



6028通信

明けましておめでとうございます。院長の阿南です。



今年の干支は「戌(いぬ)」ですが、実はみなさんのお口の中にも「犬」がいるのをご存知でしょうか？その正体は…「犬歯」です。犬歯とは、歯を前から数えて3番目の、槍のように少しひがった歯のこと。一般的には「糸切り歯」とも呼ばれていますね。犬歯は歯の中で一番歯の根が長く、丈夫な作りになっているために他の歯が抜けてしまっても最後まで残ることが多い歯で、噛み合わせにおいても重要な役割を果たしています。

毎年、年の初めは干支を意識していても、少し経つと「あれ、今年の干支ってなんだっけ…？」となってしまいます。今年は犬歯にちなんで忘れないであげてくださいね。当院も丈夫な犬歯にあやかって、みなさまのお口の健康を守るために今年もより一層がんばります！本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



こころ温まるお話*

あったかい言葉

「うるせーよ！バーカ」

近頃、小学1年生の息子の言葉遣いが荒い。どうやらクラスで乱暴な言葉をつかうのが流行っているらしく、息子も真似をしているようだ。「そんな言葉は使っちゃだめ!!」と言いつつも、まだ幼い子供がやることだと、少し大目に見ていた。

そんなある日のこと。クラスのママ友から電話があった。

「ちょっと聞こえてきたからお伝えした方がいいかと思って…」

今日、クラスのみんなで遊んでいた時、「まなちゃん」という女の子がいじめられていたそうなのだ。

息子に聞くと

「別にいじめてねーし。急にまなちゃんが泣いちゃっただけだよ」

「まなちゃんになにか言ったの？」

「さわんなんよ、とか、あっち行けとかあ…」



要は鬼ごっここの鬼がまなちゃんで、捕まえようとするみんなにそのような口調で言われてしまったようなんだ。私は（もっとちゃんと注意しておくべきだった…）反省した。

「自分がクラスのみんなにそんな言葉を言われたらどう思う？すごく傷つくんじゃない？みんなまなちゃんのことが大好きなのに、それでいいの？」

そう言うと息子はビックリした顔でブンブン首を横に振った。

翌日、息子は下校するなり嬉しそうな顔で私に抱きついてきた。

「ママ！まなちゃんにちゃんとごめんねしてきたよ！あとね、今日は手つなぎ鬼してね、僕が鬼になって、最初にまなちゃん捕まえて、2人でたくさん捕まえた！『さわんなん』って言った子にはダメなんだよって言えたよ」心なしか息子の笑顔が昨日よりも明るく見える。

昨日、子どもながらに色々考えたのだろう。この出来事をきっかけに、人の心が思いやれる強い男の子になってくれるといいな。寒い外から帰ってきて、冷たくなった息子のまだ小さな手をさすりながらそんなことを考えた。



定期健診はなぜ必要??

一生自分の歯で食事をするための
必須習慣

なんでも噛めるには20本必要、でも…

歯は全部で32本。親知らずを除くと28本ですが、イカや煎餅など、硬いものを食べるためには、最低20本は必要だと言われます。しかし、70~74歳の歯の平均本数は20本を下回り、80~84歳ではわずか15本程度。本数が減れば、食べられるものもどんどん減っていきます。そこで、ぜひ若い頃から受けておいてほしいのが『定期健診』です。

『むし歯』は痛みが出てからでは遅い！

むし歯は初期段階では痛みがなく、なかなか気づくことができません。痛みを感じる頃には、神経までむし歯が達していることも珍しくなく、そうなると神経を取らざるを得なくなります。しかし、実は神経は「歯に栄養を送る」という重要な役割も担っています。ところが、神経を取ってしまうと歯に栄養が行き渡らず、もろくなって歯の寿命が短くなってしまいます。つまり、定期健診でまだ痛みのないむし歯を早期に発見できれば、歯の寿命をより長くすることができるのです。

沈黙の病『歯周病』

歯周病は、歯周病菌が歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてしまう病気。骨が溶けてしまうと、歯がぐらぐらになって、最後には抜けてしまいます。実は歯周病は歯を失う原因のNo.1。その原因のひとつが、『沈黙の病』と呼ばれるほどの自覚症状の少なさです。骨が溶け始めていてもほとんど痛みがなく、気づいた頃には重症化していることも。むし歯同様、歯周病を早期に発見することも定期健診の大切な役割です。

この他、定期健診では、歯石・歯垢の除去や毎日の歯みがきについての指導なども行います。歯石や歯垢は、むし歯や歯周病の原因となる「細菌のすみか」です。細菌を取り除いて病気のリスクを少なくすることも定期健診の大切な役目。一生自分の歯でおいしく食事をするために、ぜひ定期健診を受けましょう！





なんで!? 長寿だけど 歯が少ない日本人! ちょっと意外な2つの理由とは?

左の記事でも触れているように、日本では80代の前半で15本程度しか歯が残っていませんが、予防先進国のスウェーデンでは20本以上残っています。実は、日本は先進諸国の中でも歯の本数についてはかなり下の方。一体その原因はどこにあるのでしょうか?



歯医者さんに行く 理由が違う!

日本人の約8割にとって歯科医院は「痛くなったら行くところ」。定期健診のために行く方はわずか2割程度しかいません。しかし、表をご覧いただくとわかるように、他の先進諸国はまったくの正反対!予防に対する意識の差が明確に出ています。

歯医者に行く理由は?

フィリップス調べ(2010年11月)

	日本	ドイツ	イギリス	アメリカ
定期的検診のため	23%	76%	78%	73%
症状が出たため	78%	24%	23%	27%



日本人は歯が 磨けていない!

日本人はとっても真面目。9割以上の方が毎日歯磨きをしています。しかし「磨いている」と「磨けている」では大違い。実は磨き残しが多いのが日本人の特徴です。その原因是デンタルフロスなどを使う人が少ないから。歯ブラシだけでは歯と歯の隙間のプラーク(歯垢)が取れず、4割も残ってしまうといわれています。

ハブラシ以外にデンタルフロスやデンタルリンスも使うのは当たり前だと思う

※ライオン調べ

48.7%

日本

68.3%

スウェーデン

0% 20% 40% 60% 80% 100%

このように、「予防への意識」と「歯磨きの方法」の違いが高齢になったときの歯の本数に大きく影響しています。せっかくこまめに歯磨きをしている日本人。定期健診はもちろん、どうせならもうひと手間だけ加えて、より効果的に歯を守りたいものです。目指せ「80歳で20本!」ですね。



新潟研修 雪道と脳波測定装置

12月に新潟に行ってきました。とても寒い日で、雪が降っていました。

その日は、とても積もると言われ、早々においとまして来ました。

これからも頑張りたいと思いますので、応援お願いします。



生姜香る牛すね大根

材料 (4人分)

大根	…1本
牛すね肉	…300g
板こんにゃく	…1枚
生姜	…40g
長ネギ(青い部分)	…1本分
水	…400ml

調味料

★しょうゆ	…大さじ4
みそ	…大さじ2
砂糖	…大さじ3
酒	…大さじ3
みりん	…大さじ3
刻みネギ	…適量

MEMO 牛肉に豊富に含まれるたんぱく質は体をつくる上で欠かせない栄養素。お口の健康にとってもかかせません！

作り方

- 大根は皮をむき、厚さ3cmの半月切りにし、10分下茹でをしてザルにあける。こんにゃくは縦半分、厚さ1.5cmくらいに切り、浸る程度のお湯で1分ほど茹でザルにあける
- 圧力鍋に一口大に切ったすね肉と、生姜半分(皮をむかず厚めにスライスする)・ネギの青い部分を入れ、水を入れて煮立たせあくを丁寧に取りながら煮る
- あくが出なくなったら大根・こんにゃく・水・千切りにした残りの生姜・★を加えて蓋をし、30分加圧する
- 器に盛り、刻みネギを飾って完成です

加圧後は一旦冷ますと、より一層味がしみていきます。食べる前に弱火で温めなおしてくださいね。

診療スケジュール

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1 休診	2 休診	3 休診	4	5 休診	6 休診
7 休診	8 休診	9	10 休診	11	12	13
14 診療	15	16	17 休診	18	19	20
21 診療	22	23	24 休診	25	26	27
28 研修	29	30	31 休診			

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4 診療	5	6	7 休診	8	9	10 休診
11 休診	12 休診	13	14 休診	15	16	17
18 診療	19	20	21 休診	22	23	24
25 研修	26	27	28 休診			

診療時間

9：30～13：00 / 14：30～18：30
※休診日／水曜・祝祭日 土日も診療

医院からのお知らせ



お正月はお雑煮！という方も多いと思いますが、地域によって味噌味やお味噌、甘い小豆だったり…と味や具が違い、お餅の形まで違うそうですね。みなさんの出身地はどんなお雑煮ですか？

今月は、今年の1回目の記事として「定期健診」について取り上げました。歯科医院は今や「痛くなつてから行く」のではなく「痛くなる前に行く」場所に変わってきています。定期健診を受けていると、歯の健康に良いのはもちろん、結果的に治療で受診する回数や費用も軽減していくことづくめです。ぜひ、今年からの新習慣に加えてくださいね！

あなん歯科医院

ご予約は **045-332-8148**

〒240-0006 横浜市保土ヶ谷区星川1-7-23
横浜クオーレ星川202



『YAHOO!』で検索

星川 あなん歯科医院

