

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、雨が続き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も感じますね。

【今月のテーマ】

## 大人のムシ歯に要注意

成人の方の中には、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<sup>①</sup>が露出する、

原因としては、<sup>②</sup>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、<sup>③</sup>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」になってしまうため。ということが主な理由です。

歯の根の「ムシ歯」は“根面齶触（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、お気軽にお尋ねください。

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。

根面齶触を予防して、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

- 1)【下準備】豆腐は縦半分になり、1cmの厚さに切る。ねぎは斜めに切っておく。
- 2) ボー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。
- 3) 鍋に1 程度の水を沸騰させお酒を入れる。1をスプーンですくって落としていく。
- 4) 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/>