



あなん歯科医院

8028通信



こんにちは、院長の阿南です。10月になりました。夏の暑さも和らぎ、着るものにも変化が出て来る頃ですね。日本の秋の衣替えといえば多くの地域で10月1日になりますが、皆さん衣替えはもうお済みですか？衣替えは習慣なので無理にするものではありませんが、学生さんの多くは設けられた期間内に制服を変えることになるかと思います。

さて、衣といえば「歯に衣(きぬ)着せず」という言葉がありますが、歯にも実際に「衣」のような「細菌がつくった膜」がついてしまうことをご存知でしょうか？

この膜は「バイオフィルム」と呼ばれ、あの「排水口のヌメヌメ」と同じ構造をしています。これはむし歯や歯周病などの原因になり、歯科でなければ完全に取りきれない厄介者です。

歯を守るには、定期的な「衣替え」ならぬ「衣はがし」がとても大切ですので、ぜひ当院にお任せ下さい。お口の健康に関して気になることがありましたら、歯に衣着せず、どんどんご相談くださいませ。



こころあたたまるお話 ゴミ拾いおばけ

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

「ハロウィン祭りでゴミ拾いおばけやる！」

ある日、小学3年生の息子がそんなことを言い出した。言われるまで部屋の掃除もしない息子から、まさかこんな言葉が出るなんて。驚きつつ詳しい話を聞く。メンバ



ーは私も良く知る仲良し4人組。みんなで顔を描いた布を被り、ゴミ袋とトングを手にゴミを拾う。はじめは布の内側にゴミ袋を用意して口からゴミを食べる作りにしようとしたけれど、学校の先生の「匂いがこもるかも」の一聲でやめたらしい。私からは「じゃあ口の中にはおかし入れる袋用意しておけば？ゴミ拾い中におかしくれる人がいたら、そこに直接入れてもらえば良いんじゃない？」と提案すると、息子は「それ良い！」とはしゃいでいた。

当日、私たち保護者も子供を見守るついでにゴミ拾いを手伝うことに。おばけたちは落ちているゴミの他に、周りの人たちの持つ空き缶なども受け取っていく。息子も日頃の様子からは想像できないほど良く頑張っていた。そんなおばけたちを見て、たくさんの人たちがにこやかな表情でおかしをくれる。数時間もするとゴミ袋とおかし入れは一杯になり、みんなで手を洗っていた時には町内会の人たちからお礼を言われた。聞くとゴミ拾いの最中も色々な人に温かい言葉をもらつたらしく、息子はそのお陰で最後まで頑張ったらしい。

以来「お掃除は良いこと」とハッキリ意識するようになった息子。今日は自分の部屋を片付けた後、リビングを掃除していた。その背中を見ているとなんだか嬉しさがこみ上げてきて、私は思わず後ろから「ありがとうね」と声を掛ける。



振り向いた息子は突然のことに一瞬キヨトンとしていたけれど、ニコッと笑いながら親指を立てて応えてくれた。

家族みんなでチェックしよう

放置
厳禁!!

こんな歯があつたら すぐに歯医者さんへ!

01

歯ぐきから
出血している



歯を支える骨が
溶け始めているかも…

歯ぐきからの出血は「歯周病」の大切なサインです。歯周病は目立った自覚症状がなく、「出血しかなくても実は重度の歯周病だった」ということも。進行すると歯を支える骨が溶かされてしまいますので、早めの検査をおすすめします。

03

歯が抜けたまま・
入れ歯やブリッジが
壊れたまま



驚くほどたくさんの
悪影響があります

絶対にしてはいけないことのひとつです。これだけの悪影響がありますので今すぐに処置を受けて下さい。

- かみ合わせが悪くなる
- 反対側の歯が伸びてくる
- 歯並びが悪くなる
- 顎関節症になる
- 他の歯への負担が増える
- 結果的に治療費も増える
- 消化器官に負担がかかる
- 転倒リスクが高まる
- 脳への刺激が低下し認知症の発症率が上がる

「もう少し早く見付けていれば、もっと歯の寿命が伸びたのに…」どの病気にも言えますが「明確な症状が出るころには、相当に進行している場合が多い」です。言い換れば、早い段階で見つかれば、歯の寿命が短くならずに済みます。次に当てはまる方は、なるべく早く歯科医院へ。家族全員でチェックしてみてください。

02

歯がほんの少し
でもしみる

神経に達する
一歩手前かも…

むし歯は「神経」にまで達してしまうと、驚くほど歯の寿命が短くなります。「しみる」という症状はその一歩手前の可能性があり、この時点で対処することが非常に重要です。「知覚過敏」の可能性もありますが、判断はとても難しいので、まずは歯科でチェックをしてください。



ここで進行を食
い止められるか
どうかで、歯の
寿命には大きな
違いがでます。



04

つめもの・かぶせものが
取れたまま

様々な危険に
さらされています！



つめものやかぶせものは、歯の保護や補強という役目があります。取れたままにしていると、弱い部分がむき出しになってむし歯になりやすいほか、歯が折れたり割れたりすることもあり最悪の場合抜歯に…。取れてしまったらすぐに治療をしましょう。

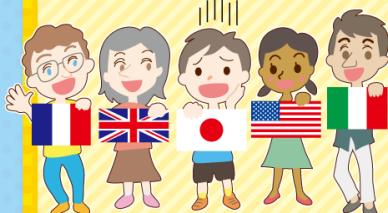
5年生存率
60%!

年々増えていく

口腔がん

年々増える口腔がん

がんといえば様々な部位に発症しますが、実はお口の中にも「口腔がん」と呼ばれるがんができます。その数は毎年増え続けており、30年前と比較しておよそ3倍にも。10年以内には1万人を超えるといわれています。



死亡率40%。
日本は口腔がん
後進国です。

口腔がんの5年生存率は胃がんの64.6%を下回る60.2%(国立がん研究センター調べ)。言い換えると40%の方が5年以内に亡くなっています。その原因の一つが「発見の遅れ」です。日本では欧米の先進国に比べ「口腔がん検診」がまだまだ普及しておらず、見つかったときには進行しているケースが多いため生存率も低くなっています。



早期発見が鍵。
定期的にセルフチェックを!

口腔がんはお口の一部を切除するなど、食事や会話などに直結するので、後遺症が少ないことはとても重要です。実は口腔がんは、初期症状のうちに治療すれば完治する可能性が高く、後遺症も少なく済みます。そこで大切なのが「セルフチェック」。内臓と違い、お口は自分でチェックできますので、ぜひ月に一度はチェックしてみてください。

とは?

今すぐ
セルフチェック!

セルフチェックリスト

- 2週間以上治らない
「口内炎のようなもり
上がった傷」や「ザラザラ
したただれ」がある
- 「硬いしこり」がある
- 舌や歯ぐきが「赤」や
「白」に変色している
- 歯ではなく、舌や歯ぐき
が食事中にしみる
- 舌が動かしづらい・
しひれがある・
のみこみにくい

これらが
一つでも
当時はまつたら
すぐにご来院
ください。



右の絵と左の絵に違う
ところが10個あるよ!

まちがい探し! 「ハロウィン」



歯に良い

お料理

レシピ

recipes



厚揚げのきのこあんかけ

材料 (4人分)

- ・厚揚げ 300g
- ・しめじ 60g
- ・舞茸 60g
- ・エリンギ 60g
- ・万能ねぎ 適量
- ・水溶き片栗粉 片栗粉大さじ1 + 水大さじ1
- ・水 150cc
- ・麺つゆ(濃縮タイプ) 大さじ2
- ・すりおろし生姜 少々

A

MEMO

厚揚げのような大豆製品には、歯の原料となるカルシウムが豊富です。

また、きのこ類に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けるので、カルシウムとビタミンDを同時に摂ることがポイントです。

作り方

1. 厚揚げは薄切りにし、トースターで3分程焼くか、電子レンジで1分ほど温める。
2. しめじと舞茸は石づきを取り、手で裂く。エリンギは縦横半分に切り、薄切りにする。
3. 鍋に A としめじ、舞茸、エリンギを入れて加熱し、火が通ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
4. 器に厚揚げを盛り、3をかける。仕上げに小口切りにした万能ねぎを散らす。

和風あんは麺つゆで味付ければ手間いらず！



診療スケジュール

10月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 休診	4	5	6
7 休診	8 休診	9 休診	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			

11月

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

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

秋の味覚といえば松茸ですね。松茸は香りが特徴的ですが、海外ではそれが原因で食されることはほぼ無いそうです。当然ですが食には香りも重要なんですね。今年の秋は嗅覚も意識するとよりよい味覚の秋になるかもしれませんよ。

今回の記事は命に関わる病気である口腔がんを扱いました。お口の健康を損なった結果、深刻な事態を招くことは珍しくありません。新撰組で1、2を争うと言われた剣の達人、永倉新八はなんとむし歯が原因の病気により亡くなりました。それはあくまで最悪のケースですが、少しでも気になる事がありましたら、お早めに私たちにご相談下さい。

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
横浜クオーレ星川202



『YAHOO!』で検索

星川 あなん歯科医院

