

## 皆さん、こんにちは

今年の夏は、本当に暑いですね。まだまだ暑さの厳しい日が続きそうですね。  
この暑さは、とくに体調を崩しやすい時期でもありますので、十分に気をつけてくださいね。

## 〔今月のテーマ〕

## 子供の成長期の『混合歯列期』に注意を

「混合歯列期（こんごうしれつき）」って、聞きなれない言葉ですが、どんな意味でしょうか？  
それは、乳歯と永久歯が混ざって生えている時期、つまり、歯の生えかわりの時期のことです。  
子供は6才ぐらいになるとまず“第一大臼歯”と呼ばれる歯が、乳児期の歯の奥に生え始め、続いて、下の前歯が永久歯に生えかわり、その後何年かかけて順番に乳歯から永久歯へと生え変わっていきます。

この永久歯に完全に生えかわるまでには、「幼稚園・保育園の年長さん～小学校6年間」。  
お子さんによっては、中学校まで掛かる場合もあります（個人差ですね）。

この期間に保護者の方がしっかり注意しないと「ムシ歯」や「歯ぐきのトラブル」が起きやすい時期もあります。その理由としては、

保護者の「仕上げ磨き」なくなり、子供だけの管理になりがちのため。

生えかわる乳歯がグラグラして、歯ブラシがしっかりと当てられない。

生えはじめの永久歯は、高さが低かったり、乳歯の裏側や外側にひっそりと生え始めるので気付かず、歯ブラシが当てられない。

歯は、未成熟の状態で生えてくるので、その後、2～3年は「ムシ歯」になりやすい。

部活、受験、塾通いなど生活環境の変化が起こりやすい時期とも重なり、管理が甘くなる。

長期にわたる「混合歯列期」を歯科医院での定期的な「フッ素塗布（半年に一度）」、

「PMTC（機械的清掃）」など積極的にしっかり管理して“カリエスフリー（ムシ歯の無い歯列）”を目指しましょう。

## 永久歯は、変わりのきかない大切な歯。

## 07年8月のおすすめレシピ

## グレープフルーツと紅茶のさっぱりゼリー



## 材料(6個分)

* グレープフルーツ	小 2個
* アールグレーティー	ティーバッグ2袋
* 板ゼラチン	5枚
* 砂糖	適量

## 作り方

- 1) グレープフルーツはひとつは甘夏のように普通にむいておくか、半分に切って、なるべく実を崩さないようにスプーンでく。もうひとつは絞っておく。ゼラチンは水でふやかしておく。
- 2) 300ccの熱湯で紅茶を入れる。やや長めにおいて色を濃く出すこと。
- 3) 紅茶が入ったら、好みの量の砂糖で甘味をつける。更にゼラチンの半量を加えて溶かす。もし紅茶が冷めて溶けなかったら、小鍋に入れ換えて火にかける。ゼラチンが溶けたら、カップに入れる。(半分ほど) あら熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- 4) 続いて小鍋に水100ccを入れて沸かし、大さじ1ほどの砂糖と残りのゼラチンを煮溶かす。溶けたら絞り汁200ccと身を加えてよく混ぜて放冷。
- 5) 紅茶のゼリーが固まり始めたら(揺らすとフルフルと弱々しく震える感じ)、スプーンでグレープフルーツゼリーを静かに重ねてゆく。
- 6) 冷蔵庫で冷し固めて出来上がり。あればミントの葉を飾るとキレイに。

----- 当クリニックのホームページです。見てください。 -----

<http://www.marguerite-dental.com/>



南林間 MINAMIRINKAN  
MARGUERITE DENTAL CLINIC  
マーガレット歯科クリニック

〒242-0006  
神奈川県大和市南林間1-6-11  
小田急マルシェ南林間2F

南林間駅 西口から 駅への階段途中の入り口から入って、カルチャーセンター受付の先

ニコニコ

《小田急マルシェ駐車場利用できます（1h無料）》

TEL : 046-278-2525

<http://www.marguerite-dental.com/>