

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、とかく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、その後何年か掛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
時期でもあります。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、未成熟の状態ですべて生えてくるので、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
- * アールグレイティー 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、半分は切って、
なるべく実を崩さないようにスプーンですくう。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

TEL : 046 - 278 - 2525

《小田急マルシェ駐車場利用できます（1h無料）》
<http://www.marguerite-dental.com/>