



Art & Science Project



2019年 8月号

JUN Art and Science

夏本番

楽しむ準備は出来ていますか？
思いっきり笑えるために
今、キレイな歯を手に入れよう！

「手軽で、痛くなくて、キレイになれる」
クリーニングをご存知ですか？
“ PMTC ” を一度体験すれば
やみつきになること間違いなし！
(今月中はポイント2倍です♪)
ぜひご相談くださいね！



「キレイな歯並びにしたい！」
そう思っているアナタ！
最新の矯正治療を知っていますか？



キーワードは
“ インビザライン ”
ぜひご相談くださいね！

詳しくはスタッフまでお尋ねください

コラム

夏野菜で夏バテ予防

夏野菜といえばキュウリやオクラ、カボチャ、トマト、ナス、ピーマンなどが代表的です。今では年中スーパーに出回ることも珍しくありませんが、旬の野菜は「安い」、「美味しい」、「栄養価が高い」など良いこと尽くしなんです。

夏野菜にはビタミンC、ビタミンE、β-カロテンなどを含む野菜が多く、夏バテの予防にも効果があると言われています。生のまま食べられるものも多いですが、キュウリやトマト、ナスなど生で食べると体を冷やすと言われる野菜は、加熱したり、体を温める香味野菜（ネギ、ニンニク、ショウガ）や香辛料と一緒に食べると良いでしょう。

私のおすすめ料理は「夏野菜カレー」です！材料を切り、サッと炒めて煮込むだけなので簡単に出来ます。さらに、煮込むことでかさが減り、野菜が沢山食べられるのもいいですね。

夏野菜を積極的に摂って、暑い夏を乗り切りましょう。

デンタルアシスタント 稲井梨穂



JUN 歯科クリニック
TEL・FAX 087-813-2123
〒760-0054
高松市常磐町 2 丁目 8-10 Macrophage Bldg

JUN インプラントセンター
TEL 087-813-2331

サンポート歯科
TEL・FAX 087-851-5545
〒760-0011
高松市浜ノ町 63-2 Blue Box

歯科に行くと親知らずを抜いたほうがいい、と言われたことはありませんか？

親知らずとは、奥歯の最も奥にある歯で第三大臼歯と呼ばれる歯になります。生えてくるのは10代後半から20代。人によってはそれ以降になることもありますし、出てこないこともあります。また元々親知らずがない人もいます。親知らずは顎に十分なスペースがあれば、まっすぐに生えてきます。この場合は必ずしも親知らずを抜く必要はありません。

では、親知らずを抜いた方がよいのはどういう時でしょうか？色々なケースがあるのですがよくあるのは以下のケースです。

① 親知らずの手前の歯を守る為。

現代人は顎が小さくなり、親知らずがまっすぐに生えている人が少なくなってきました。完全に骨に埋まっていたり、右の図のように手前の歯に引っかかって斜めに生えていたりする人が多く見受けられます。このようなケースは手前の歯の根っこを溶かしたり、虫歯を起こしたりすることもある為、抜歯をお勧めします。



② 感染によって炎症を起こしている時

親知らずは口の奥にある為、歯磨きで磨くことが難しく汚れが残りやすくなります。そこで細菌の増殖が起こり、親知らずの周りの歯肉が腫れて、痛みが生じます。骨の中に完全に埋まっていれば問題ないことが多いのですが、少しでも出てきてしまうと細菌感染して症状が出るケースが多いです。

また、上顎の親知らずが生えている場合、下顎の歯肉や頬に当たって炎症を起こして痛むこともあります。

こういうケースでも抜歯をお勧めしています

③ 歯並びに影響する場合。

親知らずは、手前の歯を押すために、歯並びが徐々に悪くなる原因になることがあります。定期的にチェックして、歯並びに変化がないか経過観察が必要です。悪影響が認められた場合は抜歯をお勧めします。



これらのケースでも親知らずを抜かない場合は、口腔内の十分なケアを十分に行って、感染を防ぎ少しでも症状が出ないようにすることが重要です。親知らずに汚れがたまりやすいことを認識して、歯磨きを念入りにするように心がけましょう。通常の歯ブラシでは、頬が邪魔になって届かないこともあるので、先が三角のタフトブラシと呼ばれるタイプの歯ブラシがおすすめです。

サンポート歯科 院長 廣岡聖子

7月20日サンポート歯科にて

七夕茶会が開催されました！



2階では、歯科衛生士によるブラッシング指導が、皆さん、熱心に耳を傾けてくれていました。



1階では JUN 先生のお手前で、お客様をおもてなし。「歯医者さんでこんな体験ができるとは驚いた」との声が多数！



富久屋さんの生菓子、「星の雫」今回も七夕茶会のために特別に作っていただきました！見た目も爽やかで、七夕茶会にぴったりの生菓子でした♡

