

豊かな食生活で豊かな人生を！

# あなん歯科医院

3月

2020  
March

# 8028通信



こんにちは、院長の阿南です。まだ寒い日が続いているが、春の訪れまでもう少しの辛抱ですね。3月はひな祭りやお花見などさまざまなイベントがありますが、卒業式を初めとした出会いと別れの季節でもあります。

楽しかった思い出はもちろん、苦しかった出来事もいつかは宝物となることを願っております。次のステージに旅立った方、これから向かう方も、関わった人たちみんなに「ありがとう」の気持ちをもって、この季節の変わり目にリフレッシュしてみるのはいかがでしょうか。

そして迎える新年度。新社会人のみなさんは、スーツやバッグ、靴といった身だしなみの準備はできていますか？第一印象を良くするためにも、服装は気を付けたいものです。もうひとつ第一印象に欠かせないのが笑顔。雰囲気を明るくする笑顔には白い歯が欠かせません。白く健康的な歯になるためには、日頃の歯みがきと定期検診が効果的。ぜひ新生活の準備として歯科検診も忘れずに。



こころあたたまるお話

## 小さなお風呂屋さん

### ～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

幼稚園の年長組に通う息子が言った。「ねえ、お風呂屋さんにもうお客様がいるよ」私達がよく行く公園の隣にはスーパー銭湯があり、営業開始がお昼からなのに午前中から人影が見えて不思議に思い聞いてきたようだ。



「あの人はお店の人で、お風呂を綺麗にしてくれているんだよ」私が教えると息子は「たくさんのお風呂があると大変だね」と返す。

「おかげでみんな気持ちよくお風呂に入れるんだから、感謝しないとな」そう続けた私に息子は「そうだね」と返事をしたが、それからしばらく何か考え込んでいた。

お昼になり家に帰ろうとした時、息子は突然「かんしゃ」ってどうすればいいの」と尋ねてきた。少し戸惑いながら「そうだな、ありがとうって伝えることかな」と答えたが、まだ腑に落ちない様子。「うちのお風呂はひとつだけ、お母さんは他にも

お掃除ぜーんぶやって大変だよね。どうすれば“ありがとう”って伝わるかな」

私も妻に任せきりで申し訳ないという気持ちがあつたので、息子の言葉が胸に刺さった。我が子ながら感心しつつ、私からひとつ提案をする。

「それなら、お母さんの代わりに掃除をしてあげるのはどうかな？綺麗にしてあげたらお母さん喜ぶぞ」そう伝えると、息子の顔は一気に明るくなった。

家に着くなり、お風呂掃除をすると宣言して走り去る息子。その様子を見て首を傾げた妻に今日の出来事を話しながら、私も日頃の感謝をこめて何か…と考えていると、お風呂場から「ねえー！どうやって掃除するのー？」という声が響いてきて、私は「ほらほら、出番ですよ」と妻に送り出された。

その日の夕飯はいつもより少し豪華で「今日は二人がお掃除を手伝ってくれたから、時間が余っちゃって」と妻の声も弾んでいた。

料理を運ぶ私に「明日も一緒に掃除しようよ」と息子は嬉しそうに言う。

「はーい、お待たせ」と料理を並べる妻の笑顔を見て、私も“小さなお風呂屋さん”を見習い、妻にもっと感謝を示すことにしようと思った。



# 老化は

# から!



お口のケアで

# アンチエイジング!



ある調査によると、「口元」「目元」「肌」のうち、もっとも見た目の年齢に影響するのは『口元』! という結果が出ています。さらに健康面でも、老化の入り口は『口の衰え』にあることをご存知でしょうか? お口のケアとアンチエイジングの関係とは?



## 歯ぐきが下がると 老けてみえる!

写真をご覧ください。一見、歯が伸びているように見えますが、これは

歯ぐきが下がってしまった状態です。歯ぐき下がりはお顔が老けてみえてしまう大きな原因の一つ。単に加齢によるものと思われがちですが、「歯周病」の影響で下がってしまっている方がほとんどです。歯周病は歯を支える骨を溶かす病気です。骨が溶けることで歯ぐきも減ってしまい、やがては歯まで失うことになります。歯周病をケアすることは見た目だけでなく美味しい食事をするためにもとても大切です。

## やっぱり白い歯は 若々しい!

真っ白な歯の芸能人をみると、とても若々しく見えますよね。「歯を白くする」といえば

ホワイトニングを想像される方もいらっしゃると思いますが、その前にまずはお口の汚れをしっかり取り除くことが重要です。しっかりプラーカーを取り除かないとやがて「歯石」となります。歯石は黄色や黒色になるので、誰の目にも分かるほど目立ち、不衛生に見えてしまいます。まずは毎日のブラッシングでプラーカーをしっかり落とす。そして定期的に歯科での歯石除去。ホワイトニングはその上でさらに白くしたい方のためのものですので、まずは「汚れ」をしっかり落としましょう。





今回は、LED 付口腔内ミラー BRITE をお勧めします。どうして歯医者が鏡を売るのか。それは、歯磨きに適した鏡が市場にないからです。歯ブラシをするのに必要な鏡の要件とは

1 お口だけがしっかりと見えること 2 明るいこと 3 リビングで使えること

星川あなん歯科医院では、開業当初からいくつもの歯ブラシや鏡を研究してきました。しかし、なかなか良いものがなくて苦労もしてきました。そして、最近やっと明るくて見やすい鏡が発売されたのです。歯ブラシ指導をしていて一番困るのは、お口を見るための鏡なのです。よく洗面台で磨いている人がいます。それはそれでいいのですが、洗面台の鏡は、お口以外のものが目に入り、歯ブラシに集中できないのです。そうすると、磨いているといつても磨けてない方が多くなるのです。また、お口というのは、実際には暗いものなのです。歯医者での指導を受けている方はわかると思いますが、専用のライトが必ずあります。しかし家にはありません。それを補うのがライトなのです。このことは非常に大事なことです。

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♪ 「春の山菜探し」



**歯に良い**

# お料理レシピ

recipes

## 鶏と早春食材のさっぱり中華あん

**材料 (4人分)**

- 鶏むね肉 ..... 2枚(600g)
- にんじん ..... 4cm
- 生椎茸 ..... 10個
- 小松菜 ..... 2/3束
- 白菜 ..... 5~6枚

**作り方**

- 片栗粉は同量の水で溶き、水溶き片栗粉にする。
- 鶏肉は一口大に切る。にんじんは皮を剥いて短冊切りにする。生椎茸は石づきを切り落とし、半分に切る。小松菜と白菜は根の部分を切り落とし3cm幅のざく切りにする。
- フライパンにごま油を入れて熱し、鶏肉を中火で炒める。鶏肉の色が変わったら口にんじん、椎茸、小松菜、白菜を加えてさっと炒め合わせる。水と鶏ガラスープの素、醤油を加え、蓋をして2~3分煮る。
- 一度火を止め、1.の水溶き片栗粉を少しづつ加える。再度火を付け、大きく混ぜながらとろみをつける。

**MEMO**

繊維質な野菜類は、直接清掃性食品と呼ばれています。嚥むことにより、歯や粘膜の表面が清掃され、唾液の分泌促進やあの発達にもつながる食品です。

また、小松菜やにんじんなどに豊富なビタミンCは歯の象牙質の形成を支える働きがあります。

**この時期の野菜は甘くて美味しいため、シンプルな味付けで味わうのがおすすめ。ごはんの上にかけて中華丼にしても。**

## 診療スケジュール

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

**2020年 3月**

日	月	火	水	木	金	土
			1 休診			

**2020年 4月**

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

春はすぐここまで来ていますが花粉が多く飛ぶ季節でもあります。歯周病を招く要因に花粉症があるのを知っていましたか？鼻詰まりで口呼吸が増えると、口内が乾燥して菌が増殖してしまうので、乾燥予防として水分補給をお忘れなく。

今回は「お口のケアでアンチエイジング」を紹介しました。保湿など、顔のケアをしっかりと若々しさを保たれている方は多くいます。そして、お口も顔の一部。きちんとケアをすることは、アンチエイジングだけでなく、白い歯や歯周病予防にも繋がっていきます。おいしい食事を摂り続けるためにも定期的な検診がおすすめです。

**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**