



6028通信

こんにちは。院長の阿南です。毎日寒い日が続いていますね。



2月といえば節分ですが、なぜ「鬼」に「豆をまく」のかご存じですか？そもそも節分は本来「季節の変わり目」のこと。1年に4回ある変わり目（立春・立夏・立秋・立冬）の前日、ひいてはその中でも1年の始まりとして特に重要な立春の前日を「節分」と呼ぶようになりました。昔は季節の分かれ目には「邪氣」が入りやすいと考えられていたため、古来より邪氣をはらう力があると考えられていた穀物（大豆）を、病気や災害を呼び込む邪氣（鬼）にぶつけ、一年の無病息災を願うようになったそうです。

今はインフルエンザやノロウイルス感染症もピークの時期です。「鬼は外！福は内！」と元気いっぱい、大きな声で言って、鬼を追いはらいましょう！もちろん、マスク・手洗い・うがい・休養といった基本的な予防もお忘れなく…。



こころ温まるお話✿ 涙のチョコレートケーキ

「今年こそ一個くらいもらって来なさいよ！」
「ムリムリ～、こんなイガグリ坊主君じゃ！」
うちに男は俺一人。しかも末っ子だ。毎年2月になると母と姉たちからここぞとばかりにからかわれる。たしかに幼稚園の年長の時以来、本命チョコにはお目にかかるっていない。毎年バレンタインには母たちが用意してくれる特大のチョコケーキを（なぜか4人で）食べ、「チキショ、来年こそは！」と密かに誓いを立てたのだ。

そして…今年はなんと後輩から本命チョコをもらってしまった！これには自分はもちろん、家族もビックリだ。



「奇跡が起こった！」
「うるさいな…俺だってその気になればチョコのひとつやふたつもらえるんだよ！」

ふと、いつも人一倍おしゃべりな母が会話にのって

こないことに気づいた。

「母ちゃん、どうしたの？ほら、もらっちゃったぜ。
イエーイ！…え、母ちゃん、なんで泣いてるの！？」
「…だってほら、毎年誰にももらえないけんちゃんが…
良かったね…」

母が泣き笑いしながら言う。まさか俺はモテない不憫な子だと母に思っていたのだろうか…。うちには父ちゃんがいない分、母ちゃんが夜遅くまで働いている。毎日忙しそうだから、あまり細かいことなんて気にしていないだろうと思っていたのに、チョコをひとつもらってきたという、こんな些細なことをここまで喜んでくれるとは…。なぜか俺まで泣きそうになってしまった。

「ねえ！今年はケーキ無いの？でっかいチョコケーキ！」
「今年はチョコもらったんだからいいなしでしょ？」
「それとこれとは話が別だろ！毎年これが楽しみなんだからさ」



結局今年も母と姉3人に囲まれてわいわい食べるチョコケーキ。これはこれですごく幸せな毎年恒例の俺のバレンタインだ。

細菌の巣窟

歯石

こんな人 こんなところが できやすい!

歯石
ができやすい人
って??

歯石はだ液に含まれるカルシウムと磨き残しのブラーク(歯垢)が結合してできます。つまり、歯石ができる方は、だ液にカルシウムが多い、もしくはしっかりブラークが取れていないことが原因です。だ液中のカルシウムをコントロールすることは難しいですが、歯磨きの方法を改善することで歯石をつきにくくすることができます。



歯石
ができやすい
ところが
ある!

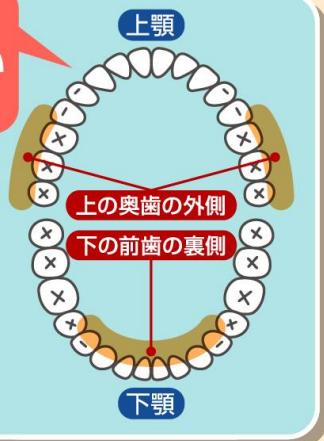
歯石ができる原因のひとつはだ液に含まれるカルシウムです。そのため、だ液が出るところの近くは歯石ができるのです。その場所は主に2ヶ所あります。1つ目は「下の前歯の裏側」。これは舌で触るとすぐに分かるので、実感されている方も多いのでは?歯石ができるとデコボコ、ザラザラして、歯の隙間が埋まってしまうのがわかります。もうひとつは「上の奥歯の外側」です。意外だと思われるかもしれません、この近くにもだ液が出る場所があります。

歯石は
じゃない!
ただの汚れ

歯石とは歯の表面につく硬い石のようなもの。しかし!歯石が単なる汚れだと思ったら大間違。実は歯石の表面にはスponジ状に穴がたくさんあいており、そこにたくさんの「細菌」がすみ着いて毒素を出しているのです。そう、この歯石こそが歯周病を進行させる一番の原因です。では歯石ができるにくくするにはどうすればいいのでしょうか?



歯石
の
できやすい
場所



集中ケアで
歯周病予防!!

歯石をできにくくするには、とにかくブラークをしっかり除去すること。だ液にカルシウムが含まれていても、それがブラークと結合しなければ歯石はできませんので、フロスなども使ってしっかりケアすることが第一です。しかし、一度歯石ができてしまったら、歯科医院でなければ取り除くことはできません。もし歯石がついているな…。と感じたら、歯周病予防のためにもぜひ歯科医院に足を運んでくださいね。

大人と一緒にやだめ⁈ 子どもの歯磨き粉の選び方

子どもに歯磨き粉を使用するのはおよそ1歳半ぐらいから。歯が生えてきて自分で「ペッ」と吐き出せるようになることが目安です。しかし、面倒だからと言って、大人と同じ歯磨き粉を使うのはあまりおすすめできません。ではどんな歯磨き粉がいいのでしょうか？

歯が強くなって、むし歯菌も弱めてくれる!!

乳歯は大人の歯と比べてとても弱く、むし歯になりやすい歯です。そこで大切なのが「フッ素」入りの歯磨き粉を選ぶこと。フッ素は歯質を強くし、さらに、むし歯菌の力を弱める効果もあります。

歯磨き粉のせいでむし歯になる?!

歯磨き粉の中には表面をきれいにするため、「研磨剤」が入っているものがあります。これを歯質の弱い乳歯に使用すると傷がついてしまうばかりか、さらにその傷にプラークが入り込んでむし歯にもなりやすくなってしまいます。「研磨剤」の入っていないものを選びましょう。

泡は出ないほうがいい!!

泡がブクブク出ると、磨けている「感じ」がしますよね。実はこれがしっかり磨けない原因のひとつ。泡は磨けた感じがするだけではなく、口の中が見えにくくなってしまうので隅々までしっかり磨くのが難しくなります。できるだけ泡の出にくいものにしましょう！

子ども用の歯磨き粉はいろいろなものが市販されていますので、成分表などをみて比較しましょう。また歯科医院には、市販されていない歯科専用の子ども向け歯磨き粉もありますので、迷ったときはぜひ一度ご相談ください。



研磨剤の主成分

リン酸水素カルシウム、無水ケイ酸、水酸化アルミニウム、炭酸カルシウム 等

泡を出す主成分

ラウリル硫酸ナトリウム 等



警察に声掛けられた。

先日、コンビニでキャッシュカードの取引をしていたときのことです。

コンビニから帰るときに、警察の人に声を掛けられました。

私は何故？と思ったのですが、話を聞くと、今はやりの俺オレ詐欺の捜査だというのです。私も初めて驚いたのですが・・・

今もかなり、そのような詐欺があるらしくご注意下さいといわれました。

うちの患者さんには、そのような詐欺に引っかかる方はいないと思いますが、身近の方も含めてご注意ください。

たことブロッコリーのアヒージョ

材料 (4人分)

ゆでたこ	…300g
ブロッコリー	…1房
マッシュルーム	…8個
ミニトマト	…4~5個
乾燥パセリ	…適量
塩こしょう	…適量
バケット	…適量
★オリーブオイル	…1カップ
にんにく	…2片
赤唐辛子	…1本

作り方

- たこは大きめのぶつ切り、マッシュルームは半分に切る。ブロッコリーは小さめの房にし、軽くゆでる
- にんにくを包丁の背でつぶし、赤唐辛子は半分に割り、種を出しておく
- 厚手の小鍋に★を入れ、弱火にかける
- にんにくが軽く色づき香りが出たら、たことマッシュルーム、へタを取ったミニトマトを入れ、塩こしょうで味つけをし、弱火で10分程煮る
- 4の具材に火が通ったら、ブロッコリーを入れてさらに10分煮る
- パセリをちらし、薄切りにしたバケットをそえる

※食材の水分はしっかり拭き取りましょう

診療スケジュール

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	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			

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

今月取り上げた「歯石」。誰でも歯石はできますが、実はその中には細菌がウヨウヨ。正体を知ってしまうと、もうお口の中に歯石やプラークを残したままの状態が気持ち悪く感じますね。しっかりケアをしてきれいな状態を保ってください！

14日はバレンタイン。ある調査によると本命チョコをもらったことがきっかけで結婚した人が100人中8人もいるのだとか！最近はむし歯になりにくい「キシリトール 100%のチョコレート」なども販売されています。大切な人にいかがですか？

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**