豊かな食生活で豊かな人生を！

9月
2020 SEPTEMBER

あなん歯科医院

8028通信

こんにちは。院長の阿南です。みなさんは9月の誕生石がサファイアであることはご存知でしょうか。サファイアというと、やはり綺麗なブルーが印象的ですね。その名前は、ラテン語の「青」を意味する言葉が語源となっており、和名でも「青玉」とつけられています。そんなサファイアは古くから神聖な石とされ、身につける人を癒す力があると信じられていました。ちなみに、今年のトレンドカラーは「クラシック・ブルー」。サファイアと同じく深みのある青は、見る人に安心感を与える効果を期待でき、今の時勢にぴったりな色。アイテムに取り入れてみるのも良いかもしれません。

さて、石は石でも身につけたくないのが歯石です。歯石とは、プラーク（歯垢）と呼ばれる「細菌の塊」が硬くなったもので、これが歯周病の原因になります。歯石は約2日というスピードでできてしまい、そのうえ自分ではとることができません。ぜひ定期的なクリーニングで健康な歯を保ち、快適な毎日をお過ごしください。

こころあたたまるお話

ごあいさつカード

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

「翔太、ご挨拶だよ」
私が声をかけても、息子は固まったまま下を見つめるばかり。保育園に通い始めてかなり経つが、人見知りの息子はなかなか馴染めずにいた。

ある日、保育園に迎えにいくと、息子が笑顔で駆けてきて一枚の画用紙を見せてくれた。
紙には二人分の似顔絵が描かれており、先生が「敬老の日に、おじいちゃんおばあちゃんにお渡しする似顔絵を描いてもらったんです」と教えてくれた。
「翔太、上手に描けたね！おじいちゃんとおばあちゃんも喜ぶぞー！」
私がそう言うと、翔太は照れくさそうにニコニコ笑う。
どうやら翔太の絵はお友達にも好評だったようで、いつも園の話はしないのに、家に帰ってからもずっとその日のことを話してくれた。

そうしているうちに、またお絵かきがしたくなったという息子に道具を渡して「ごあいさつカード作ろうよ」と提案してみる。
きょとんとしている息子に「この紙に、なんでも好きな絵を描いて、みんなに配るんだよ」と説明すると、翔太は瞳を輝かせてカードを描きだした。

翌朝、保育園に着き、相変わらず緊張する息子のカバンをポンポンと叩く。翔太は意を決したように一歩踏み出し、カバンからカードを取り出すとみんなに配り始めた。受け取ったお友達は「これなに！」「おはなだ！」「ぼくのはペンギン！」と口々に興味を示してくれた。息子もおずおずと「ぼくがかいたんだよ」とおしゃべりしているのを見て、私も少しほっとする。

しばらくして、息子はカードがなくても挨拶ができるようになった。これで少しは人見知りも直るといいな、と思っていたある日、息子から一枚のカードをもらった。
そこには『おかあさん　ありがとう』という文字と、私の似顔絵が描かれていた。こうして宝物が増えるなら、恥ずかしがり屋の翔太でもいいのかもしれない。

むし歯じゃないかも！
症状が軽くても要注意！

歯が痛い！

その原因は？

「歯が痛い！」そんなとき真っ先に疑うのが「むし歯」です。しかし、歯が痛む原因はむし歯以外にもたくさんあります。「痛み」は体の異常を示すサイン。すぐに痛みが引いても十分な注意が必要です。

沈黙の病「歯周病」

歯周病は歯を失う原因の No.1。
しかし、歯周病は初期段階では自覚症状が少ないのが特徴です。もし歯ぐきに痛みが出たり引いたりするようなら、歯周病の可能性があります。放置せずに早めに歯科でチェックしましょう。

歯が折れている 割れている

転んだりぶつけたり、あるいは歯ぎしりの強い方は、歯が折れたり割れることで、痛みが出てくる可能性があります。時間が経つほど温存が難しくなり、放置すると抜歯の必要性も出てきます。心当たりがある場合は早めに受診をしてください。

親知らずの周囲が炎症

親知らずは歯ブラシが届きにくく、ケアが行き届いていないと細菌が繁殖して炎症を起こす場合があります（智歯周囲炎（ちししゅういえん））。手前の歯やあごの骨への影響も考慮し、抜いてしまった方が良い場合もありますが、お口の状態によりますので、まずはご相談ください。

知覚過敏

歯の表面をおおうエナメル質が摩耗したり、歯ぐきが下がることで、冷たいものなどがしみます。知覚過敏の原因は「歯周病」「歯ぎしり」「破折」などさまざまです。「むし歯ではないから」と放置せず、早めにご相談ください。

繰り返す場合は早めの受診を！

これらの他にも、かみ合わせ・副鼻腔炎（ふくびくうえん）・三叉神経痛（さんさしんけいつう）など、歯の痛みの原因は様々です。特に痛みが出たり引いたりを繰り返す場合は、何らかの疾患がある可能性が高いので、早めに受診していただくことをおすすめします。

あなたは平均以上？

年齢別の歯の本数

40歳以上 要チェック!!

Q

みなさんは、年齢と歯の本数について、
次の2つのうちどちらが正解だと思いますか？

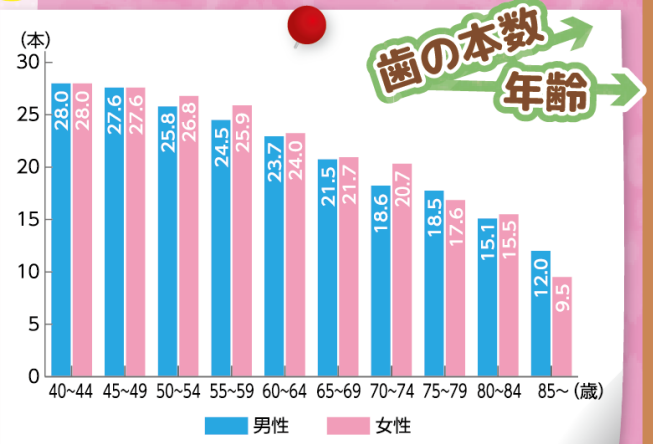
① 「歯は年齢とともに抜けていくもの」

② 「歯は年をとっても ほとんど抜けたりしない」

A

答えは①と②の両方！

何もケアしなければ年齢とともに抜けていきます。しかし、定期的に歯科に通い、セルフケアもしっかりしていれば、80代でも90代でも多くの歯を残すことができます。



出典：厚生労働省 平成28年 歯科疾患実態調査結果の概要

一生豊かな食生活を送るために

おいしく食事をするには、20本以上の健康な自分の歯が必要です。一生20本以上の歯を維持できるよう、まずは同年代の平均本数と比較してみましょう。もし平均を下回っているようであれば、これ以上歯を失わないために、これからのケアが重要です。そのためのお手伝いも歯科の大切な役割ですので、どうぞお気兼ねなくお声がけください。

まちがい探し！「敬老の日」

右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ！

歯に良い

お料理レシピ

— recipes —

秋鮭の里芋クリームパスタ

材料（4人分）

- パスタ（乾麺）……400g
- 秋鮭……2切れ
- 里芋……8〜10個
- たまねぎ……1個
- 舞茸……1パック
- 牛乳……500ml
- コンソメ……大さじ1
- 塩コショウ……少々
- オリーブオイル……大さじ2
- パセリ……少々

MEMO

旬の秋鮭と牛乳で、歯の土台作りに欠かせないタンパク質を補えるクリームパスタです。また、鮭に豊富に含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を補う作用があり、牛乳との相性もぴったりです。

香りの強い舞茸を使用し、里芋のとろみを生かした手作りクリームパスタは、秋を感じる一品です。里芋のホワイトソースはグラタンやドリアにも応用できますよ。

作り方

1. たまねぎと里芋は皮をむき、5mmの薄切りにする。舞茸はほぐしておく。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、たまねぎと舞茸を炒める。しんなりしたら一度取り出す。
3. 2.の鍋に牛乳・里芋・コンソメを入れ、柔らかくなるまでやや中火で煮る。
4. 鮭を600Wの電子レンジで3分加熱し、ほぐす。
5. 里芋が柔らかくなったら、鍋の中で潰しながらとろみを付ける（よりなめらかにしたい場合は、この時点でミキサーにかける）
6. たまねぎ、舞茸、鮭を入れ、塩コショウで味を調える。
7. 塩を入れた熱湯で、パスタを袋に表示されている時間茹でる。
8. ざるにあげ、6.のソースに絡める。器に盛り、パセリを振ったら完成。

診療スケジュール

2020年 9月

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

2020年 10月

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

突然ですが、栗は野菜でしょうか？果物でしょうか？……答えは両方です。というのも、日本の野菜や果物の定義があいまいなので、栽培や流通上は「果物」、市場では「野菜」として扱われるのだとか。何はともあれ、栗は栗。野菜でも果物でもおいしいのには変わりありません。焼き栗、栗ご飯、モンブラン。秋の味覚を大いに楽しみましょう。

今月は歯が痛む原因と、年齢毎の歯の本数についてお伝えしました。生涯にわたって健康な歯を保つためにケアはかかせません。歯が痛む原因はむし歯だけではないので、痛いときだけではなく、どんな些細なことでも私たちにご相談ください。

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