



容子の歯なまるレシピ



皆さんこんにちは。いよいよ今年も残るところ後2ヶ月となりましたね。
今月は身近な食材で栄養が満点！
しかも、お財布に優しい「おから」を使ったレシピをご紹介します。

おから 効能

高い栄養効果がありながら、低コストなのがおからのメリットの一つでもあります。
おからに含まれる食物繊維はごぼうの2倍です。「セルロース」という水に溶けない食物繊維で、腸の働きを活発にし、残留物を出す働きをし、驚くほど腸の中を綺麗してくれます。
歯や骨を丈夫にするカルシウムも大豆の5倍と、沢山含まれています。



ポテトサラダ風おからのサラダ♪



材料

おから	100g
塩、こしょう	適量
ハム又はウィンナー	適量
きゅうり	適量
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	適量

作り方

1 おからに他の材料を味をみながら混ぜるだけです。
※ウィンナーを使用する場合は小さく切り炒めると香ばしいです。

院長評価 味→★
スタッフ評価 味→★★★★★

手軽さ→★
手軽さ→★★★★★

コスト→★
コスト→★★★★★

おからの旬は大豆の旬なので10月～12月の今が一番旬な時期です。

1年中味が変わらず食べられるおからですが、あまりスーパーで手にとる事がない
方がいらっしゃるはず…。

“旬”を意識し、お財布に優しく栄養満点なおからなので、是非作ってみてください。
味も最高ですよ！



～☆院長コメント☆～

「これはウマイ！！！今までのレシピの中では、うまいと言わざるを得ません。

しかし、得意のマヨネーズが入り、大豆の旨味や香りは全くしません。つまり、マヨネーズがうまいのか、
料理がうまいのか…皆さんでご検討下さい。(笑)

(歯科助手 平山 容子)



(歯科技工士 横本萌乃)

型取りをしたトレーに石膏と言われるコンクリートのようないわゆる物を流して固め、模型を作ります。こうすることにより、患者さん一人一人の口腔内の状態を模型上で再現することが出来ます。

また、「どうして治療していない反対側の型取りもするのだろう。」と不思議に感じたことはあります。そこで、この模型を利用して技工士が患者さんの口腔内に見立て、銀歯や入れ歯、矯正装置など様々な補綴物を製作していきます。その後模型上で製作された補綴物を患者さんの口腔内に装着します。型取りしてからの流れはこのようになります。

技工士となり約7ヶ月経ちました。入れ歯や仮歯を製作するのはまだまだ大変に感じますが、自分なりに試行錯誤して、これからも頑張っていきます。

「型取りした後はどうしているの？」

みなさん、口腔内で型取りしたものが後にどのようになつていくのか、疑問に思ったことはありますか？

今回は、型取り後のことについてお話しします。



萌乃の技工のお歯なし



「ドロドロ血」の状態になり、脳梗塞や心筋梗塞などになる危険性が高まります。冬に起こる脳梗塞は、寒さにより血管が縮むことだけでなく、脱水も原因のひとつなのです。喉の渴きを自覚していく高齢者、不感蒸泄が多く自分で水分補給ができない乳幼

● 膚や尿からだけではありません。皮膚、粘膜、吐く息などからも水分は体の外に出ていきます。これを「不感蒸泄」といいます。冬は周囲が乾燥しているため不感蒸泄が増えるので、汗をかかなくても脱水になってしまうのです。汗をかかないでの脱水に対する警戒心も薄く、寒い、トイレに行きたくなれないなどの理由から積極的に水分補給をしないので、気づかないうちに脱水が進んでしまいます。

● 冬の脱水の危険性とは?

「冬の脱水」に注意
「脱水」と聞くと、夏の暑い日、汗をたらたらかいて起るものだという印象があると思いますが、汗をかかない冬にも「脱水」が起ることなどを「存じですか?」
●なぜ汗をかかない冬に脱水になる?

「※の脱水」に注意

ひまわり先生 心の処方箋



第一回が必讀です。

- 冬の脱水を防ぐには？

 1. こまめな水分補給：不感蒸泄では电解質は失われにくいので、コップ1杯の普通の水を補つだけでも脱水のリスクを減らすことができます。喉が渴いてなくても、食事の時、起床時、就寝前、入浴後など、こまめに水分補給を行いましょう。
 2. 部屋の乾燥を防ぐ：部屋の湿度は50～60%が理想です。冬の屋内は、暖房器具の使用などにより屋外よりも10～20%ほど湿度が低くなります。加湿器の使用や換気、洗濯物の部屋干し、室内で植物を育てるなどをして部屋の湿度を上げるようにしましょ。



歯とふる ストーリー

現在、研修中の星花奈ちゃん。研修のため
につかせて頂いた患者さん...なんと!!
小学生の時に、お世話をした女性
だ!! すごい!! 

昔話には花が咲き、丁寧な言葉が
できたりとうございました。

素敵な出逢いがまた1つ増えました♥

物資を集めています! *

新品のタオル・ハラシ・石鹼・シャツ

❖ 使方(つかひ)方(かた)一トヤ 鉛筆etc...を

集めています。ご協力をよろしくお願い申します。

11月 の予定	日	月	火	水	木	金	土
			1 ○・往	2 休	3 休	4 ○/○	5 ○/○
表示の見方	6 ○/1	7 ○/○	8 ○・往	9 休	10 ○/○	11 ○/○	12 ○/○
○…診療 休…休診 往…往診 講…講演会 学…学会 勉…勉強会	13 ○/1	14 ○/○	15 ○・往	16 休	17 ○/○	18 ○/○	19 ○/○
O/1… 午前のみ	20 ○/1	21 ○/○	22 休	23 休	24 ○/○	25 ○/○	26 ○/-
<診療時間>			午 前 9:30 ~ 13:00 <往診日>火曜午後 午 後 13:00 ~ 19:30 <休診日>水曜日・ 日曜のみ 13:00まで				



ボランティア インフォメーション

2017年度 ハローアルソン・フィリピン[医療ボランティア]
参加高校生をご紹介します♪ 今年は、黒磯南高校から6名の
参加となりました♡ 明るく元気な彼女たちに応援をお願いします！

1年 藤川 紗妃



私は、この活動でフィリピンの人達を笑顔にできることに頑張りたいです！



去年は続き
2回目の
参加です♪

2年 吉成さら

フィリピンの人たちに沢山の「ありがとうございます」を言ってもらえるよう活動していきます♪



去年参加した藤井沙弥香の妹です♪

1年 藤井沙弥香

今回初めての参加になりましたが、現地の方々の力に助けられながら一生懸命頑張ります♪

2年 星花奈

沢山の人を笑顔にできようとしています。そして大きな声で精一杯頑張ります！



2年 和鳴美奈

自分にできることを精一杯やりたないと思っています。
よろしくお願いします♪





きれいな歯遊び123!



「切端咬合と反対咬合（受け口）」

小さいお子さんをお持ちの親御さんから、歯並びについて心配されることが多いのが、受け口（反対咬合）です。正常な咬み合わせでは、下の前歯を上の前歯が覆っています。それが反対に、下の前歯が上の前歯より前方に出ている状態を反対咬合と言います。これは、噛み癖によるもの、顎と歯の大きさのバランスの関係、上下の顎の位置や大きさのバランスの不調和によっておこるものなどが考えられます。

切端咬合とは、上下の前歯の先端同士が接触する咬み合わせです。反対咬合とまではいきませんが、その傾向がみられる咬み合わせということになります。1~3歳くらいまでのお子さんは、奥歯の発達が十分ではないため、咬み合わせが不安定です。そのためこの時期は、下の顎を突き出すようにすることが多くなります。歯科検診で切端咬合と診断された場合、状態を観察するために定期的に受診することをお勧めします。

また遺伝的な要素が強かったり、骨格的な問題が認められたりした場合は、できるだけ早期からの治療が有効とされています。特に下の顎の成長が強いケースでは、下の顎が大きく成長しない

ように抑制する装置を使用することができます。

では、反対咬合によってどのようなデメリットがあるのでしょうか。まず咀嚼力の低下・咬合力の低下、発音障害（特にサ行・タ行）、上下の顎の骨の成長障害（上の顎の成長不良・下の顎の過剰な成長）、口が閉じにくいなどがあります。また他にも咀嚼障害による消化不良・胃腸障害もあげられます。

矯正治療は、「治したい」と思った時が始まどきですが、反対咬合に関しては幼児期や学童期にアプローチすることが有効な場合がありますので、ご相談して下さい。

反対咬合



切端咬合



（歯科衛生士 黒川淳子）



みんなさー!!

予防歯科をご存じですか？

楽しい歯話♪

「痛みの誤解！？」

歯が痛くなったら前に

定期検査と言ふぞ

虫歯の予防をしまく！

皆さんの中には、下の歯が痛いと思ったのに実際は上の歯が虫歯になっていた！という経験をしたことがある方はいらっしゃいませんか？それは歯痛錯誤といい、痛みの原因となっている部位とは違う部位の歯に歯痛の症状が出ることがあるのです。

歯の痛みを脳に伝達するのは三叉神経と呼ばれる脳神経で、脳から3本に大きく枝分かれして顔面部の感覚を支配しています。歯の痛みを伝達する際に痛みの場所を錯覚することが時々あります、これを歯痛錯誤といいます。三叉神経の末端から伝達される痛みの情報が脳に近づくにつれて1本の神経になるため、どここの末端から情報が伝達されているのか分からなくなってしまうことがあります。

歯痛錯誤は前歯よりも奥歯で起こりやすく、隣の歯と錯覚したり、時には上下の歯を間違えたり

する事があります。しかし三叉神経は左右1対になっており顔面部の感覚は左右別々に支配されているので、左右で痛みを錯覚することは絶対になく、知覚過敏や大きな虫歯による痛みで起きやすいと言われています。また、お口の中以外でも頭痛や肩こりなどが原因で歯が痛むことがあります。しかし三叉神経は左右1対になっており顔面部の感覚は左右別々に支配されているので、左右で痛みを錯覚することは絶対になく、知覚過敏や大きな虫歯による痛みで起きやすいと言われています。また、お口の中以外でも頭痛や肩こりなどが原因で歯が痛むことがあります。

歯の痛み以外にも気になる症状がある場合には教えて下さい。原因はお口の中以外にも…！？



（歯科衛生士
北島紗希）



「お悩み相談室」

▼○一・一〇

超高齢社会に向けて

～お悩み相談室～

質問

「20代男性。グループホームに勤務して1か月になる新人介護士です。元々口数が少ない私は、先輩のスタッフにもつとお年寄りとコミュニケーションをとりなさい」と意い!とよく言われます。それから意識して話しをするようにしていくのですが、うまく会話が続かないのです。が、何か認知症の方と会話するコツみたいなものがあれば教えて下さい。」

答え

回想に耳を傾けることをお勧めします。人は一人ひとり、自分の物語をもっています。認知症の人であっても同じです。そこで、私も一緒にお茶を飲んでくつろいでいる時など、その人らしさがいつまでも近づくことができます。特に認知症のお年寄りは、最も遠い昔話をすることで、不安や焦燥感が軽くなり、自信を取り戻します。昔話をすることは比較的よく覚えていまいきれども、これまでではありません。過去の話を聞くときには、その人がもっととも輝いていた頃に焦点を合わせると、自尊心を高めることができます。しかし中には、その

過去を回想する時に気をつけることは、「今ならこうなにね」と話題を現代へと無理に引っ張りこみます。そのため、「でも私はこう思う」と意見をさしはさんだりしないことがあります。尚、お年寄りの回想を助けるには、子供の頃や若い頃の写真、思い出の品などが役に立つので、あれば活用するのもよいでしょう。

こうした回想によって、現実の生活の中で自信がなく、混乱したり、お年寄りも次第に落ち着いてくることがあります。また、介護者は昔話を聞くことで、お年寄りが生きていた頃の文化や生活などを知り、より深く相手を理解できるようになります。そのことが、お年寄りの介護にさらによい影響を及ぼすことでしょう。



(認知症ケア専門士)

庄司 康喜



院長手記 「高校生・善意のバトン」

つい先月まで残暑のうだりに毎晩寝苦しむ夜を過ごしていたかと思えば、季節はすっかり秋になりましたね。街の木々の葉も赤や黄色に染まりだし、毎日眺める那須のお山もそろそろ秋化粧が始まりました。

秋といえば皆さん色々と思い浮かべるものがあると思いますが、いよいよ当院にもここ数年“秋の風物詩”となりつつある、「高校生事前研修」が始まりました。この時期、フィリピンの現地で活動する高校生たちが、当院だけではなく全国の支部にやってきて、出発までに最低5回以上の研修を受け、「物資の整理」や「歯科治療の基本的な事」学んでいきます。

研修では最初に「声だし」と呼ばれる練習をします。医院に入る際、入口の前に立ち大きな声で「〇〇高校〇年生です。今日は、フィリピンボランティアの研修に来ました。よろしくお願ひします。」と挨拶をします。そして、全ての挨拶、返事に対し「大きな声」で行う練習をします。これは、現地の活動では数百人が一堂に会し、屋外、屋内問わざまるで野戦病院のような状況で行うため、日々の生活レベルしかも鋭利な器具や感染する危険性のある現場では自分の所在や行動を周囲に知らせ、互いが互いに支え合わなければ自分だけではなく相手にも危険が生じてしまうからです。また私は常に彼らに「先生でも高校生でも同じ様にできるボランティアがある。」と伝えます。それは「言葉」です。優しい言葉、明るい言葉、元気な言葉はそれだけで相手の心を和ませ、幸せな気持ちにさせます。例え言葉が通じなくてもその思いは笑顔となつて伝わります。

私は研修に来る全ての高校生にまずはこの事を話します。そして、それを実行するに至つて一番大切なことは「素直」になるということです。これは私の先生からの受け売りですが、人が最も成功する為に必要なことは「素直」だとおっしゃいました。例え自分が嫌なことも、間違つていてもまずはその人の言つていることを素直に聞く姿勢が大切だそうです。

高校生が研修を終え帰るとき、「まずは今日の『ただいま』から変えよう。」「素直になつて言葉に優しさと感謝を込め、お父さん、お母さんに『ただいま』を言いなさい。」「そして明日の朝、『おはよう』の一言から、家族や友人、周りの人を幸せな気持ちにできる人を目指そう。」

この秋から1月にかけて当院では6名の高校生たちが学校の終わる夕方より元気よく研修にやつてきます。皆さん、彼らを見かけたら是非声をかけてあげてください。今年は全国から47名の高校生が現地に向かいます。私は彼らと触れ合うたびに、「素直になる大切さ」を語りながら、本当は彼らが一生懸命頑張る姿にその大きさを私自身が学ばせてもらっています。

そして、最も重要なことは、毎日沢山の方々歯ブラシやタオルなどの物資、そして募金の協力をして下さっているということに心から感謝するということです。

親の協力と理解がなければ叶いません。まづそのことに素直に感謝することができなければ、現地に行つてもスマートの人たちに3か月。皆さんのがいの詰まつた一番大きなバトンになれるよう頑張りたいと思いま