### 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。「梅」咲き香る2月、寒いからとこたつで過ごしてばかりいると、身体がなまってしまいますね。何だか眠いしだるいと感じたら、元気を取り戻すために、「梅」干しはいかがでしょうか。

梅干しには、血流改善、疲労回復効果が期待できるクエン酸がたくさん含まれていて、果実の中でナンバーワンの含有量を誇るそうです。足が冷えて眠れないという冷え性の人も、おやつを梅干しにするなど取り入れてみるといいかもしれません。

そして梅干しにはお口にもプラスの効果があります。人間は酸っぱさを感じると、自

然とだ液が分泌されます。だ液には殺菌効果があり、むし歯予防にもつながることをご存じですか。赤ちゃんのよだれにも殺菌作用があり、よだれの多い子はむし歯になりにくい傾向にあります。まさに「花より団子」のお話です。

口の中が潤った状態は、歯にとってベストな状態です。口の中が乾燥しがちな 冬は、梅干しを活用して健康に過ごしましょう。



# こころあたたまるお話 近くにあるしあわせ

#### ~今月のこころあたたまるお話を紹介します~

シャイでおしゃべりが苦手な幼い娘

は、お友だちとお話がしたくても、なからなかうまくいかない様子。話すきっかけが見つけられるようにと、日々ちょとした幸せを感じたときに、報告し合遊びを始めた。

幼稚園の帰り道でも「今日のおやつはプリンだよ。しあわせだね」「うん、しわわせね」と、つたないながらも言葉を発して笑顔を見せる姿は、本当に微笑ましい。見上げた空に、きれいな虹を見つけたときには「きれいだね」「うわぁ~しわわせね」と。こんなやりとりにほっこりする日々。ちょっと前まで幼稚園の門に着くころには顔が曇っていたのに。日に日にお友だちにも話しかけられるようになって「きょうはね、えみちゃんとね、えっとね、しあ

わせねだったの」と笑顔で報告してくれるように。

そんなある日、母から「最近、老け込んで嫌だから、 元気をもらいに遊びに行くわ」と電話が。

「まだまだこれからでしょ?どうぞ孫に会いに来てくださいませ」「そうさせてもらうわ」そう言って、母は両手いっぱいのお土産を持ってやってきた。

「ばぁばが来てくれて、しあわせだね。こんなにたくさんのお土産、驚いちゃうね」と言うと、娘は目を見開き、大きく息を吸い込んだと思ったら「うん、しわしわだね!」と、元気よく言うではありませんか。

母の顔は一瞬にして凍りつき、その後、私と顔を見合わせ、大笑い。「しわしわって、ちょっと」「違う、違う、

たくさんおしゃべりをして、母も娘も、そして私も、しあわせをいっぱい見つけた、忘れられない日となった。





# \* 歯をみがいてない。 歯ブラシしか使ってない。

1日の歯みがきが不十分でプラークコントロール ができない方は、確実に**歯周病菌がお口の中で** 

増殖してしまいます。また、「歯ブラシ」だけでは4



割ものみがき残しがあると言われており、「フロス」や「歯間ブラシ」も使用しないとしっかりと細菌を減らすこと

### 喫煙している

「喫煙者は歯周病リスクが5倍以上」というデータが示すように、喫煙は発がんリスク同様、お口にとってもマイナスしかありません。また、喫煙していると、歯肉が硬く血行が悪くなるため歯周病の症状である「歯ぐきの腫れ」や「出血」に気づきにくくなります。そのため「気づいた頃には歯を支える骨が半分以上溶けていた」ということもあります。

## 据派中·閉経前後

閉経前後の方は「慢性剥離性歯肉炎」と呼ばれる歯ぐきの炎症を引き起こすことがあります。また、妊娠中の方は口腔内のホルモンの影響で歯肉炎にかかりやすくなります。



さらに、歯周病になるとお口の細菌が血流に入り込んで全身にまわることで「早産・低体重児出産」の 出生率を高めることがわかっています。そのリスクは飲酒よりも高いとされています。

# プロで呼吸をしている

呼吸には口呼吸と鼻呼吸があります。普段から口で呼吸する方は、口の中が乾燥しやすくなり、「だ液」が少なくなります。実は「た液」には抗菌や細菌を洗い流す作用があります。つまり、口呼吸により

だ液が少なくなると、歯 周病菌を増大させやす くなってしまいます。

### 糖尿病

歯周病は糖尿病の合併症の一つとされており、さらにお互いを悪化させる

関係にあることがわかっています。 歯周病予防や治療が糖尿病の悪 化を防ぎ治癒につながります。





薬によっては「だ液が出にくくなる」など、 お口に影響のある副作用をもつものが あります。歯を守るためにも、薬の情報 をしっかり確認し、もし不明な点があれ

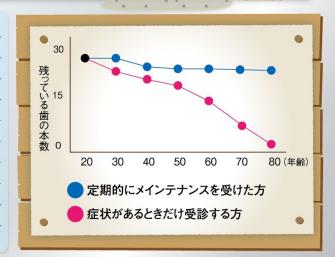
# 定期的なプロフェッショナルケ<mark>アを</mark> 受けることが**大切**です!

歯周病にかかりやすくなる要因はいくつもあります。しかし、共通して言える ことは歯周病は「歯周病菌」が原因であること。つまり、しっかりとしたお口の ケアで「歯周病菌」の増加さえ防げれば、様々なリスクにも対応ができます。



そこで重要なのが「定期的なプロフェッショナルケア」です。お口の中は普段からどんなに歯をみがいていても、自分では取り除けない細菌の温床(パイオフィルム・歯石)が必ずできてしまいます。そこで、これを確実に取り除くのが、医師・歯科衛生士による「プロフェッショナルケア」の役割です。

右のグラフにあるように、歯科でのケアで、確実に多くの歯を守ることができます。一生豊かな食生活を送るためにも、ぜひ定期的なプロフェッショナルケアをみなさんの習慣にしてください。





見えることは大事なことです。そこでLEDライト付きミラーを販売します。 税込み 8,800 円ですが、今回皆さんにお使いいただきたいので、税なしの 8,000 円で販売します。良ければお使いください。



### 材料(4人分)

- ・ワカサギ ·······················200g ・にんじん ·····························1/3個 ・三つ葉 ············少々(なくても可)
- ・酢 ······大さじ5+1/2 ・醤油 ······大さじ3
- ・酒 …………………大さじ2 ・砂糖 ………大さじ2

もともと骨がやわらかいワカ サギは、丸ごと食べる料理にし、カルシウムをたっぷり摂ることができます。カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素ですが、健康な歯の材料となるため不可欠です。

お酢に長く漬けているほどワカサギの骨がやわらかくなり、カルシウムの吸収がされやすくなります。

#### 作り方

- 1. ワカサギは水で洗い流し、キッチンペーパーで水気をよく拭き取る。
- にんじんと玉ねぎは皮を剝き干切りに、 三つ葉はざく切りに刻む。
- 3. <南蛮液>の材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- 4.ボウルにワカサギと小麦粉を入れ、ワカサギ表面に粉をまんべんなくまぶす。
- 5.鍋に油を1cm程度の深さまで入れ、中 温(170℃程度)まで熱し、にんじんと玉 ねぎを30秒~1分ほど揚げた後、南蛮 液に浸ける。
- 6.同じ油を再度中温まで熱し、ワカサギを 2~3分揚げる。南蛮液にワカサギを浸 し、全体を混ぜ合わせる。
- 7.熱いうちにボウルにラップをし、1時間~ 1晩浸ける。
- 8.器に盛り付け、三つ葉をトッピングする。

# B

#### 診療スケジュール



#### 2020年 2月

日	月	火	水	木	金	±
						1
2 <b>診</b>	3	4	5 <b>休</b>	6	7	8
9 <b>診</b>	10	11 休	12 休	13	14	15
16 診	17	18	19 <b>休</b>	20	21	22
23 6#	24 <b>休</b>	25	26 休	27	28	29

#### 2020年 3月

B	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
診			休			
8 <b>診</b>	9	10	11	12	13	14
			休			
15 診	16	17	18	19	20	21
診			休		休	
22 診	23	24	25	26	27	28
診			休			
29 6#	30	31				
研						

#### 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、

うるう年なので今年の2月には29日が存在します。ちなみに諸説ありますが、13世紀のイギリスではうるう年になると女性から男性にプロポーズすることができ、男性がそれを断るには罰金を払うかドレスをプレゼントしなければならない法律があったそうです。面白いですね。

今月は、歯周病になりやすい人や習慣をご紹介しました。歯周病は成人の7割以上がかかっているとも言われる、もはや国民病というべきもの。むし歯と違い、自覚した頃にはもう手遅れになっていることが多いのも特徴です。一生自分の歯で美味しく食事をするためにも定期的なメインテナンスを心がけてくださいね。

### 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

