



わは齒ニュース 「6月号」

日差しも強くなり、衣服も薄手になり、初夏を感じる時期になりました。
みなさん、体調を崩されたりはしていませんか？

夏本番は少し先ですが、バランスのとれた食事で栄養補給して、猛暑に負けない体力を備えておきたいものです。

主婦目線のお話になりますが、家族の健康を考え、かつ家計にも優しい献立をつくるのは意外と大変なことです。それも毎日のことですから・・・。

私の場合、何も思い浮かばない時はカレーですね。

美味しい、栄養豊富、材料費もお手頃、翌日はうどんにパスタにドリアなどアレンジの幅が広がる・・・。
とにかく、良い所だらけの神のようなメニューだと思っています(笑)



カレールー派？ スパイスから仕込む本格派？

我が家では、もちろんカレールーのお世話になっています。

ちなみに、隠し味として生姜・コーヒーをプラスし、ルーは違うメーカーのものを3種類入れることにしています。色々とした結果、これは外せないと感じる私なりのこだわりです(～～)

ターメリック(うこん)・コリアンダー(パクチー)・クミン・唐辛子・胡椒は

これらがないとカレーができない基本的スパイスですが、本格的なカレーになると、これ以外に健康を維持するための効能があるスパイスが30種類以上も配合されているそうです。

まさに食べる漢方薬ですね。

『スパイスから手作りのカレーの効果』

- ★ 美肌効果に影響をもたらす
- ★ 認知症予防
- ★ 胃腸を元気にする
- ★ 疲れにくくなる
- ★ 幸せになる！



(通称「幸せホルモン」であるセロトニンが大量分泌)

カレーに冷水はNG！

せっかく温まった身体を冷やしてしまうので
常温水か温かい飲み物を。
福神漬やラッキョウなどで口直しをすると
さっぱりするので、付け合せに最適。

フルーツ・ヨーグルトなども一緒に・・・

栄養面が更に強化されて完璧に。
オレンジジュースや牛乳などをコップ1杯だけでも
付け足すと効果的。

夕食に定番のカレーライス・・・
実は朝カレーがおすすめ



朝食をカレーライスにすると、副交感神経から速やかに交感神経に切り替わるので、身体が目覚めやすく、すぐに活発な状態になります。またスパイスが脳を刺激して、記憶力向上や集中力アップにつながる効果もあるそうです。

つまり、リラックスモードに入らなければならない時間帯には不向きということになりますね。

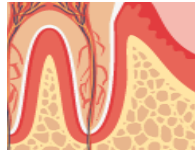
特に激辛カレーは、自律神経が乱れて寝つきが悪くなる恐れもあるので避けた方がよさそうです。

担当：近藤

根管治療 ≡ 住宅の基礎工事

根管治療とは、根の中の汚染された神経を除去し、さらに細菌を極力減らすために消毒処置を行って新たな細菌が入り込む通路を薬剤で封鎖することです。

この治療では数回で終了する方もあれば、数か月通い続ける方もあります。
なかなか症状が改善されず、先の見えない治療に不安や苦痛を感じられるかもしれません。
長引くのはなぜなのでしょう・・・。



根管はまっすぐではありません

根管というのは、曲がっていたり毛細血管のように枝分かれしているなど、とても複雑な形態をしています。奥の歯になるほど、そのような傾向になります。そのため、いちど細菌に感染してしまった根管を完全に無菌化することは極めて難しくなります。そして、いったん症状は治まっても再発する場合が出てくるのです。炎症の広がりが大きかったり、根管の形態に問題があるとリスクが高くなり、治療回数も増えることとなります。

根管治療は2つのタイプがあります

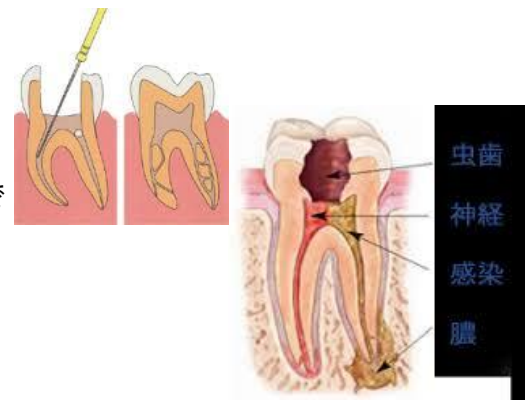
初回の治療・・・歯の神経は残っているが、虫歯が大きいなどが原因で、神経を取る必要がある場合に行う。
(すでに神経が死んでしまって、根の先で炎症をおこしていることもある)

再治療・やり直し・・・以前に根管治療は受けているが、根の先に炎症ができてしまった場合や虫歯などにより再感染している場合に行う。

	初めて	再治療
細菌の数	少ない	多い
目的	細菌感染防止	感染した細菌の減少
成功率	90%	50~80%程度
回数	数回	数か月かかることも

根管は直径1mm以下の細い管

とても細い根管を針金のような小さな器具で清浄するのですが、その際に内視鏡などで動きを確認できるわけではありません。レントゲンで位置と形態を把握するだけで、あとは医師の手の感覚で根管を傷つけずに作業をしなければなりません。それを狭い口の中で行うのですから、いかに高度な技術を要するかが想像いただけるかと思います。



歯は、神経を取ることによって再生能力を失われ寿命が短くなります。根管治療は歯を長期間残すために必要不可欠の大切な処置。

いわば住宅の基礎工事のようなものなのです。

はま歯科医院
〒501-6224 岐阜県羽島市正木町大浦79-2
tel&fax 058-394-4662
E-mail info@ham-dent.com
ホームページ http://www.ham-dent.com/
診療時間 平日 9:30~13:00 15:00~18:30
土曜日 9:30~13:00 14:30~17:30
休診日 日曜日・祝祭日・木曜日