



8028通信



こんにちは、院長の阿南です。暑い日が続きますが、外出の際は強い日差しへの警戒を怠らず、脱水には特に用心して下さいね。さて、私たちには厳しい夏の日差しですが、この時期に咲く花達にとってはむしろ、太陽の恵みといえるのでしょう。その可憐でありながらたくましい姿が励みになります。

皆さんはアキノキリンソウという花をご存知ですか？昔は水田の周りやため池の土手に多く見られた花で、ふさ状の黄色い花をたくさん咲かせます。

名前には秋とありますが 8 月から開花する花で、花言葉は「警戒」、「用心」、「励まし」、そして「予防」だそうです。

8 月といえば夏本番。歯の健康を損なっているのはおいしくいただけず、ひんやりとした食べ物が恋しくなる時期でもあります。むし歯の治療はもちろんのこと、予防についても当院におまかせ下さい。



こころあたたまるお話 心のゆとり

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

「こんな髪型やだー！」

小学 5 年生の夏の事だった。学生の髪はなるべく短くという風潮は昔も今も変わらず、夏場は特にその傾向が強い。その上、その時は訳あっていつもの床屋ではなく、親に髪を切られてしまった。



翌日、学校で髪型を友達にからかわれた結果、こちらも負けじと外見の事で言い返してしまい、ケンカになった。先生の仲裁により謝り合っても溝は埋まらず。そんな頃に出会ったのが、別のクラスの S 君だった。趣味が似ていた為、僕達はすぐに意気投合した。

親しくなるにつれて、彼はとてもマイペースな人と分かった。楽しい時には周りがビックリするくらい大きな声で笑うし、洋服にチラホラ飼いな猫の毛が

付いているのも気にしない。何より、彼は彼でくせ毛である事をたまにからかわれていたが、彼は僕とは違い、お決まりの文句や気の利いたジョークを交える程の余裕を持って答えていた。ある日僕は訊いてみた。



「イライラしない？ああいうの」
「少しはね。でも人のココが変だって事ばかり言う人は、自分も周りの目が気になって仕方ない可哀想な人だって、母さんが言った」
目からウロコが落ちた。僕も、周りの声を気にし過ぎていたのかもしれないと思った。

それからは、からかわれても余裕を持った返事を心掛けるようになった。しばらくするとケンカした友達とも仲直り出来ていた。あれ以来僕も、人を外見の事からかうのは止めた。S 君との出会いから早数年。僕は暑い季節になると髪を短く切るようになった。彼いわく、それが夏の一番の風物詩だそうだ。



暑い夏ほど歯が溶けやすい!!?

ご存知ですか?

酸蝕症

暑い日には、冷たい飲み物が欲しくなりますよね。でも、暑いからといって頻繁に「炭酸飲料」や「スポーツドリンク」を飲みすぎるのはおすすめできません。なぜなら、酸性度の高い飲み物を飲み続けると「歯を溶かしてしまう」恐れがあるからです。

覚えておいてください!

これが酸蝕症

歯は酸に非常に弱く、摂取し続けると写真のように歯が溶けてしまいます。これを酸蝕症といいます(むし歯とは違うものです)。左下の絵は酸性度が高く、歯を溶かしやすい飲食物です。このように、飲み物だけでなく、食べ物も摂取し続けると酸蝕症の原因となります。特に夏は炭酸飲料やスポーツドリンクなどを飲む機会が多いので、十分注意が必要です。また、逆流性食道炎などによる嘔吐(おうと)での胃酸も酸蝕症の原因になります。



酸性度の高い食べ物による酸蝕症



嘔吐の胃酸による酸蝕症

歯を溶かす飲食物

食品



飲料



ここ大事! 酸蝕症の予防法

左にある飲食物を過剰に摂取したり、だらだら飲んだり食べたりするのを控えましょう。また、摂取したあとは、うがいをしたり、水やお茶を飲んだりして洗い流しましょう。

酸蝕症による症状

- 歯がしみる(知覚過敏)
- 歯に厚みがなくなる・先端が欠ける
- 歯につやがなくなる・黄色くなる
- つめものと歯の間に隙間ができる
- 歯のかみ合わせの山が平らになる

気づきにくい 酸蝕症

酸蝕症はむし歯のように一本だけ進行するのではなく、広い範囲で少しずつ進行するケースが多いです。なかなか気づきにくいので、「酸蝕症による症状」をご覧いただき、もし該当するものがあれば、進行する前に早めにご相談ください。

病気のサイン?

歯ぐきが**変色**する



じっくり
見てみよう!

4つの理由

美しい口元に必要なのは、単なる「歯の美しさ」だけではありません。歯が綺麗でも歯ぐきが「真っ黒」ではせっかくの美しい歯も台無し。それどころか、病気のサインである可能性もあります。

原因 1

歯ぐきの色 ▶ 赤 赤紫

歯周病

歯周病は「歯周病菌」が歯を支える骨を溶かし、最後には歯が抜けてしまう病気です。初期段階では歯ぐきの炎症により赤くなります。さらに進行すると、歯周病菌が歯と歯ぐきの隙間の奥深くまで入り込み、歯ぐきの色が赤紫へと濃くなっていきます。



原因 2

歯ぐきの色 ▶ 黒 紫

喫煙

喫煙をしている方は、ニコチン・タールなどの有害物質が歯ぐきに染み込み、さらに血行も悪くなって歯ぐきが「黒」や「紫」っぽくなります。



原因 3

歯ぐきの色 ▶ 黒

歯の根の変色

歯の神経が死んでしまうと歯や歯根が黒くなってきます。歯ぐきが薄いと歯根がすけて見えしまい、歯ぐきが黒っぽく見えることがあります。



原因 4

歯ぐきの色 ▶ 黒

金属が溶け出している

かぶせものやその土台などに金属を使用していると、流れ出る（溶け出している）金属が原因で歯ぐきが黒くなる場合があります。



健康な歯ぐきの色を取り戻すには、原因に応じた処置または治療が必要です。まずはご相談ください。特に歯周病の場合は、歯ぐきの色だけの問題ではありません。歯を支える骨が一度溶けてしまうと元に戻すのは非常に難しくなります。「歯ぐきが赤いかな…」と感じたら、ぜひ早めにいらしてください。



7月13日、14日で、北海道で行われた睡眠学会に参加してきました。とても充実した学会でした。でも、観光する時間は無く、トンボ帰りでした。そして、睡眠の師匠の言葉が残っています。それは、【**自分は歯科医師だから患者の身体や精神に責任がないと考えるな**】といわれた事。私も同じ考えです。歯科医師は死に直面することはありませんが、大事な事だと考えています。

医師として患者さんのことを考える事が大事だと私も思っています。これからもできる限り後見していきたいと思っています。サポートよろしくお祈りします。

歯に良い

お料理 レシピ



recipes



ゴーヤの肉詰め ～カレーソース添え～

材料 (4人分)

- ゴーヤ …1本半
- 片栗粉 …適量
- サラダ油 …大さじ2
- 《A》
- 豚ひき肉 …200g
- とうもろこし(粒) …50g
- パプリカ赤(みじん切り) …中1/2個
- 玉ねぎ(みじん切り) …1/2個
- 溶き卵 …1/2個
- カレー粉 …大さじ1
- 片栗粉 …大さじ1
- 塩こしょう …少々
- 《B》
- カレールー …2片(約40g)
- ケチャップ …小さじ2
- ウスターソース …小さじ2
- 白ワイン …大さじ2
- 水 …200cc

作り方

1. ゴーヤは6~7mmの輪切り(偶数になるよう)にし、わたと種をとり塩水(分量外)に5分ほど浸し、水を切っておく
2. ボウルに《A》を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる
3. ゴーヤに片栗粉をまぶし、2枚1組にして2を適量はさむ
4. フライパンにサラダ油をひいて熱し、3を並べフタをして中火で2分程度ずつ両面を焼く(焦げやすいので火加減に注意)。焼き色がついたら水大さじ1(分量外)を入れ、フタをして2分ほど蒸し焼きにする。竹串を刺し、透明な肉汁が出たら火を止める。
5. カレーソースを作る。材料《B》を鍋に入れ、弱火で加熱しながら煮る。
6. お皿に4を盛り付け、カレーソースを添える

MEMO

ゴーヤにはなんと牛乳の約14倍もカルシウムが含まれています!

3→ビニール袋に入れてシャカシャカするとやりやすい

診療スケジュール

8月

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

9月

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

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

8月に入り、セミの鳴き声も一層激しくなってきました。セミが鳴くのはオスの求愛行動というのは有名な話ですが、逆に「メスのセミはまったく鳴かないのか…」と思うと、改めてその違いに驚かされますね。

さて、今月は歯を溶かしてしまう「酸蝕症」のお話と、「歯ぐきの色」に関するお話を掲載させていただきました。お口の健康を保つためにはむし歯はもちろん、その他様々な症状に注意を払うことが大切です。見落としがちな酸蝕症と歯ぐきの発するサイン。少しでもお心当たりがありましたら、お気軽に本院にご相談下さい。

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
横浜クォーレ星川 202



「YAHOO!」で検索

星川 あなん歯科医院

