

# 歯つぱい通信

2012年1月号

健康をサポートする  
「かかりつけ歯科医」  
今年の干支「辰」にまつわるアレコレ  
からだに美味しいレシビおしえチャオ!  
~チキンのパンプキンシチュー~

## 健康をサポートする「かかりつけ歯科医」

みなさんが歯科医院に行くのはどんな時でしょうか。定期的な健康診断で病気の早期発見ができるように、お口の中も定期的に診断することで歯周病などの歯の不調の早期発見につながります。治療に要する期間も費用も短縮することができます。歯を守ることもできます。

このようなことをサポートするのが「かかりつけ歯科医」です。「かかりつけ歯科医」とは、患者さんのライフサイクルに沿って口内と歯に関する保健、医療、福祉を提供し地域に密着した必要な役割を果たす歯科医のことです。かかりつけ歯科医を持つことで、患者さんにとってはむし歯や歯周病の予防から治療まで幅広い対応をしてもらうことができますし、家族全員がかかりつけになることで、歯科医師は家族全体の生活環境も含めて理解することができ予防や治療に生かすことができます。

患者さんと歯科医師がお互いに信頼し合い、長くお付き合いをしていくためには「治療法や治療方針について納得がいくまで話してくれる」など、「コミュニケーション」が大切です。当医院も皆さまの「かかりつけ歯科医」としての貢献ができるよう、努力を続けてまいります。(参照:株式会社ヘルスクリックホームページ)

## 今年の干支「辰」にまつわるアレコレ

2012年の干支は辰。「辰」は草木の形が整った状態を表しているとされ、おぼえやすくなるために想像上の動物である竜(龍)があてられたとされています。

竜は中国の神話に登場する生物で、天をつかさどる神の化身ともされ、神秘的な存在として位置付けられてきました。丑(牛)、寅(虎)、午(馬)など、食用や農耕に関連がある身近な動物が多く登場する十二支に、唯一、実在しない伝説上の動物である竜が採用になった理由は、実際のところよくわかっていません。

アジアでは竜はもつとも貴重な生物とされ、辰の年には出生率が高くなるともいわれています。伝説の生物にちなんでか、辰年生まれの人には冒険やロマンに憧れる夢想家が多いといわれています。小さなことにはこだわらない大きなスケールを備え、社会や組織の中でリーダーとなる存在。前向きで流行に敏感。おしゃやれで豊かな想像力を持っている、それが辰年生まれの人の特徴だそうです。

いかがでしょうか、辰年のみなさん、もしくは辰年生まれのご友人をお持ちの方は思い当たりますか? 2012年といえば、夏にはロンドン五輪も開催されます。世界の舞台で戦う日本選手にエールを送りつつ、私たちが「昇竜」のように空を駆けめぐる勢いでこの1年をいきいきと過ごしたいですね。(参照:暮らしの歳時記ホームページ)



~ 美容と免疫力アップレシビ! ~

## チキンのパンプキンシチュー

カロリー: 428Kcal ビタミンA: 1369µg RE ビタミンC: 51.0mg  
ビタミンE: 8.9 mg 1人分計算

<材料> (4~5人分)

かぼちゃ	1/4個	塩	少々
鶏もも肉	1枚	きぬさや	少々
たまねぎ	大1個	生クリーム	50ml
にんじん	1本	コショウ	少々
本しめじ	1パック		
バター	30g		
チキンコンソメ	2個		
水	300ml		
牛乳	500ml		
小麦粉	1/2カップ		



<作り方>

かぼちゃ、人参は小さめの乱切り、たまねぎはくし型切り、鶏もも肉は一口大に切り、しめじはほくほくしておく。  
鍋にバターを溶かしてたまねぎ・鶏もも肉を炒め、小麦粉を加えてさらに炒める。(A)の残りの材料を入れ、沸騰したらよくかきまぜ、とろ火にして20~30分炊く。残り2~3分できぬさやを入れる。  
最後に塩・コショウで味をととのえて生クリームを回しかける。

### 栄養コメント

寒くなってくると流行りだす「風邪」ただの風邪と言っても咳や熱・寒気・体のだるさなど、症状は人それぞれで結構な「やっかいもの」。そんな風邪を予防する「免疫力UP」メニューが「チキンのパンプキンシチュー」です。

かぼちゃには、皮膚全般の粘膜を強くしウイルスから体を守る「ビタミンA」、免疫力をUPさせる「ビタミンC」、そして血管を強くして、血行の促進・冷え性の予防などに効果がある「ビタミンE」が豊富に含まれています。このビタミン3種類は、総じて「ビタミンEス(A・C・E)」と呼ばれており、免疫力UP&風邪対策の心強い味方なのです。特に粘膜を保護して風邪を予防する「ビタミンA」は緑黄色野菜に多く含まれるので、シチューのサイドメニューとして緑黄色野菜を多く使ったサラダなどが良いでしょう。

その他にも、鶏肉や牛乳は「たんぱく質」が豊富です。「たんぱく質」は細胞の素となる栄養素であり、健康な身体作りのためには欠かせません。また牛乳に豊富な「カルシウム」も強い骨や歯を作るために欠かせない栄養素となります。

これらの材料の栄養がたっぷり溶け出した温かいシチューは、体を温める効果も抜群! 風邪に負けない身体になること間違いなしです。

### チキンのパンプキンシチューのポイント

市販のルーを使わずに、小麦粉と牛乳だけでシチューのとろみをつけることによって余分な添加物を摂ることなく、身体に良いシチューが出来上がります。かぼちゃを使うことで優しい甘さが口に広がるシチューです。

からだに  
美味しいレシビ  
おしえチャオ!





## 歯を失ってしまった場合のお話(2)

こんにちは、院長の白木です。**2012年が始まりました！今年もよろしくお願ひします！**  
1年がスタートするこの季節、気持ちも新たに今年の計画や目標を立てる方も多いと思います。

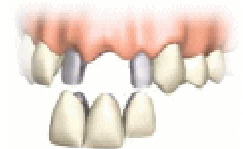
昨年は1年を表す漢字に“絆”が選ばれたそうですが、私は今年も引き続き、**歯とお口の健康を守ることを通じて「患者さんとの絆」を深めていく1年にしたい**と思っています。

治療や予防など、診療において**これまで以上に努力をしていく**ことはもちろんですし、皆さんのお役に立てるような**新しい取り組みにも少しずつ挑戦したい**と考えております。

スタッフ一丸となって**より良い医院づくり**の努力をしていきますので、よろしくお願ひします！

さて、今回は「**歯を失ってしまった場合**」のお話の第2回目、**ブリッジ**のお話をしたいと思います。

ブリッジとは、歯を抜いた後にその両端の歯を土台にして、**橋(ブリッジ)を架けるように金属などで繋ぐ治療**のことです。こうすることによって、抜いた部分に歯と同じような形を作り、抜く前と同じような噛み合せや形を取り戻すことができます。



保険が適用できる場合は**費用が安価**であり、見た目やものを食べるときの**違和感も少なく**、ものを**かむ力もそこそこ強い**ので、1～2本だけ歯を失ってしまった場合などの選択肢として検討されることが多い治療法です。治療にかかる**通院回数も少なくすむ**ことが多い治療法でもあります。

入れ歯とは違って取り外す必要がありませんし、噛みがきも自分の歯と同じようにすることができますので、**日常生活においてもなじみやすい**という良さがあります。

一方で、いくつかデメリットもあります。

まずは、抜いた歯の両隣を土台にするため、**健康な歯も削らなければならない場合がある**ことです。(両隣の歯がすでに被せてある場合は、被せ物を外すだけで作れます。)健康な歯を削らずに抜いた部分だけに歯を作りたい場合には、インプラントも検討しながら、歯科医師と相談すると良いでしょう。

また、保険を利用した場合、**犬歯より奥歯の部分は全て銀色の被せ物**になります。保険を利用せずに白い歯で被せ物を作ることも可能ですが、費用面は高くなります。

一方、前歯であれば、保険を適用して樹脂タイプの白い歯にすることもできるのですが、素材の性質上どうしても**変色しやす**くなります。保険を利用せずに、変色しづらい素材を使うこともできますが、費用面は高くなってしまいます。

大切なことは、**歯を失って放置しないこと**と**ご自身の状態に合わせた治療法を選択すること**です。遠慮なくご質問・ご相談ください。

〒503-0112 岐阜県安八郡安八町東結 481-1

**しらき歯科クリニック**  
**TEL 0584-62-6677**