

1歳6ヶ月と3歳児の歯科検診・妊婦検診について



今年度も、**1歳6ヶ月と3歳児の歯科検診**をお受けしています。

受診される場合には、「特例対応専用の健康診査票」が必要です。「特例対応専用の健康診査票」が届いていない方は、医療機関で受診することができません。

(問い合わせ先：金沢区福祉保健センターこども家庭支援課 電話：045-788-7785)



また例年通り**妊婦歯科検診**を行います。妊娠すると、ホルモンバランスの変化やつわりによる歯みがき不足などが原因で、歯肉が腫れやすくなったり、むし歯になりやすくなったりします。ママのお口の中の健康状態は、生まれてくる赤ちゃんに大きく影響しますので、妊娠12週～27週頃に歯科健診を受けるようにしましょう！

(持ち物：妊婦歯科健康診査 受診券、母子健康手帳、産婦人科の診察券)



医院カレンダー

7月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	★30	31

8月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	★27	28
29	30	31				

9月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	★24	25
26	27	28	29	30		

10月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	★29	30
31						

休診日
 外科治療日
 矯正診療日
 ★ 午後のみ診療



● オンライン問診票

来院前に問診票を入力していただければ、ご来院いただいてスムーズに受診できます。
当院にはじめていらっしゃる方が対象です。



● 電話診療の予約フォーム

来院せずに診療が受けられる電話診療をはじめました。QRコードから予約できます。
過去に当院に通院したことのある方が対象です。

身近で楽しみを増やす



葉山で小さなボートに乗る機会がありました。裕次郎灯台の先に江の島、さらにその先には霞に浮かぶ富士山がうっすらと見える、そんな素敵な体験ができました。

ワクチン接種が進み、徐々に自分自身の生活スタイルができてあがってきています。科学的な根拠を知れば、過度な自己抑制をせずに楽しく生活もできるはずですよ。

まずは、身近な楽しみ「食べる」を見直してみませんか？

contents

- 噛むって大切..... P.2
- そしゃく機能検査を取り入れました P.3
- 寝ない子だけだ P.3
- 1歳6ヶ月と3歳児の歯科検診・妊婦検診について P.4

INFORMATION OF GOJO DENTAL CLINIC

カバッコ新聞

2020年夏号 2021年6月発行 通巻41号



横浜市金沢区釜利谷東6-21-1-101

TEL:045-791-0118

ホームページ：
<https://www.gojodental.com>

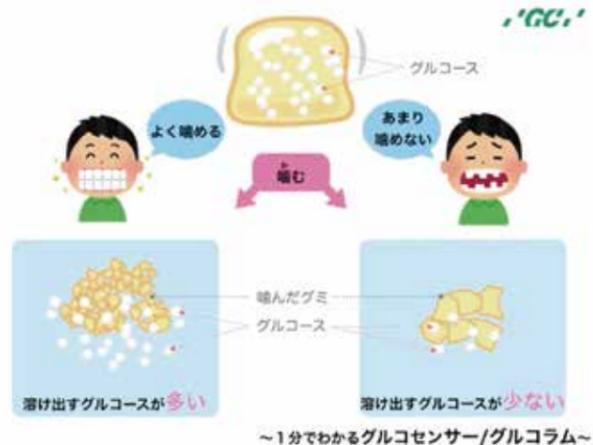




ふわふわしたような柔らかい食事が中心だと、あまり噛まずに食べられるので、早食いになり、食べ過ぎてしまうことも少なくありません。満腹中枢は食事をはじめて約20分後から働くと言われていて、ゆっくり、よく噛んで食べると、満腹感が得られやすく、食べる量も抑えることができます。

またよく噛むことで、唾液がたくさん出ます。唾液は、口の中に残っている食べかすを落とし、虫歯や歯周病を予防する働きがあります。さらに、食べ物が体に吸収しやすいように分解もしてくれます。

噛む力は、子供も大人も毎日の食事の中で身につけていくものです。噛みごたえのある食べ物を食事に取り入れて、噛む力をつけましょう。



噛む力を身につける食事のポイント



1. 食材は大ぶりに切る

根菜類を積極的に取り入れ、それらを調理する際に大きめや不揃いな形に切ることで、噛む回数が増えます。赤ちゃんにも離乳食でなく茹でたブロッコリーなどのやや硬いものを与え、早い段階で噛む力を身につけるのも良いでしょう。



2. 素材を組み合わせる

数種類の素材を組み合わせた料理は、単品素材で作ったのものよりも、噛みごたえがあります。例えば筑前煮などがあげられます。



3. 素材によって加熱時間を変える

料理をする人には大変ですが、加熱の順番を考えて調節するのも良いでしょう。例えば野菜は長く加熱するほど柔らかくなります。



4. 水分の少ない調理法を取る

焼いたり揚げたりなどの水分を飛ばす調理方法は噛みごたえがあります。



5. 水分は食事中に取らない

あまり噛まずに流し込む食べ方につながるので、汁物以外は避けた方が無難です。お水はコップ一杯程度にしてみましょう。



そしゃく機能の低下には、かみ合わせ、入れ歯、口の周りの筋肉、歯の本数など、さまざまな要因が関係します。硬いものがよく噛めないと感じていなくても、65歳以上になったら「噛む力」のチェックをしておきましょう。鶴見大学歯学部調べでは、そしゃく機能の正常値は、200～250mg/dlです。奥歯をなくすと100mg/dl未満に低下し『そしゃく機能低下症』と診断されます。しかし適切に入れ歯を装着することにより150mg/dlまで回復することが分かっています。治療をしないと糖質偏重食をまねき、高齢者では低栄養から全身の虚弱（フレイル）につながってしまうことがあります。

そしゃく機能検査は、保険診療の3割負担で420円の自己負担額ですが、他の検査費や診療費などが別途必要になります。検査時間は約10分程度です。



寝ない子だれだ



「ボン ボン ボン……」
夜の9時を知らせる時計が鳴りました。
こんな時間に起きているのは誰でしょう。



作・絵：せな けいこ
出版社：福音館書店
初版は1969年。累計250万部以上のベストセラー

から始まるこの本は、私も自分の子供を寝かせるためによく使わせてもらいました。

さて、3歳の子供を対象にした京都大学の研究では、21時前に就寝する子供と、それ以降に就寝する子供とでは、虫歯になるリスクが最大1.9倍も高くなることが分かっています。不規則な就寝時間は、バイオリズムを崩し、口の中の病気を引き起こす原因となることがあります。以上のことから、実は20時に寝かしつけることには、理由があったのです。

