



こんにちは！**白木**です。
いつもありがとうございます！

7月に入り、お子さんたちは楽しい**夏休み**が始まる時期ですね！

普段は部活動や学習塾などで忙しいお子さんも、まとまったお休みには、**日ごろなかなかできないことをする**にも良いタイミングでしょう。

歯とお口の治療や健康管理もそのひとつと言え
ると思います。

普段は用事も多くて、まとまった時間をとって歯
科医院に通うことは難しいお子さんこそ、**夏休み
を利用して治療と確認**しておきましょう！

学校検診で指摘された部分をまだ治療できてい

ないというお子さんはもちろんですが、**定期健診
として来院していただくのも良いこと**です。

学校検診はあくまでもスクリーニング検査（ふる
い分け検査）ですが、歯科医院で検診をすると、
より細かく状態を確認することができます。

**お子さんの治療や相談ごとにもお応えしており
ますので、気軽に受診なさってくださいね！**

しらき歯科クリニックのLINE@ お友だち募集中です♪

LINEを起動して、メニューの「友だち追加」
で「ID検索」を選択⇒「@shiraki-dent」と
入力して検索すると、友だち追加できます。

お友だち登録をお待ちしています♪

知っておきたい歯とお口の基礎知識 V o l . 5 7

プラークコントロールって？(7)



プラークコントロールについて、ここまでは『ご
家庭でできるホームケア』を中心にお話してきま
したが、**それだけでは完璧とは言えません**。

実は、**プラークコントロールには『歯科医院で受
けるプロケア』が不可欠**なのです。

例えば、歯周ポケット（歯と歯ぐき
の境目の溝のこと）です。



歯と歯ぐきはぴったりとつながっているように
見えますが、実際にはわずかな隙間があります。

この溝が深くなってしまうと、**そこに入り込んで
しまったプラークを日ごろの歯みがきでは取り
除くことができなくなってしまう**ます。

あるいは、歯をみがくときの**みがき方のクセ**が影
響して、みがき残しが出る場合もあります。

利き腕側の奥歯の裏側、上の奥歯の頬側など、**み
がきにくい場所**や**歯ブラシが届きにくい場所**と
いうのは要注意ポイントと言えます。

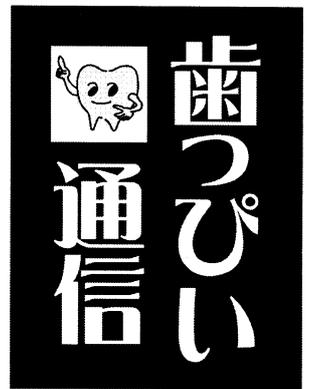
歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間、奥歯の噛み合わ
せ面の溝など、**みがき残しが多くなりやすい場所**
にも気をつけましょう。

歯垢が固まって歯石になってし
まうと、いよいよ**自力で除去でき
なくなってしまう**ます。



実は、**私たち歯科医療に従事するプロであっても、
毎日のセルフケアだけで100%歯垢を除去す
ることは不可能**です。

私たちも定期的にお互いでチェックし合って、み
がき残しのクリーニングをしていますから、あな
たも**プロケアを習慣**にしていきましょう！



2015年7月号

☆酸蝕症に要注意！
☆女性の体を病気から守ろう！
☆からだに美味しいレシビおしえチャオ！
～フレーザーウォーター～

酸蝕症に要注意！

酸蝕症（さんしょくしょう）の症状を訴える患者さんが近ごろ増えていきます。酸蝕症とは、酸によって歯が溶かされてしまう症状のこと。

以前はガラス細工工場やメッキ工場など、日常的に硝酸や塩酸に接する職業の人に多く見られましたが、近年は若年層から高齢層まで幅広く見られるようになってきました。原因として考えられるのはスポーツドリンクや炭酸飲料などの清涼飲料水、アルコールの多量摂取や、高齢者に多い逆流性食道炎による胃酸の影響、ビタミン剤やアスピリンなどの酸性の薬剤も原因のひとつ。

酸によって歯が薄く弱くなると歯がしみたり、ものを噛んだ時に痛みが出る、歯が割れるなどの症状が出るようになります。ある日突然酸蝕症になるわけではなく、日頃の生活習慣や食習慣によって歯が酸に侵され、歯の再石灰化が追いつかなくなると少しずつ歯が溶かされ酸蝕症を発症します。

健康増進のために酢や柑橘系の果汁を日頃摂っている方もご注意ください。予防法としては、清涼飲料水などの摂取を控えたり、摂取後にうがいや口の中をすすぐこと。歯磨きも効果的ですが、酸性の飲食物を摂った直後は歯の表面が柔らかくなっているため、30分以上経ってから磨いたほうがよいでしょう。（参照：全国健康保険協会ホームページ）

女性の体を病気から守ろう！

女性の体は、卵巣から分泌される卵胞ホルモン（エストロゲン）と、黄体ホルモン（プロゲステロン）の2つの女性ホルモンの働きによって年齢とともに変化していきます。

一般的に、ホルモンの分泌が始まる思春期を過ぎ、成熟期の前半（18～37歳）を経て成熟期後半（37～45歳）に差し掛かると、ホルモンの分泌量が減少し始めます。個人差はありますが、この頃から乳がんや子宮がん、子宮筋腫などの女性特有の病気を発症しやすくなるようです。

これらの女性特有の病気は、定期的に婦人科検診を受けることで早期発見をすることが可能になり、治療もしやすくなります。仕事や家事などで毎日忙しく過ぎていきますが、そんな中であって年齢や体調を見ながら受診の機会を作ることでも女性の賢さのひとつです。

また、ホルモンの分泌量の減少により脳の働きが低下することで、物忘れが激しくなったり、疲れがとれにくくなるなどの症状が出やすくなります。肌の水分量が減ることで肌が乾燥し、たるみやしわが目立つようになるのも女性としては気になるところ。栄養のバランスを考えたり食事や睡眠、適度な運動で美と健康を補充しましょう。

女性の体はともデリケート。食生活の乱れやストレス、睡眠不足が蓄積する前に、規則正しい食事や体が喜び休養を自分にプレゼントしながら、快適な日々を過ごしていきましょう。（参照：小林製薬株式会社ホームページ）



～夏の水分補給レシピ～
フレーザーウォーター

【オレンジ&パインウォーター】カロリー：95kcal ビタミンC：99mg
【きゅうり&レモンウォーター】カロリー：34kcal ビタミンC：52mg
※すべて500ml分で計算しています

<材料> (各500ml分)

- 【オレンジ&パインウォーター】
・ミネラルウォーター 500ml
・オレンジ 小1個、パイナップル 1/8個
【きゅうり&レモンウォーター】
・ミネラルウォーター 500ml
・きゅうり 1本、レモン 1/2個

<作り方>

- ①【オレンジ&パインウォーター】 オレンジは皮に塩をつけてこすり、皮の汚れを取り除いたら皮ごと輪切りにする。パイナップルは皮と芯を除いて1cm幅に切る。容器に果物を交互に入れてミネラルウォーターを注ぎ、一晩冷蔵庫で寝かす。
②【きゅうり&レモンウォーター】 きゅうりをピーラーでおろす。レモンは皮をつけてこすり、皮の汚れを取り除いたら皮ごと輪切りにする。容器にきゅうり・レモンを入れてミネラルウォーターを注ぎ、一晩冷蔵庫で寝かす。

★栄養コメント★

汗ばむ季節がやってきましたが、こまめな水分補給はできていますか？体の約6割は水分が占めています。しかし、現代人は生活環境や生活習慣によって、慢性的な水不足になりがち。特に汗をかく夏は体内の水分を失いやすく、脱水症状になって熱中症を起こす危険性が高まります。通常、私たちの体からは汗や尿、呼吸などによって水分が出ていきますが、エアコンが効いた場所ではいつも以上に水分が奪われます。一般的に体重が50kgの成人の場合で、1日に飲む必要がある水の量は約1.2Lと言われていますが、汗ばむ季節は出ていく水分量が増えるので、これより多く摂取する必要があります。ただし、コーヒーやアルコール飲料は利尿作用があるので、喉が潤ったように感じても、水分補給にはならないので要注意です。今回のレシピ“フレーザーウォーター”なら、見た目も華やかに涼しげ！何より水分以外にもビタミンなどの栄養素も補給できるところが魅力です。レモンやパイナップルは免疫力を高めるビタミンCと疲労回復効果のあるクエン酸を多く含み、オレンジの皮の白い部分にはビタミンPが含まれています。きゅうりに含まれるカリウムは体に溜まった老廃物を出してくれます。砂糖を使わずに素材の風味を活かしたもので、ローカロリーで食事との飲み合せもGOOD！今年の夏は、フレーザーウォーターを持ち歩いておしゃれに、たっぷり潤いましょう！

★フレーザーウォーターのポイント★

お好みの果物の他にもジンジャー、シナモンスティック、ミントなどのハーブを入れてもOK！水を炭酸水にしたり、蜂蜜を加えたりとアレンジ自在。

からだに
美味しいレシビ
おしえチャオ！
Illustration of a person holding a drink