



# 沖歯科医院便り

発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 ☎0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic.com/>



## メンテナンスでお口を守ろう！

いったん治療がすんでしまうと、それで全てが完了したと考えている人は少なくないかもしれません。しかし、一度病気になった歯や歯肉は健康な歯や歯肉に比べ、発症や再発のリスクは高いものです。治療後の適切なメンテナンスを怠ると病気が再発しやすく、また再発に気づかなければ悪化し歯を失う可能性もあります。例えば、歯周病の治療は主に原因となる歯周病原細菌を減らして症状を安定させることを目指すものです。そのため、治療直後は歯周病の原因菌はかなり減少していますが、生活習慣病とも言われる歯周病は生活習慣が改められなかったりケアを怠ったりすると、再び原因菌が繁殖し、歯周病は再発してしまいます。

### メンテナンスってどんなことをするの？

#### ◆お口のチェック

- ・新しいむし歯ができていないか、観察中の歯があればその確認
- ・治療済みの歯の確認（詰め物の状態、その周囲の歯や歯肉の状態など）
- ・歯肉などの健康状態の確認（色や出血・排膿、歯周ポケット深さなど）
- ・舌や粘膜の状態、かみ合わせの確認
- ・お口の清掃状態の確認（プラーク、歯石の有無など）
- ・義歯（入れ歯）の確認
- ・レントゲン写真撮影・口腔内写真撮影（お口の状態の確認や記録）

#### ◆お口のクリーニング



毎日歯みがきをしていてもみがき残しやすい箇所や歯ブラシの届かない歯周ポケットの中、歯みがきで除去できない歯石など、セルフケアでは難しいところをクリーニングします。歯石やプラークを除去し、歯の表面を滑らかに整えることで、プラークや着色（ステイン）が付きにくくなる効果も期待できます。

#### ◆個人に合わせた必要なケア

- ・補綴物（詰め物）、義歯（入れ歯）、かみ合わせの調整
- ・フッ化物塗布 など

メンテナンスを怠りお口の機能が損なわれると、食事や発語などに弊害があり、全身の健康をも損なう可能性があります。メンテナンスを適切に行ない、お口も身体も健康に保ちたいものです。

### かんぽう 乾物で ヘルシーレシピ



#### 今回の乾物 するめ

●栄養価(1人分)●  
エネルギー 77kcal  
塩分..... 2.7g  
食物繊維..... 2.7g

#### するめとだいこんの煮物

**作り方**

- 1 するめは食べやすく裂く。だいこんは皮をむいてひと口大に切る。こんにゃくはひと口大にちぎって湯通しする。
- 2 鍋に 1 と砂糖を入れ、ひたひたの水を加えて中火にかける。
- 3 煮立ったらアクを取り、弱火にして濃口しょうゆを加え、汁気が少なくなるまで煮て器に盛る。

**One Point**

イカを干したするめは、おつまみとして食べられることが多いですが、イカの代用品として料理にも使えます。イカの旨みがよいだしとなり、独特の食感もアクセントになります。

**材料(2人分)**

するめ(あたりめ)..... 5g  
だいこん..... 200g  
こんにゃく..... 1/2枚  
砂糖・濃口しょうゆ..... 各大さじ1

