豊かな食生活で豊かな人生を！

あなん歯科医院

8028通信

こんにちは。院長の阿南です。2月の一大イベントといえば、バレンタインデーですね。家族で楽しくチョコレートを手作りする方もいることでしょう。

現在のようなバレンタインデーの習わしは、14世紀のヨーロッパで男女の恋愛に結びつけられて始まったといわれています。今では、世界中で特別な日として祝われるようになりました。お国柄というものもあるようで、日本では女性から男性へ贈り物をしますが、アメリカでは男性から女性にバラなどを贈ります。息子から母へプレゼントすることも珍しくないそうで、何だか微笑ましいですね。

日本のバレンタインデーはチョコレートが定番。この時季はたくさんチョコレートを食べてしまいがちですが、心配なのはむし歯。チョコレートは砂糖を多く使っているため、むし歯菌が大好物のスクロースがたっぷり！放っておくと口腔内が大変なことになってしまいます。チョコレートを食べて甘いひと時を楽しんだあとは、歯磨きをどうぞお忘れなく。

こころあたたまるお話 やさしいうそ

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

節分が近いある日、我が子にこんな質問をされた。

「なんで鬼さんをおいだすの？鬼さんは悪い人なの？」

僕も昔、母に同じような質問をしたことがある。

ただ、この子の場合は少し事情が違った。

「えーと、それはね…」

実は友だちの中に「おにづか」君がいるので、なおさら気になるようだ。僕は少し迷いつつ、自分が母から聞いた話をすることにした。

「この季節になると鬼さんのいる国は食べ物が足りなくなってしまうから、僕たちの世界に食べ物を分けてもらいにやってくるんだよ」

「それなのにお豆をなげるの？」

それもなんだか懐かしい疑問だ。

「お腹が空いてイライラしている鬼さんが、ついイタズラしてしまう時があってね。だから鬼さんが苦手なお豆をなげるけど、元々は悪い鬼さん達ではないんだよ。鬼は外、福は内っていうのは、イタズラする鬼さんは外、食べ物を分けるお礼に僕たちに福を運んで来てくれる鬼さんは中へどうぞという意味なんだ」

「鬼さん達とはお友だちになれないの？」

当時の僕よりも深く聞くので、とっさに少しアレンジを加える。

「悪い鬼さん達ではないから仲良くなれるはずだよ。例えばおにづか君みたいに名前に鬼が入ってる人は、おじいちゃんおばあちゃんよりもずっと昔の人が、鬼さんとお友だちで仲が良かったのかもしれないね」

僕が最後にそう言うと、我が子は笑顔で納得してくれた。

しかし、この話はハッキリ言ってしまえば「うそ」だ。それでも今は、母がどんな気持ちでこの話をしてくれたかよく分かる気がしたので、僕もそうした。次の日、このことを実家の母に電話で報告すると、なんだかとても嬉しそうに笑っていた。

ご存知ですか？

口内フローラ

お口の細菌をコントロールして全身を健康に！

口内フローラとは

最近よく耳にするようになった「腸内フローラ」。腸内には細菌が1000種1000兆個以上も生息しており、それらは種類ごとにまとまっています。その姿を顕微鏡で見るとまるで**花畑（＝flora「フローラ」）**のように見えることから、**「腸内フローラ」**と呼ばれています。
そして、腸と同じように細菌がたくさん生息しているところがあります。それが消化器官の入り口でもある「お口」です。お口の中にも腸内と同じように細菌のまとまりがあり、それを**「口内フローラ」**と呼びます。

「口腔ケア」は今や全身の健康維持に必須です！

お口の細菌はさまざまな病気の原因になります。代表的なものは「むし歯・歯周病」ですが、それ以外にも細菌が血流に乗ることで**全身に広く悪影響**を及ぼします。脳卒中・心筋梗塞・糖尿病にはじまり、ひいてはガン・リウマチ・早産まで、一見全く関係のない病気にも実はお口の細菌が関係しています。健康で長生きするためには、しっかりした口腔ケアがもはや必須になっています。

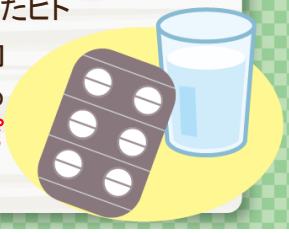
「磨いている」と「磨けている」では大違い!

お口の中の細菌は、よく歯を磨く人で1000～2000億個ほど、ほとんど磨かない人だと実に10倍の1兆個以上にもなります。「自分はしっかり磨いている」と思われる方も要注意。実は「歯ブラシ」だけでは歯と歯の間の細菌を除去できず、なんと**4割もの磨き残し**があるといわれています。

細菌を確実に減らすには**「フロス・歯間ブラシ」**といった補助用具が必須です。ちなみに、予防先進国と比較すると日本はこれらの使用率がとても低いと言われています。口腔ケアの指導・お手伝いは歯科の大切な役割ですので、いつでもお気兼ねなくご相談ください。

口内フローラはバランスも大事!

細菌はすべてが「悪」というわけではありません。善玉菌・悪玉菌が存在し、常に縄張り争いをしています。善玉菌が多い状態をキープすることは健康にもプラスです。そこで近年では**「ロイテリ菌」**といったヒト由来の安全な善玉菌を錠剤などで摂取することで、口内フローラはもちろん、腸内フローラのバランスも良くするという、**「善玉菌を活かした健康維持（バクテリアセラピー）」**が最先端の予防医療技術として注目されています。



先日、今行っている研修会を終了しました。これからさらに研鑽を積み、再度研修会に行こうと考えています。治療技術は日進月歩ですし、また、1 回の研修だけではすべてが身につくわけではありません。再度、研修を行い精進していき、うちの患者さんのために努力していきたいと思います。ご声援お願いします。

歯に良い お料理レシピ
recipes

生姜香る、ふろふき大根の鶏そぼろがけ

材料（4人分）

・大根 ……10cm
・鶏ひき肉 ……100g
・玉ねぎ ……1/4 個
・生姜 ……1 片
・サラダ油 ……大さじ 1
・青ネギ ……適量
（小口切り）

〈A〉
・だし汁 ……3 カップ
・醤油 ……大さじ 1+1/2
・みりん ……大さじ 1

〈B〉
・だし汁 ……1/2 カップ
・味噌 ……小さじ 1

MEMO 大根のような繊維質の野菜は、噛むことにより、歯や粘膜の表面が清掃され唾液の分泌促進やアゴの発達にもつながる食品です。たんぱく質は歯ぐきを強くする働きがあるため、肉や魚、豆腐なども積極的に摂りましょう。

作り方

1. 大根は皮を剥き、厚さが4等分(2.5 cm)になるように切る。玉ねぎはみじん切りにする。生姜はおろし金ですりおろす。
2. 鍋に〈A〉と大根を入れて火にかけ、蓋をして中火で加熱する。沸騰したら弱火にし、20 分程度、大根がやわらかくなるまで煮る。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏ひき肉と玉ねぎをさっと炒める。〈B〉と1の生姜を加え、汁気が少なくなるまで煮詰める。
4. 器に大根をのせ、上から 3 のそぼろをかける。仕上げに青ネギをトッピングする。

大根を煮汁に入れてから火にかけることで、大根の内側と外側で、硬さや味に大きな差がなく仕上がります。反対に熱々の煮汁に入れてしまうと、外側だけが軟らかく、味も中まで染み込みません。

診療スケジュール

2019年 2月

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

2019年 3月

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

昔は二月のことを「如月(きさらぎ)」と呼んでいました。由来は「衣更着(きさらぎ)」と書いて「寒さが厳しく衣を更に着る季節」が有力とされています。まだまだ寒い日が続きますが、しっかり着込み暖かい格好で体調を崩さないようにしましょう。

今月は「口内フローラ」についてご紹介しましたが、いかがでしたか。腸と同じように、お口も全身の健康と大きな関わりがある大事な場所ですから、ぜひ普段からの口腔ケアを心がけましょう。口腔ケアで大事なのは歯磨きですが、ご自身では磨きにくい部分もあります。ご心配な場合は、お気軽に当院にご相談ください。

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