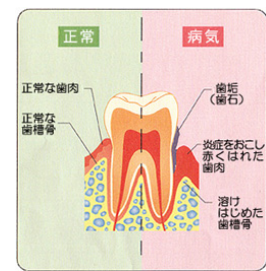


今回は歯周病の初期治療【SRP】についてお話しします。  
 SRPとは、【Scaling Root Planing…スケーリング・ルートプレーニング】の頭文字をとった略語です。  
 歯周病の初期治療の中で最も重要な治療で、歯周ポケット（歯根と歯茎の間に出来る溝）の奥深い歯の根面にこびりついた歯石を取り、根の表面をツルツルにして汚れを付きにくくする治療の事をさします。

この歯石を専門用語で「縁下歯石」といい、これは歯肉の縁（ふち）の下に隠れた歯石のことでSRPをしないでお口の中に残ったままの状態が続くと、歯周病を進行させる原因の1つになってしまいます。



歯周ポケットの深い部分の縁下歯石を除去するためには、麻酔をしないと痛みが伴います。

麻酔後、毎秒約25000~40000回振動する超音波スケーラーと呼ばれる機械で、歯の表面からプラーク（歯垢）や歯肉の縁（ふち）の上に付く歯石「縁上歯石」、  
 「縁下歯石」を除去していきます。

そして『キュレット』と言われる専用の器具を歯周ポケットの内部に入れ、歯の根面に沿わずよう上下に動かし、縁下歯石や炎症を起こした組織（不良肉芽）を掻き出し除去します。

**12月の診療予定**

	月	火	水	木	金	土
西口	清水 笹原 白子	清水 中西 笹原	榎本	最上 笹原	最上 前田	榎本 笹原
東口	最上 石橋	最上 齊藤	清水 齊藤 前田	佐藤 齊藤	清水 戸原 笹原	清水 白子 佐藤

**12月のインフォメーション**

西口 矯正診療日  
 7日(土) 15日(日)  
 一般矯正 (Dr.清水佳子) 診療致します。

東口 院長休診日  
 7日(土) 午前午後  
 院長セミナーの為お休みです。  
 14日(土)は10時30分までの診療です。  
 (X'masイベント開催の為)  
**<口腔外科診療日>**  
 (Dr.前田)は<東口>毎週水曜午前まで  
 <西口>毎週金曜17時まで  
 診療致します。



\*注図（キュレットを使って炎症を起こした組織を除去）  
 歯石をとった状態の歯の根面は凹凸があるので、再び汚れが付かないようキュレットでツルツルな面に仕上げていきます。

<キュレットについて>  
 キュレットにはさまざまな形状があり施術する部位によって適正なものを衛生士が選択して使用しています。



SRP治療は保険治療で行うことができます。  
 一度に全ての部位を麻酔すると大変なので、当院ではお口の中を6ブロックに分けて施術をします。  
 1回の施術時間は約45~60分程です。  
 SRPで歯周ポケット内がきれいになっても、毎日の歯ブラシがしっかりと出来ていないと再び歯石ができてしまいます。

お口の状態が健康に保たれているか、当院での定期的な健診やメンテナンスで確認していきましょう(^\_^)★



## 管理栄養士の健康レシピ



こんにちは。管理栄養士の鈴木理雅です!!

もうすぐクリスマスですね☆今回はクリスマスの定番お菓子

『シンジャークッキー』オートミールを使用してたくさん噛める  
ようなお菓子にアレンジしてみたのでレシピ&作り方を紹介したい  
と思います(\*^\_^\*)



### ○材料○

- ・オートミール 120g
- ・薄力粉 80g
- ・バター90g
- ・卵 1個
- ・はちみつ 大さじ1
- ・アーモンドダイス 30g
- ・かぼちゃ 100g
- ・牛乳 小さじ1



☆しょうが(チューブ)15cm ☆シナモンパウダー 少々 ☆バニラエッセンス 少々

### ○作り方○

- ①蒸したかぼちゃに牛乳を加えなめらかになるまですりつぶす。
- ②バターをレンジに数秒かけ柔らかくし、はちみつと卵、しょうが、シナモンパウダー、バニラエッセンスを加えしっかり混ぜ合わせる。
- ③ふるった小麦粉をボールに入れ②とかぼちゃ、オートミールを加えよく混ぜ合わせる。
- ④生地を平らに伸ばし、好きな形で型抜きをし、170℃のオーブンで20分ほど焼いたら出来上がり。

\*☆印の食材はお好みで量を調節して下さい。

今回は健康食品であるオートミールを使用し食物繊維たっぷりて噛み応えがあり、かぼちゃとはちみつを使用し低糖質で甘味を抑えた素朴な味わいになっています。

オートミールは食物繊維、鉄分、カルシウムが豊富な栄養価が高い食品です。

普段口にする機会が少ないオートミールをお菓子作りに取り入れ

固めな触感を残すことで噛む力を鍛えられます。

普通のクッキーよりも甘味が少ないため物足りないと感じることもあるかと思いますが、噛み続けると香ばしさを感じてもらえるかと思います。

ぜひお子様のおやつに取り入れていただけると嬉しいです(^)/☆



## しみデンスタッフ日記ルー



こんにちは(^o^)! 今月は4月から西口に入社した横田花菜が担当します!

突然ですが、12月といえば…クリスマス☆  
クリスマスといえば…私にとってはディズニーの季節なんです!!



実は私、一ヶ月で3回くらい行ってしまうほどディズニーが大好きなんです♡  
なんと1人で行くこともしばしば(笑)

そこで今回はそんな私の大好きなディズニーランドのクリスマスを紹介したいと思います!!

ディズニーランドのクリスマスのパークはどこを見てもキラキラしていてとっても素敵  
ですよ!

そんな中でもやっぱり見ておきたいのがパレード!!

皆さんはパレード中ミッキーとミニーにばかり気を取られていませんか?  
実は一番後ろのフロートにサンタさんが乗っているんですよ!



これからパークに遊びに行く予定のある方はプレゼントをお願い  
してみたりするのもいいかもしれませんよ☆

それからクリスマスディズニーといえば、夜のイルミネーション!

昼間とは雰囲気ガラリと変わってとても素敵なんです!

夜はカメラを使うのが難しくなりますが、きれいに撮れた時はその分  
感動2倍ですよ(^o^)



皆さんもディズニーのクリスマスに行かれてみてはいかがでしょうか?

ぜひ皆さんのお気に入りのスポットやレストランなど教えてくださいネ☆