



# 9月の診療予定

今回は乳歯・永久歯についてお話していきたいと思います。

## 《乳歯の特徴》

乳歯は生後6~8ヶ月ごろより下の前歯から生えてきます。3歳頃には全て生えそろう、全部で20本になります。



- 永久歯と比べて酸に弱く、エナメル質と象牙質の厚みが半分程度で、むし歯になりやすい
- むし歯になったら進行が速く、歯と歯のあいだの見えないところで大きく広がる
- 青白や乳白色で永久歯より白っぽい

## <癒合歯>

癒合歯とは本来1本ずつ生えてくる歯が2本くっついて生えてしまっている歯のことで、癒合歯は乳歯において頻度が多く現れ、検診で癒合歯と診断されるお子さんもいます。



## <エナメル質形成不全>

エナメル質が何らかの原因で、先天的影響により、上手く作られなかった歯のこと。白色、黄色、茶色っぽいのが特徴で歯表面がデコボコして



いる場合もあり、歯の質が弱かったり、柔らかかったりするのでむし歯になりやすく、進行も早いです。そのため、日々注意して観察する必要があります。

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

# 9月のインフォメーション

## 西口 矯正診療日

5日(土) 13日(日)  
一般矯正 (Dr.清水佳子) 診療致します。

## 院長休診日

2日(水) 午後 4日(金) 午前午後  
5日(土) 午前午後 7日(月) 午前午後  
18日(金) 午前  
院長セミナー出席の為お休みです。

## \*2015年XMASイベント開催のお知らせ\*

日時 12/12(土) 場所 浦和某所・・・(未定)

詳細は次号にてお知らせいたします☆

どうぞ期待・・・(^O^)/

- 強度が低く、虫歯に対する抵抗力が弱い。
- 形態的にむし歯になりやすい
- フッ素を積極的に利用すると、再石灰化が促進して歯が酸に対して強くなります。
- 乳歯に比べると若干黄色っぽい

## 《永久歯の特徴》

永久歯の生え始める時期は6歳頃で、原則的に一度生えてきたら歯は形も大きさも一生変ることはありません。



本数は全部で28本で親知らずを含めると32本になります。

生えたばかりの大人の歯のことを幼若永久歯と言います。生えてから2~3年かけて完成します。

## <シーラント>

生えたばかりの奥歯の溝や前歯の裏のくぼみが深い場合、白いプラスチックを埋めてむし歯を予防する方法で、保険治療で行うことができます。



乳歯・永久歯ともに生えてくる際に、個人差はありますが、違和感や痛みを感じるお子さんもいらっしゃいます。乳歯永久歯の特徴もさまざまですので、気になることがありましたら、お気軽にスタッフまでお声掛けくださいね(\*~)v

# 管理栄養士のためになる話

新学期がスタートしました！！みなさん朝はしっかり気持ちよく起きていますか？  
朝しっかり目覚める為に朝食を摂ることがとても重要です。なぜ朝食が重要なのか考えていきましょう！！

## ＜朝食を抜いてしまうと…＞

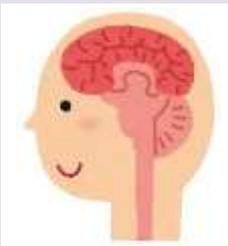
- ・疲れやすくなる
- ・太りやすくなる
- ・集中力がなくなる
- ・イライラする
- ・落ち着きがなくなり注意力が散漫になる



## 【朝食が大切な理由】

### ○脳を活発にする

寝ている間にも脳は動いており、エネルギーを大量に消費しています。朝食をとらないと脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖が不足し、活発に働くことができません。



### ○体温を上げる

寝ている間に体温は下がっています。朝食を食べることで体温を上げ、体を活発に動かすには大切な役割を果たします。

### ○朝の排便をスムーズに

体調管理や生活リズムを整えるためにも朝に適度な食物繊維と水分を摂ることで腸に刺激をあたえ、動きを活発にし、排便を習慣化するといいでしょう。



### ○大切な栄養源

朝食を抜いてしまうと一日二食しか食事を摂らない事になり、エネルギー不足となる可能性があります。特に育ち盛りの子供たちは注意が必要です。

このような役割が朝食にはあります。朝食の大切さを理解していただけたと思います。また、しっかり朝食をとることで勉強や仕事の効率があがるというようなデータもあります。朝は眠いと思いますが、ゆっくりと朝食をとれるよう時間に余裕を持って起きて健康的な1日をスタートさせましょう！！



# 今年も開催しました(^o^)/ キッザニアinしみデン2015



今年も8月に西・東両医院で“キッザニア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(\*^\_^\*)

