



あなん歯科医院

8028通信



こんにちは。院長の阿南です。今年も、あっという間に11月。二十四節氣では上旬に立冬、下旬に小雪と、冬を迎える準備をする季節になりました。

11月といえば、七五三がありますね。男の子は3歳・5歳、女の子は3歳・7歳のときに健やかな成長を家族でお祝いします。江戸時代、髪を伸ばし始める3歳の「髪置(かみおき)」、初めて袴をはく5歳の「袴着(はかまぎ)」、初めて帯をつける7歳の「帯解(おびとき)」が由来だと。大人への第一歩を祝う、大切な儀式だったんですね。

そしてこの年代は、歯の成長も著しいときです。乳歯時代のお口の健康は、永久歯に生え変わった後も影響しますので、親御さんがしっかり管理してあげましょう。お口の大きさに合わせた歯ブラシを使って、歯ぐきを傷つけないよう、ゆっくり丁寧にみがくのがポイントです。甘いものを覚える時期もあるので、間食は控え、しっかり歯みがきする習慣を身につけましょう。



こころあたたまるお話 カニーが教えてくれたこと

~今月のこころあたたまるお話を紹介します~

アパート暮らしの颶太は、犬も猫も飼えない。ある日、颶太が川で遊んでいるとサワガニが！「これならアパートでも飼えるぞ」と、やさしく手ですくい取り、持っていたバケツに入れる。帰ってお母さんに飼いたいと猛烈アピール。



お母さんは毎日のパートとおじいちゃんの介護で忙しい。だから「颶太がちゃんとお世話できるならいいよ」って。颶太は大喜びで名前をつける。「今日からおまえの名前はカニーだ！なつ、カニー」。

カニーはご飯粒を小さくしてあげると上手に挟み、口に運ぶ。その姿が可愛くて仕方がない。でも、しばらく経ち、颶太はお母さんが「カニーの世話は？」と聞くと、「よろしく！」と遊びに行くよう。お母さんは小さくため息。

「ゴホッゴホッ」土曜の朝、お母さんが咳き込んで辛そう。毎日カニーの世話までさせちゃって、ちょっと後ろめたい。今日はさすがに自分で世話をしようとバケツをのぞく。「あれ？ カニー？ カニーがない！ 一体どこに行ったんだ」颶太は半泣き。

キッチンの床にはいくばって探していると、冷蔵庫の前に綿のようなものが。「何、これ？」と手に取ってみる。「うわっ、これホコリだ！ こんなのどこから出てきたんだ」何気なく冷蔵庫の下をのぞくと、何やら動く物体が！ もしや！ まさか！ 恐る恐る顔を近づける。

「カニー！」そこにはホコリまみれのカニーの姿が。「あら、カニーは働き者ね！」その一言に、颶太はハッとする。あのホコリ！ 冷蔵庫の下を掃除してくれたってことか。「カニー、ありがとね！」久々に見るお母さんの笑顔にグッとくる。

日曜の朝、「カニーに負けてられないぞ」と、颶太は雑巾を片手に床掃除。「颶太、ありがとう！」その一言と、お母さんの笑顔をもっと見たくて。



歯医者さんだけでは 歯周病は治せない!!

単に「歯ぐきがはれる」
病気ではありません!

歯周病とは「歯周病菌」と呼ばれる細菌が歯ぐきに炎症を引き起こす病気。しかし、実はそれだけでなく、進行すると歯を支えている骨を溶かし、最後には歯が抜けてしまうとても怖い病気です。

沈黙の病。「出血」を放置すると
骨が溶け始める!?

歯周病は成人の8割がかかっていると言われています。しかし、多くの方が「歯周病」という自覚がなく、いわば「隠れ歯周病患者」といえる状態。「あれ? すこし歯が動くかな?」と感じるころには、歯を支える骨がかなり溶けており、中等度から重度の歯周病にかかっていると考えて間違いないかもしれません。

そんななかで、唯一ともいえる歯周病の貴重なサ
病菌と戦い、**体を守ろう**
とした結果として出でく
るものです。そして、「出
血」を放置しつづけれ
ば、歯周病の進行を許
すまいなり**骨が溶か**

セルフケアの重要性
隠れ歯周病 患者の増加

歯科だけでは
治せません!



では、歯周病になってしまったら、どうすればいいの
でしょうか? その答えは、とにかく「**お口の中の歯周
病菌を減らすこと**」です。

実は、みなさんのお口には、**歯周病菌が大量に生息
している場所**があります。それが「歯石」です。歯科
が歯石取りをしているのは、「汚れ」だからではなく、
歯周病の治療や予防のためです。そして、この「歯
石」は歯科医院でしか取り除くことができません。

しかし、歯石を取るだけでは根本的な問題が解決で
きていません。なぜなら「歯周病菌」は**放っておくとす**



「自己流」で しっかりケア するのは難しい

「自分のお口のケアは正しいのだろうか？」そんなことを考えたことはありますか？これまで多くの患者さんを診ていますが、「自己流でも全ての歯がしっかりみがけている」という方には、なかなかお会い出来ません。

まず、毎日のケアで重要なのは通常の歯ブラシに加え「フロス」や「歯間ブラシ」などの補助器具を使用すること。実は、**通常の歯ブラシだけでは4割程度のみがき残しがあります**、そのほとんどが歯と歯の間だとされています。これでは細菌がどんどん増えてしましますから、補助器具の使用はとても有効なケアともいえます。

まずは歯科医院で



歯周病のチェックと 歯みがき指導を受けましょう！

あなたは「隠れ歯周病」の可能性はありませんか？また、自己流のみがき方で「本当は汚れが取れていない」という可能性はありませんか？歯周病は歯を失う原因の No.1です。そんな心配が少しでもあれば、いつでもお気兼ねなくお声がけください。

大切なのは一度 プロにチェック してもらうこと



しっかり補助器具を使っていても、歯並びや歯などによって、汚れが落ちないところがあります。歯科の「歯みがき指導」では、フック（歯垢）の付着状態を薬剤でチェックした上で、歯ブラシの持ち方、歯への当て方、動かし方などを

しっかりレクチャーします。自己流から脱出して、確実に汚れを落とす技術が身に付きますので、ぜひおすすめです。



／しっかりチェック！／



日曜診療

星川あなん歯科医院では、日曜診療をしています。私が開業した当時（平成8年開業）と比べ、働き方が異なってきています。その為に、星川あなん歯科医院では、日曜診療をしています。

平日に時間のない方や日曜日しか休みのない方のために、診察をしています。時間についてはご相談ください。また、ご紹介もお願いします。

また、お口と脳の関係をまとめた資料があります。ご希望の方は受付までお願いします。

歯に良い

お料理レシピ

recipes

材料 (4人分)

- ・スルメイカ(大きめ)……2杯
 - ・ブロッコリー……………1株
 - ・しめじ……………1パック
 - ・サラダ油 ……大さじ1+1/2
 - ・酒 ………………大さじ2
- ◆A◆
- ・醤油 ………………大さじ2
 - ・みりん ……大さじ1+1/2
 - ・顆粒和風だし ……小さじ1

MEMO

イカは低脂質、低カロリーですが、たんぱく質の量は肉や魚に劣りません。たんぱく質は歯の土台である歯ぐきを強くする働きがあります。また、ブロッコリーのビタミンC含有量は野菜の中でもトップクラスです。ビタミンCには、細菌が粘膜に浸透しやすくなるのを防ぐ役割があります。

作り方

1. ◆A◆の材料を全て混ぜ合わせておく。
2. イカは水で洗い、軟骨を取り除く。胴体は1.5cm幅の輪切りにする。エンペラの部分は2~3等分にし、足の部分は半分の長さに切る。
3. ブロッコリーは沸騰した湯で2~3分、少し硬めに茹でてザルにあげておく。
4. フライパンにサラダ油を入れ熱し、イカを炒める。表面の色が変わったら酒を加え、蓋をして、中火で1~2分蒸し焼きにする。
5. 4.にしめじとブロッコリーを加え、1.の調味料を加え、強火でさっと炒め合わせる。

イカは加熱しすぎると縮んでしまうので、さっと火を通すのがコツ！ブロッコリーは炒めている間にもやわらかくなるので、少し硬めに茹でましょう。

イカとブロッコリーの照り焼き



診療スケジュール

2019年11月

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

2019年12月

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



11月といえば、紅葉シーズン。もみじ狩りともいいますが、実はモミジという木はありません。カエデやイチョウなど葉が色づく木を総称して、または紅葉した葉のことを一般的にモミジと呼んでいるんですね。

今回の隠れ歯周病とセルフケアに関する記事、いかがでしたか。気がついたときには、すでにかなり進行しているというのが歯周病の怖いところ。歯ぐきからの出血という重大な兆候を見逃さないよう、日頃からご自身の口腔内をチェックする習慣を身につけましょう。何かご心配な点があれば、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1202

『YAHOO!』で検索 星川 あなん歯科医院