

しみテン伝

今回は、乳歯をぶつけてしまった時の対処法についてお話ししていきます☆
乳歯をぶつける原因として、転倒、衝突、転落が多くみられます。

〈症状と対処法〉

① 歯が欠けた

欠け方が部分的な場合
痛みなどの症状は出にくく、神経や歯周組織への影響も少ないですが、欠けた部分から歯髄が感染を起こしたり



あとで歯の変色や歯肉の腫れが生じる可能性もあります。緊急性はありませんが、歯科を受診して詰めたり、被せたりという処置をするとともに、しばらくは経過をみる必要があります。

歯が欠けて神経まで達するような場合
炎症が起きて強い痛みや歯肉の腫れなどを引き起こすことが多いので、早めの処置が必要です。
神経の処置を行って、最終的に歯を元の形に詰め物や被せ物で修復します。



乳歯の場合は次の永久歯に生え替わるまで定期的にチェックをしていく必要があります。

10月の診療予定

	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
	笠間 最上	笠間 最上	清水 笠間	佐藤	清水 笠間	清水 白子 佐藤

10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

3日(土) 10日(土)

23日(金) 24日(土)

院長セミナー出席の為お休みです

26日(月) 14時半まで

校医の中尾小学校の歯科健診の為、院長の診療は15時からとなります。

*西口出勤の齊藤真理絵先生が10/10から産休に入られます m(_ _)m

② 歯がグラグラになった

歯を打ったことで、歯がグラグラになったり、周りの歯肉から出血することもよくみられます。



歯の動揺は、歯の根が折れた場合にもグラグラになります。

まずは、エックス線写真を撮って、歯の根の状態や周りの骨の状態を確認する必要があります。
動揺が軽度な場合は、受傷した歯をできるだけ安静にして様子を見ます。



明らか動揺がみられる場合は、両脇の歯と固定して安静を図ります。

③ 歯の位置がずれた、めり込んだ

外傷によって歯の位置がずれたり、歯がめり込んだりすることがあります。

乳歯の位置がずれたりめり込むことで、乳歯の下で育っている永久歯に影響が出ることもあります。



ずれた歯の位置を整復し、固定することが必要です。永久歯の生える方向や、歯の形・色などに影響が出る可能性があるため、永久歯への生え替わりまで定期的にチェックが必要です。



管理栄養士のためになる話



みなさんこんにちは！！管理栄養士の鈴木です☆10月になり、もうすぐハロウィンですね(*^^*)

今月はハロウィンにちなんで〈おやつの話〉についてです。

おやつ役割

3～5歳の幼児は体重1キロあたりに必要なエネルギーやたんぱく質は大人の倍以上、カルシウムや鉄やミネラル、ビタミンは3倍以上になります。しかし、幼児の消化吸収能力は未熟で一度にたくさんの食事をとることができません。そこで3度の食事では取りきれなかった栄養を補うためにおやつは重要な役割を果たします。

おやつの与え方

おやつは基本的に1日1回ですが、乳幼児の場合は数回に分けて与えることもあります。おやつを与えるときは前の食事から2時間以上空けるようにしましょう。食事の直前に与えたりダラダラ与えてしまうと偏食の原因や少食の原因になったりむし歯の原因にもつながるからです。また、おやつを与えるときは保護者の方がしっかり咀嚼の様子を見守るようにしましょう。特にお団子やお餅、ナッツなど誤嚥や窒息の恐れがあるので注意が必要です。



おやつ内容

嗜好品ではなく食事の代わりになるようなものをチョイスしましょう。具体的には芋類、豆類、季節の野菜やフルーツ、乳製品などが好ましいです。また、味覚を育てるためにも素材の味を生かした薄めの味付けのものにしましょう。子供は食べ続けたものを好む傾向があり、素材を生かした味が味覚の基礎になるといいです。

今回は簡単にできる手作りおやつをご紹介します。

○お麩スナック（青のり味とハニー味）

<青のりあじ>

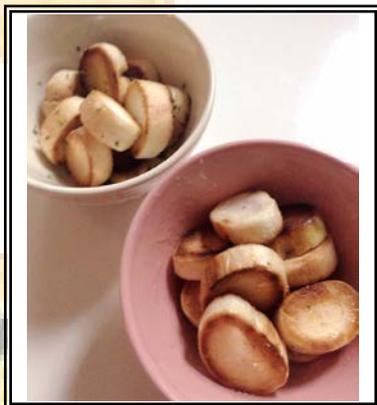
- ・麩30g
- ・油大さじ1
- ・塩ひとつまみ
- ・青のり小さじ1/2

①油を熱したフライパンで麩を炒めます。

②それぞれ調味料をまぶしてできあがり。

<ハニー味>

- ・麩30g
- ・油大さじ1
- ・塩少々
- ・はちみつ大さじ1～2



簡単にできますので一度作ってみてくださいね☆おかしを食べた後は歯みがきも忘れずに(^o^)/



しみデンスタッフ日記リレー



こんにちは！！

10月のしみデンスタッフ日記リレーを担当させていただく東口歯科衛生士の福本です。残暑もようやく和らぎ、心地よい季節となりましたが、皆様はいかがお過ごしですか？

私は先月、夏季休暇をいただき趣味のひとつであるスキューバダイビングを目的にセブ島（フィリピン）へ旅行してきました。天気にも恵まれ海はとても綺麗でした！カメと一緒に泳ぐのが夢だったのですが、残念ながらウミガメには会うことができませんでした。でも映画“ファインディング・ニモ”で有名な“クマノミ”や大きさが40センチ近くある“ツバメウオ”の群れなど、さまざまなお魚さん達が出迎えてくれました(#^.^#)



セブ島は昔スペインの植民地だったことから料理はスペイン、また中国や東南アジア諸国の食文化の影響を受けニンニク、タマネギ、トマトを味付けの下地とするものが多いそうです。



辛いものが苦手な私ですが、フィリピン料理はアジアにありがちな激辛な料理はほとんどなく、甘い・酸っぱい・しょっぱいものが多かったのでどの料理も美味しく頂くことができました！！おかげで、少し太って帰国（笑）

ダイビングの他にも、マリンスポーツやショッピングなどアクティブに遊ぶのもよし！エステや観光をしてゆっくりするのもよし！なによりご飯が美味しいのでとってもおすすめです(^o^)



是非、旅行する機会がありましたらセブ島を選んでみてはいかがでしょうか(^o^)/