



地域一番の歯科医院を目指しています。



50号

山本歯科医院通信～「おだいじに」～

この「おだいじに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたい、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください

2011年7月号



歯磨きがもっと身近になるような 楽しい歯ブラシができました



動物キャラクターのかわいい歯ブラシ

携帯用・プレゼントに最適です♪

価格380円（税込399円）／本

子供さんに一番人気は
「ピンキー」です。



← こちらも好評「口臭」の原因を元から分解するスプレー

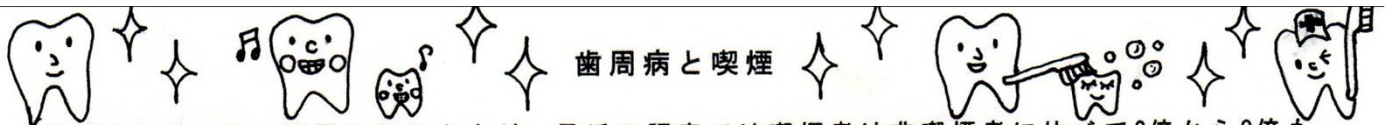
今回の裏面の担当はと山口麻衣(左)と戸田由美(右)です。彼女たちスタッフも皆頑張っています。



山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571



当院で好評販売中



歯周病と喫煙

喫煙は身体に悪い影響を与えますが、最近の調査では喫煙者は非喫煙者に比べて2倍から8倍も歯周病にかかる割合が高いことがわかってきています。さらに、歯周病にかかりやすいだけでなく、喫煙を続けている状態で歯周病の治療をしても治りにくく、再発しやすいということもわかっています。

タバコの煙の中には2,000種以上の有害な物質が含まれています。その中でも、特に毒性が強く、量も多く含まれているニコチン、タール、一酸化炭素が三大有害物質といわれています。喫煙すると、タバコの煙に含まれる有害物質は、肺だけでなく、お口の中の粘膜やハグキ（歯肉）へもさまざまな傷害を与えます。

タバコの有害物質は、ハグキの毛細血管を収縮させ血液量を減少させます。ハグキに炎症があれば通常は赤くなったり出血したりしますが、喫煙者では血行が悪いためにこれらの症状が現れにくく、歯周病が進行しても気づかないことがあります。さらにハグキの防御機能が正常にはたらかなくなるので、歯周病菌に対する抵抗力が弱まって、歯周病の発症・進行を助けることになってしまうのです。

また、歯周病は、喫煙本数や喫煙歴とも関係があります。喫煙の累積本数が増加すればするほど、歯周病の症状は悪くなっていきます。つまり喫煙歴が長く、ヘビースモーカーであるほど歯周病への影響が強くなるということです。しかし、禁煙すれば歯周病のリスクは下がることもわかっています。

喫煙は身体の健康にとってもお口の健康にとっても、百害あって一利なし。喫煙は習慣化するとやめるのは難しいですが、禁煙することが身体だけでなくお口の健康にとってもよい、ということをお心に留めておきましょう。

✿担当：山口✿

☆ サラダ菜と新たまねぎの ☆ 韓国風サラダ ☆

担当：林

夏にピッタリ!!

簡単です!!

材料(2人分)

・サラダ菜 ... 1個 ・新たまねぎ ... 1個 ・ベーコン ... 2枚ぐらい
・韓国のり ... 適量 ・ごま油 ... 中さじ2 ・塩、コショウ、ごま ... 適量

作り方

- ① サラダ菜を1枚ずつ取って洗って切りします。手でちぎるのがよいです。
- ② 新たまねぎもスライスして水にさらしておきます。
- ③ ベーコンをお好きな大きさに切って、炒めます。
- ④ ①、②、③ をボールに合わせて韓国のりをお好きなだけ手でちぎって合ませます。
- ⑤ 材料を全部合わせて ごま油を入れてあえます。
- ⑥ 塩、コショウをふいて味を調整します。
- ⑦ 最後に、ごまを投入して、全体をさくさまぜて出来上がりです!!

アドバイス

※ コツもポイントもありません。てきとーに切って、てきとーに味つけます。少しペリ辛にしたい場合は、コチュジャンやキムチの素、ラー油を入れてもおいしいと思います♡♡