

皆さん、こんにちは

季節は秋。でも、まだ日中はムシ暑かったり、雨が続いたりとうっとしい日々ですが、朝・晩のひんやりした空気に秋の気配を感じますね。

〔今月のテーマ〕

大人のムシ歯に要注意

成の方の中には、昔はなかったのに最近になって急に「ムシ歯」が出てきたとお気づきの方、又は、会社の検診や歯科医院で思いがけず「ムシ歯」を指摘された方はいらっしゃいませんか？大人の「ムシ歯」には、こんな特徴があります。

生理的に、もしくは、降圧剤などの服用する機会が増えるとその副作用として、だ液の量が減る。歯周病（歯槽膿漏）で歯ぐきがやせて、以前は歯ぐきの中にしっかり埋まっていた歯の根の部分が露出する。

原因としては、に関しては、だ液の量が減り、口の中が乾燥状態になるため「自浄作用（汚れを洗い流してキレイにする作用）」が著しく低下して、汚れが口の中に残ることで「ムシ歯」になりやすくなるため。歯の根＝歯根部は、歯の頭、冠（＝歯冠部）と比べると構造的にかなりやわらかいため、“ミュータンス菌（＝ムシ歯菌）”の出す酸に溶けやすいので簡単に「ムシ歯」になってしまふため。ということが主な理由です。

歯の根の「ムシ歯」は“根面齲（こんめんうしょく）”と言い、成人（主に高齢者）特有とも言えます。

これを予防するには

何と言ってもブラッシング！ ふつうの歯ブラシでキチンと掃除するだけでなく、やせてスキ間の大きくなった歯ぐきや歯と歯の間には、歯間ブラシ使用が不可欠です。

もちろん「歯周病」の予防・治療にも必須です。

フッ素を利用しましょう。 できれば、日々、フッ素製品を上手に利用することが望ましいですね。

フッ素製品は歯科医院で扱っていますので、お気軽に尋ねください。

また、歯科での定期的なフッ素塗布も積極的に受けましょう。

薬を服用中の方は、主治医の先生に相談されるのも良いでしょうし、レモン水でのうがい、又、歯科医院では人工だ液製品も扱っていますよ。

根面齲を予防して、いつまでも健康な自分の歯で食欲の秋を満喫してください

07年9月のおすすめレシピ

さんまのつみれ汁



材料(4人分)
 *秋刀魚のすりみ: 320グラム
 *卵: 1個 *生姜: 1かけ
 *片栗粉: 大さじ1.5
 *あわせ味噌: 大さじ1.5
 *豆腐: 1丁 *ねぎ: 1本
 *酒: 大さじ2 *みりん: 大さじ3
 *醤油: 50ml *塩: 大さじ3~4

作り方

- 【下準備】豆腐は縦半分に切り、1cmの厚さに切る。
ねぎは斜めに切っておく。
- ボウルに秋刀魚のすりみと卵・片栗粉・味噌・おろした生姜を加え、手でしっかりとあわせ練る。
- 鍋に1程度の水を沸騰させお酒を入れる。1をスプーンでくって落していく。
- 3にみりんと醤油と塩を加え味を調える。豆腐とねぎを加え、火が通ったら出来上がり。

今月の詩

柿の実を手のひらにおいて 柿の実と何を語ろう 柿の実を数えける日よ 柿の実はたわわなりけり
 柿の実はつぶらなりけり 汝生まれしふるさとの秋。
 (ふるさとの秋)

----- 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/>