎきれないことがあります。このような場合は、周囲への影響を考え抜歯を選択することがあります。



当院では、どのようなときもまず「歯を残す」ことを第一に考え、最大限の努力をします。しかし、無理に歯を残すメリットよりも、お口全体で考えた時のデメリットの方が大きいという場合、抜歯を選択します。抜歯は単にその歯を抜くだけでなく、皆さんの健康を守るために必要な処置ですので、どうかご理解くださいますようお願いいたします。

# 知っておこう！ こんなおやつはむし歯になりやすい！！

むし歯の最大の原因はむし歯菌が口内の糖分で酸を作り、歯を溶かすこと。普段、唾液がそれを修復（再石灰化）してくれていますが、長時間口内に糖分があると再石灰化が追いつかずむし歯になってしまいます。糖分の中でも一番危険なのは砂糖（ショ糖）。つまり、「砂糖が多く含まれ、長く口内に残るもの」がむし歯になりやすいといえます。

高  
むし歯の危険度  
低

とてもむし歯になりやすい

ガム・キャラメル・グミ・あめ・クッキー・チョコ・和菓子など



砂糖を多く使用し、食べ終わるまで時間がかかり、歯にくっついてなかなか取れない。もっともむし歯になりやすいおやつ。

むし歯になりやすい

ケーキ・シリアル・アイスクリームなど



砂糖が使われていますが、サクサク・パリパリ、あるいはすぐに溶けてしまうなど、口に含んでいる時間が短いおやつ。

比較的むし歯になりにくい

砂糖不使用のせんべいやクラッカー、ポテトチップス・スナック菓子など



砂糖が使われておらず、口に含んでいる時間も短いため、むし歯になる危険性は比較的低いといえます。

おやつを食べる時の2つのポイント！

- ①おやつ時間をしっかり決め、それ以外に食べることを控える。
- ②適切な量だけを食べる。



## 歯に良いお料理レシピ♪ ロール白菜の中華クリーム煮

〈材料〉

4人分

白菜（外側の大きな葉）	・・・	8杯分
鶏ささみ	・・・	2本
しいたけ	・・・	3枚
人参	・・・	1本
油揚げ	・・・	1枚
牛乳	・・・	300cc
バター	・・・	15g
ごま油	・・・	小さじ1
塩・こしょう	・・・	適量

牛乳溶き片栗粉

（大さじ2.5の片栗粉を  
同量の牛乳で溶く）

A.

鶏ガラスープ	・・・	200cc
酒	・・・	大さじ3

〈作り方〉

- ①白菜は熱湯でしんなりするまでゆで、芯の部分に切り込みを縦に数本入れておく。
- ②しいたけは薄くスライスし、人参と油揚げは短冊切り。人参を軽く下茹でする。
- ③塩をひとつまみ（分量外）入れた熱湯に鶏ささみを入れてすぐに火を止め、5分置く。取り出して冷まし、手でさく。
- ④白菜を芯が手前になるように広げ、8等分にした②と③をのせてひと巻きし、両端を折り込みながらしっかりと巻き、開かないようにつまようじで留めておく。
- ⑤鍋に④を入れ、Aを静かに注ぎ入れ、中火にかける。沸騰したら塩・黒コショウを適量加え、ふたをして弱火で15～20分煮込む。
- ⑥牛乳を入れて3分程煮た後、バター・ごま油を入れる。ロール白菜を皿に移し、残りの煮汁に牛乳溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ロール白菜にかける。