



2016年10月号

# しみデン伝



## 10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

### 知りたい！親知らずのこと～その2～

今回は前回に続いて「知りたい！親知らずのこと」第2弾です。

#### <親知らずは抜くべきか？>

結論は、抜いた方がよい場合が多いです！  
きちんと真っ直ぐ生えていて、噛み合わせがしっかりしていれば抜く必要はありません。しかし、現代人の顎は昔よりも小さくなっており、親知らずがきちんと生えるスペースがないケースが増えています。

そのために横向きになってしまうことも多いのです。



自身では磨きにくく、しかも噛み合わせもなく機能できていないのであれば抜歯した方がよいと思われます。

また、親知らずがむし歯になることにより、手前にある大切な第2大臼歯もむし歯になってしまうこともあります。

他にも歯並びや噛み合わせに悪影響を及ぼしたりすることもありますので要注意です。

#### <痛い時は抜けない！>

痛みや腫れがある時は、基本的に抜歯はできません。  
麻酔が効きづらく、炎症の強い状態で無理に抜歯をするとさらに腫れてしまったり、治りが悪くなってしまいます。  
そのためまずは抗生剤や消炎鎮痛剤で炎症を抑え、痛みや腫れを抑える必要があります。



## 10月のインフォメーション

### 西口 矯正診療日

8日(土) 23日(日)

一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

### 院長休診日

7日(金) 午前 8日(土) 午後

17日(月) 午前 22日(土) 午前午後

院長はセミナーの為お休みです。

### 口腔外科診療日(Dr.丸岡)

8日(土) 午後

## X'masイベント参加者募集のお知らせ

日時：2016年12月10日(土) 14:00～

(受付 13:30)

場所：パーミンダイゴウ 北浦和東口

募集人数：30名～40名(お子様)

全体60名～80名くらい(保護者様入れて)

対象：小学1年生～小学6年生までの方

応募者多数の場合、抽選となりますのでご了承下さい

### <抜く場合には>

親知らずの抜歯は、「すっごく腫れた！すっごく痛かった」という噂をよく耳にしますよね？

なんだかとても怖くて痛そうに思われがちです(^\_^)

上の親知らずの場合には、腫れたり、痛みが続くことは稀です。下の親知らずで真っ直ぐに生えてきている場合も、腫れたりすることは少ないです。

しかし、下の親知らずで横向きに生えていて歯茎に埋まっている場合には、歯茎を切開して抜歯をするので歯の状況により腫れることがあります。

腫れると完全に腫れが引くまで約1週間かかります。

ですが、腫れたからといって痛みが強いわけではありません。歯茎に埋まっている歯の深さや角度、根の形、そして下の顎に通っている「下歯槽神経」(かしそうしんけい)という神経と、親知らずの根との位置関係によって抜歯難易度が変わってきます。そのため当院では歯と神経の位置関係を確認するためのCT撮影を行い、安全に抜歯を行っています。

また、月に1度口腔外科専門医の丸岡先生に診療に来ていただいております。

難易度の高い抜歯などで、普段は大学病院などに紹介している患者様を診ていただいております。

また、口腔外科を持つ総合病院への紹介も行っております。お気軽にご相談くださいm(\_)\_m

\*紹介先\*

- ・さいたま赤十字病院
- ・東京医科歯科大学(お茶の水)
- ・国立国際医療センター(新宿)
- ・彩の国東大宮メディカルセンター(土呂)



## 管理栄養士のためになる話



### 砂糖不使用なのに甘〜いかぼちゃのチーズケーキ

皆さんこんにちは！！管理栄養士の鈴木です。

10月の行事と言えばハロウィンですね。

皆さんはハロウィンとはどんな行事かご存知ですか？

ハロウィンとはヨーロッパ起源の秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うキリスト教の行事です。ハロウィンの10月31日は亡くなった人の魂がこの世に戻ってくる日とされているようですが、現在は宗教的意味合いはほとんどなく子供たちが魔女やおばけに扮して近くの家々を回りお菓子をもらうという民間行事とされているようです。ハロウィンといえばかぼちゃ頭のおばけ『ジャック』ですよ★今回はそんなかぼちゃを使ったスイーツレシピのご紹介です！



#### <材料>

かぼちゃ 300g

クリームチーズ 100g

豆乳 20ml

バター 20g

卵 2個

薄力粉 50g

#### <作り方>

- ①かぼちゃをレンジで温めて、マッシャーで潰します。
- ②かぼちゃが温かいうちにクリームチーズとバターを加えて潰しましょう。
- ③豆乳と卵を加えてよく混ぜます。  
(その際に裏ごしすると滑らかになりますが、どちらでも大丈夫です。)
- ④薄力粉を振るって混ぜます。
- ⑤型にクッキングシートを敷き、生地を型に流し入れます。
- ⑥あらかじめ予熱しておいたオーブンを170℃に設定し、50分焼く。
- ⑦粗熱をとって冷蔵庫で冷やし、お好きな大きさに切り分けて完成です。

#### \* 噛む噛む POINT \*

かぼちゃは皮付きで320gくらいを目安にレンジで温めると良いです。

(皮は後で取り除きます) また、かぼちゃは色の濃い完熟したものを使用してください。今回は砂糖を一切使用せず、かぼちゃの糖分だけで甘味を出しているので完熟した物の方がより甘みを感じていただけるかと思います。

砂糖を使用していないのでむし歯対策に良いですね！ぜひお試しください☆



## しみテナスタッフ日記リレー



こんにちは。歯科衛生士の石島です。

涼しくなり、過ごしやすい季節になりましたね。皆さま、風邪など引いて体調を崩していないですか？？免疫力が低下すると弱っている歯茎が腫れ、痛みや違和感が出てくるともありますので、お早めに受診していただくことをお勧めします(^o^)

話は変わりまして。私には、4歳の娘と1歳の息子がいます。

先日娘に『コムとゼリーのデーフィデーが欲しい』と言われ、<TOMとジェリー>のDVDを購入しました。主人も懐かしい！と言って一緒に観ています。DVDの内容はセリフがほとんどなく、猫のTOMとねずみのジェリーのおいかけっこが繰り広げられ、幼児にもわかりやすい内容になっています。私は、その横で裸で逃げる息子に服を着せようと追いかけてっこをする、まるでTOMとジェリーのような毎日を送っています。

そんな息子は、鼻が悪く、いつも口を開けているので、服はヨダレでびちょびちょになります。まだ1歳なので口が開いていてもさほど問題は無いのですが、乳歯が永久歯に生え変わる時期に口が常にかかっていると大変です。歯並びが乱れ、前歯が出っ歯になったり、顔の成長が不足し、のっぺりした顔になったりします。



また口からウィルスが侵入するので風邪などの感染症にかかりやすいです。そういった影響は、様々ですが、お口が開いていて良いことは一つもありません。鼻で呼吸するように、口をしっかりと閉じて生活しましょう。

意識してもなかなか鼻呼吸できない場合は、MFTという舌や口周りの筋肉を鍛える方法もあるので、気軽にご相談ください(^o^)