

こんにちはラクシュミ(らくちゃん)です。ちょっとずつ涼しくなってきましたね。実は今妊娠中で来年1月に出産の為、しばらくお休みさせていただきます。皆さんまたしばらくぶりに元気で会いましょう。これから寒くなって来ると思いますので、皆さん風邪ひかないように気をつけていきましょう。

よろしくお願ひいたします。

クローバーケアセンター ラマ ラクシュミ



令和4年
(2022年)
10月号

vol.146

放置しておくと怖い! 大人の虫歯

大人の虫歯は、痛みがないままに進行することを知っていますか?
子どもの虫歯と大人の虫歯は、できる過程が違います。

大人の虫歯ができやすい場所は、歯と歯ぐきの境目。というのも、歯周病や加齢によって、歯ぐきの位置が下がってくるためです。歯は本来、硬い「エナメル質」でおおわれていますが、歯ぐきが下がって露出する部分は、やわらかい「セメント質」や「象牙質」でできています。そのため虫歯になりやすいのです。歯のくいしばりグセがある人や、歯ぎしりをする人は要注意。圧力で、歯と歯ぐきの境目が壊れて、歯ぐきの根元が露出し、虫歯になりやすくなるからです。



大人の虫歯の特徴は“広く浅い”こと。この状態を「慢性(まんせい)う蝕(しょく)」といい、歯は茶色っぽかったり、黄ばんだ感じになります。しかし、削つてみるとさほど深くなく、浅く広範囲に広がって歯を弱めています。浅いため、神経まで到達せず、痛みを感じることは少ない傾向があります。だから、気づきにくいのが大人の虫歯なのです。

虫歯対策なら、歯の表面をしっかり磨くのが重要です。歯並びが悪くデコボコしていたり、段差があるところはしっかりと。また大人虫歯ができやすい、歯と歯の間を重点的に。一方、歯周病では、歯と歯ぐきの間をていねいに磨くことが必要です。この両方をしないと、虫歯も歯周病も防げません。



安心、安全
スピーディな対応

訪問入浴・介護タクシーのことなら
おまかせください!

026968

クローバーケアセンター
CLOVER

10月
訪問理美容
サービスの
お知らせ

19日(水)
※13日(木)
※25日(火)
※27日(木)
※はpmのみ
受付可

今月の脳トレの解答

簡単♪一品料理

1. エリンギは半分の長さに切り、1cm 幅に切ってさらに縦半分に切ります。ソーセージは1cm 幅の斜め切りにします。
2. ボウルにソースの材料を入れて、混ぜ合わせます。
3. フライパンにサラダ油を入れて、中火で香りが立つまで炒めます。
4. 1を入れて、火が通るまで中火で炒めます。
5. 2を入れて、全体に味がなじむまで中火で炒め、火から下ろし盛り付けて出来上がり。

☆☆簡単☆☆ エリンギのカレーマヨ炒め



○材料 (2人分)

エリンギ	2本
ソーセージ	4本
サラダ油	小さじ1
小ねぎ	適量
すりおろしにんにく	好み
ソース	
マヨネーズ	大さじ2
カレー粉	小さじ1
めんつゆ (2倍濃縮)	小さじ1



チェックリスト



これが大人の虫歯になりやすい人



- 朝起きたとき、口が渴いている感じがする
- 唇がかさつきやすい
- いびきをよくかく
- 歯の表面が茶色くなりやすい
- たばこを吸う

☆チェックが1つでもついた人は、大人の虫歯になりやすい人です。

今月の脳トレ

まちがいさがし



「ひだり」と「みぎ」2枚のハロウィンの絵には、違うところが5つあります。見つけたら、違うところに○をつけてみましょう。



すべての世代が共生できる社会を目指して
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら
ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら
株式会社シイ・アイ・シー



株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303

オフロクローバー



0120-026968



www.026968.com

