

しみテン伝

知りたい! 親知らずの事~その1~

<親知らずって何?>

親知らずは、第3大臼歯といって20歳以降に出てくることが多い歯です。

親知らずのことを英語では wisdom tooth と言い、物事の分別がつく年頃になってから生えてくる歯という意味です。日本では親が知らないうちにこの歯が生えてくるので「親知らず」という名が付いたと言われています。

<なぜ親知らずは痛むのか?>

親知らずというと、痛みが出たり、腫れたり...というイメージがありますよね。痛みや腫れが出る原因は、歯みがきがしづらいために

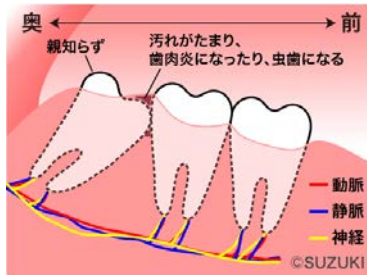
◎親知らずの周りに汚れが溜まり、歯茎が炎症を起こす

◎親知らずや、その手前の歯がむし歯になって炎症を起こす

以上のことが考えられます。

特に、疲れたり、体調がよくないなど免疫力が低下したときに起こることが多いのです。

急に腫れたり痛みが出るのはそのためです。



9月の診療予定

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

9月のインフォメーション

西口 矯正診療日

3日(土) 18日(日)

一般矯正 (Dr.清水佳子) 診療致します。

院長休診日

10日(土) 午前午後 17日(土) 午前午後
30日(金) 午前

院長はセミナーの為お休みです。

口腔外科診療日 (Dr.丸岡)

10日(土) 午前午後

<痛みや腫れが出たら>

我慢して放置すると顔面が眼の方まで腫れてしまい、入院して切開して膿を出さなくてはならなくなることもあります。そうなっては大変ですので、まずは歯科医院へ行ってレントゲン検査などで原因を調べることが大切です。

<すぐに歯科医院に行けない・そんな時は>

本来なら歯科医院への来院が1番好ましいのですが、すぐに歯科医院へ来院するのは難しい...という場合はそれまでの応急的な対処法をご紹介します。

①親知らずの周りに溜まった汚れを落とす。

親知らずはいちばん奥で磨きにくいので、タフトブラシなど、ヘッドの部分が小さな歯ブラシを使って周りを清潔に保ちましょう。

②うがい薬で、お口の中の殺菌・消毒をする。

③痛み止めを服用する。

④十分な休息を取り、身体を休める。

普段は平気でも、疲れが溜まり免疫が低下すると、痛みが生じることがあります。しっかりと身体を休めて免疫力を高めましょう。

これはあくまでも応急処置になりますので、痛みを我慢せず早めの来院をお勧めいたします。



今回は<親知らずは抜くべきか?>をテーマにお送りします。お楽しみに(^o^)



管理栄養士のためになる話



モチモチもちり かぼちゃ白玉

みなさんこんにちは(*~*)管理栄養士の鈴木です！
9月に入り、学生のみなさんも夏休みが終わり
2学期のスタートです。少しずつ涼しくはなってき
ますが、まだまだ残暑厳しい9月ですので、体調
管理を徹底し体を大切に元気に過ごしましょう☆

さて今月のレシピですが9月と言えば…十五夜！！十五夜と言えばお月見ですね(^O^)
今回はお月見にぴったり！お月様のように黄色く丸い『モチモチもちり かぼちゃ白玉』の
レシピをご紹介します！

- | | | |
|--------------|----------|----------|
| ○かぼちゃ白玉 | ○みたらしだれ○ | |
| 白玉粉 100g | 砂糖 大さじ2 | 片栗粉 大さじ1 |
| かぼちゃペースト 50g | 醤油 大さじ2 | 水 100ml |
| 水 80ml | | |



- ①かぼちゃペーストは、レンジでチンしたかぼちゃの実をマッシュしただけのもの、50g用意。
- ②白玉粉に①を入れてよく混ぜ、水を少しずつ入れて耳たぶの固さまでこねる。
水加減は混ぜながら調整してください。直径2cmのボール（約13g）に丸める。
- ③沸騰したお湯に入れ、浮いてきたら1～2分茹でて氷水にとり冷やす。
- ④みたらしだれの材料を全て鍋に入れてかき混ぜながら沸騰させる。フツフツとなりとろみがつき、
透明になったら完成。

噛む噛むPOINT

白玉はモチモチしていて自然と噛む回数が増えて顎の発達にもいいですね。
食感も楽しいし、簡単に作れますのでお試しください。小さなお子さんも
手で丸めたりして、親子一緒に作れるので調理も楽しいと思います。
また、今回はみたらしだれを添えましたが、あんこを添えても美味しく
召し上がれます。ただし、小さなお子さんが食べる際は白玉の大きさなどを
調整して喉に詰まらせないようにご注意くださいね★



今年も開催しました！ キッズニアinしみデン2016

今年も8月に西・東両医院で“キッズニアinしみデン”のイベントを行いました☆
白衣を着たこどもたちがミラーを使ってお友達の歯の本数を数えたり、むし歯の模型を
用いて実際に診療で使用しているレジンという材料でむし歯を治療したりと、皆さん
楽しんでいただけたようです！また来年も開催致しますのでお楽しみに☆
ご参加いただいた皆様、ありがとうございました(*^_^*)

