豊かな食生活で豊かな人生を！

July 2019 7月

あなん歯科医院

8028通信

こんにちは。院長の阿南です。早いもので、季節はもう夏。すっかり半袖が似合う時期になりました。旧暦では、7月は文月（ふみづき、ふづき）と言いますね。なぜ夏に「文」という文字が使われているのか、由来をご存じでしょうか。

諸説ありますが、有力なのは七夕説。七夕には、短冊に願いごとをしたためて笹竹に結びますね。江戸時代には、子どもたちが読み書きの上達を願って書いていたそうで、ここから文月と呼ばれるようになったのだとか。かつては、詩歌を詠んでいたという七夕の名残を今に残す、風流な和名というわけです。

私たちが願うのは、みなさんの歯の健康です。暑さが増すにつれて、エアコンが効いた涼しい部屋で、つい冷たい食べ物ばかり選びがちな季節。体を冷やしてしまうと体調を崩しやすくなり、身体もお口の中も、健康にとっても良くありません。おすすめは、ぬるめのお風呂にゆっくり入り、時間をかけて丁寧に歯を磨くこと。体の疲れもお口の汚れもスッキリしますよ。

こころあたたまるお話 ふたつのねがいごと

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

仕事が休みで家でまったり過ごしていると、小学生の息子と娘の部屋から言い争う声が聞こえてきた。対戦形式のテレビゲームをしているようなので、また些細なケンカが始まったのだと思い、少し放っておいたのだが、しばらく経って娘の泣く声が聞こえてきた辺りで仲裁に行くことにした。しかし時すでに遅し。口論の内容がゲームと関係ないところまで進んでいた。

「お兄ちゃんなんてだいっきらい！ゲームが上手くたってサッカーは次の試合もどうせ出れないよ！」

「お前こそリコーダーのテストはどうなんだよ！今のままじゃみんなの前で失敗するぞ！」

ああ…言ってしまった。互いの今の悩みのタネ。これはマズい雰囲気なので、妻と二人で子供達を必死になだめ、何とか仲直りさせることができた。

ところが数日後、妻から聞いた話では、仲直りしたあとは、互いに『言われたこと』より『言ってしまったこと』が現実になったらどうしようと気に病んでいるらしい。

ある日の仕事帰り、駅に飾られている笹と短冊を見て思い出した。そう言えばもうすぐ七夕だ。
これは丁度良いのではと思い、家に着いて妻に相談してみた。

迎えた七夕当日、妻と子供達を連れて駅の短冊が飾られてある笹の前にやって来た。仲直りはしたがまだギクシャクしている子供達。私は子供達が別々の日に妻とこの場所に来て書いた短冊の願い事をそれぞれ見せた。

『おにいちゃんがしあいにでられますように』

『妹がリコーダーのテストで上手にできますように』

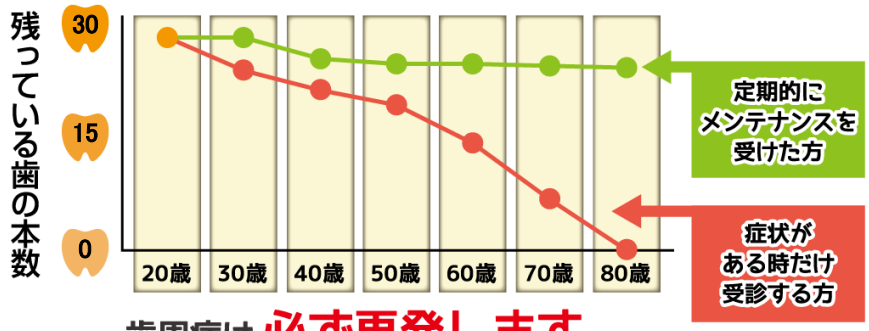
自分が書いた願い事を見られるとは知らなかったため、恥ずかしくて嫌がっていたが、お互いが書いた短冊を見ると表情が一変、二人とも笑顔になっていた。

家への帰り道、楽しそうに歌を唄いながら手を繋いで歩く子供達。その二人の後ろ姿を微笑ましく見ながら、私と妻も手を繋いで帰った。

一生おいしく食事をしたいなら

何も無くても！歯医者さんへ

これだけの違いがあります！



歯周病は**必ず再発します**
定期的にメンテナンスを受けることで
多くの歯を守ることができます

こんなに違う！

定期的な来院の効果

グラフのように「症状があるときだけ」しか歯科に来ない方は、**80歳になると歯の本数がゼロ**に近付きます。一方、定期的に歯科に来院しメンテナンスを受けていた方は、およそ**20本もの歯を残すことができています**。

こんなに違うのはなぜ??

限界があるセルフケア

「バイオフィルム」という言葉を聞いたことがありますか？排水口のヌメヌメ、これも「バイオフィルム」です。この正体は細菌同士が強固に結びついたもので、歯磨きだけでは取り除く事が出来ません。放っておけばむし歯や歯周病を引き起こします。そこで重要なのが歯科医院で「バイオフィルム」を取り除いてもらうこと。定期的にプロにクリーニングをしてもらう事が歯を守る事に確実に繋がります。

自覚症状がでたらアウト！

むし歯にも歯周病にも共通して言えること、それは**「早期発見」できるかどうかで、大きく歯の寿命が変わる**ということです。むし歯が進行して神経を取ってしまうと、栄養分が送られなくなり枯れ木のようになります。また、歯周病も歯ぐきが腫れるだけでなく、やがて歯を支える骨を溶かします。いずれも初期段階では自覚症状はほとんどありません。だからこそ、定期的なチェックで早期発見することが、歯を守ることに大きく貢献します。

定期的に来院して、予防とチェックをすることは、歯を失いたくない方にとって必須の習慣です。メンテナンスの間隔はお口の状態によっても変わりますので、まずは歯科医院にてご相談ください。

夏到来!! 歯のご用心

大人も子供も気をつけたい3つのこと

いよいよ夏がやってきますね。
暑くて冷たいものや水分が欲しくなりますが、それと同時に歯にも十分気をつける必要があります！

1 アイスにご用心!

「冷たいものは甘さを感じにくい」ことをご存知ですか？アイスは冷たいだけではなく、しっかり甘みもあります。そう「冷たいのに甘く感じる」ということは、**かなりの糖分を使っている証拠**。アイスを食べた後は、歯みがきや少なくとも口をしっかりすすぐようにしましょう。

2 飲み物にご用心!

「糖質ゼロ」の飲料は、**歯にも悪くないように思えますが、実は大間違い**。糖分が無くても、果糖が入っていることがあるので酸性度の強い飲料を大量に飲み続けると、**写真のように歯が溶けてしまうのです**。

図にある飲み物は酸性度が強いので、飲み過ぎに注意。もちろん飲んだ後のうがいも忘れずに。

酸性度が非常に強い

- コーラ
- 柑橘系の炭酸飲料
- 酎ハイ
- 栄養ドリンク
- 黒酢

酸性度が強い

- 柑橘系ジュース
- 炭酸飲料
- スポーツドリンク
- ビタミンウォーター

無糖のお茶やミネラルウォーターが一番いいですね

3 夏バテにご用心!

夏バテはお口にも大きな影響があります。お口には多くの細菌が生息していますが、その**細菌を洗い流す働きをしているのがだ液です**。このだ液が実は夏バテによって少なくなってしまうのです。むし歯や歯周病は細菌が原因。そう、**だ液が減ることでそれらのリスクが一気に高まります**。しかも夏バテで免疫力も下がっているのでさらなる注意が必要です。

来る 2019 年 4 月に歯科用 CT 認定医に受かりました。まだまだ未熟ものではありますが、これから、頑張って勉強して患者さんへの貢献をしていきたいと考えています。

歯に良い お料理レシピ recipes

カジキマグロの和風ピカタ～紫蘇風味～

材料（4人分）

- カジキマグロ（切り身）……4～5切れ
- 塩・胡椒 ……少々
- 薄力粉 ……適量
- 卵 ……3個
- 和風顆粒だし …小さじ1
- 大葉 ……8枚
- サラダ油 ……大さじ2
- レタス（付け合わせ）……適量

MEMO 魚類には歯の基質（土台）の材料になるたんぱく質が豊富に含まれています。カジキマグロは加熱すると繊維状にほぐれやすく、治療後あまり硬いものを食べられない方にはおすすめの食材です。

作り方

1. カジキマグロは1切れを4等分にし、表面に塩・胡椒少々をふり、表面全体に薄力粉をまぶす。大葉は軸を取り除きみじん切りにする。
2. ボウルに卵を溶きほぐし、和風顆粒だしとみじん切りにした大葉を加え、混ぜ合わせる。
3. 2に1のカジキマグロを加えて卵衣を絡める。
4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、隙間を空けて3を並べる。弱火～中火で2分程焼いたら裏返し、蓋をして4～5分間、中に火が通るまで加熱する。
5. レタスをちぎって器に敷き、その上に4を盛り付ける。

薄力粉をまぶさないと上手く卵衣が付かないので注意しましょう。ピカタは本来洋風の料理ですが、だしと大葉の風味で和風に仕上がります。

診療スケジュール

2019年 7月

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

2019年 8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4 診療	5	6	7 休診	8 休診	9 休診	10 休診
11 休診	12 休診	13 休診	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	29	30	31

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

7月は、お祭りや花火大会など伝統行事が多い季節です。富士山も例年7月上旬が山開きで、大勢の登山客であふれます。日本文化を感じるイベントが盛りだくさんの一カ月、ぜひご家族で楽しい思い出を作りましょう。

見逃してしまいがちな「夏のむし歯」についての記事は、いかがでしたか？飲みやすいからと、つい糖分が多いものを摂りがちなので、むし歯にはくれぐれもご用心を。暑くて炭酸飲料も欲しくなる季節ですが、糖分ゼロでも酸性であるため、大切な歯には良くありません。飲み過ぎないことと、飲んだらしっかり歯を磨くことを徹底してくださいね。

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
横浜クォーレ星川202
『YAHOO!』で検索 星川 あなん歯科医院