

2021

09

September

あなん歯科医院

8028通信



こんにちは。院長の阿南です。そろそろサンマがおいしい季節になってきましたね。サンマは、その名前の由来にふたつの説があると言われています。ひとつ目は、細長い魚を意味するサマナという言葉が、サマ、サンマと変化した説。もうひとつは、サンマは群れで泳ぐことから、大きな群れを意味するサワと、魚を意味するマが合わさり、サワンマ、サンマと変化した説です。大正時代以前では「三馬」と書かれることがあったとか。現在使われている『秋刀魚』という漢字は「秋に獲れる刀のような魚」という意味が馴染みやすく、広まったようです。

そんなサンマは『捨てるところのない魚』と言われるほどカルシウムなどの栄養が豊富な食材。実は、私たちのだ液にもカルシウムが含まれており、むし歯菌が歯を攻撃しても、だ液が修復してくれる機能が備わっています。この修復を促すためには、普段からサンマなどでカルシウムを摂取するのがおすすめ。さらに歯科で治療・予防を行い、歯をしっかりと守っていきましょう。



こころあたたまるお話

マドジー

~今月のこころあたたまるお話を紹介します~

うちのおじいちゃんは、「マドジー」と呼ばれている。毎朝、窓から子ども達に声を掛けるからだ。通学班の見守りボランティアを引退後、窓からでも見守りを続けるのはきっとよいことなんだろうけれど、私は少し恥ずかしい。仕方なく、小学生がいなくなったのを見計らって家を出るから、高校に着くのはいつも遅刻ギリギリだ。



ある日、学校から帰るとおじいちゃんは部屋にこもっていた。腰を痛めて病院に通うことになったらしい。翌朝、子ども達の声が聞こえる時刻になってもおじいちゃんは起きてこなかった。さすがに気の毒に思いながら朝の支度をしていると、外からこんな声が聞こえてきた。

「マドジーいないの？」

「マドジーがないと、一日が始まらないよね！」

私は布団の中で寝ていたおじいちゃんを急いで起こす。

「おじいちゃん、起きて！」

いつもの窓を開けると、ひときわ元気な声が部屋に入ってきた。

「おーい！ マドジー、おはよう！」

「マドジー、行ってきまーす」

振り返ると、おじいちゃんは目を真っ赤にうるませている。

「まったく、寝かしてもらえんのよ」

おじいちゃんはそう言うと、「よっ！」と大きく気合を入れて立ち上がり、窓から子ども達に声を掛け始める。

「今日も、気を付けていけよー」「しゃべっとらんで、前向いていけー」

腰の痛みでつらいのに、いつも通り振る舞う「マドジー」を見て、私は今までの気持ちが恥ずかしくなった。

「おじいちゃん、がんばってね！」

おじいちゃんは驚いていたけれど、嬉しそうに「気をつけていけよ！」と送り出してくれた。

いつもと違って、子ども達で賑わう通学路。新鮮な気持ちで足を踏み出したとき、ラベンダー色のランドセルの子に声をかけられる。

「おはようございます」

私はとっさに「おはよう、車に気をつけてね」と答えた。

いつもより軽い足取りで駅へと向かう中、

「さっきのはまるでマドジーミたいではなかつたか」

そう自問したが、それも悪くないと思えた。



今さら聞けない!

歯垢(プラーク)と歯石の違い

歯石を放置したらどうなる?

みなさんは、歯垢と歯石の違いをご存じでしょうか?「気にしたことがない」という方もいらっしゃると思いますが、もし「たいして変わらない」とお考えでしたら、それは大きな間違いです。



そもそも、歯垢と歯石の違いとは?

歯垢(プラーク)とは、だ液中の糖タンパクと細菌が結びついて作られたもの。簡単に言うと、細菌の塊です。歯垢1mg中には1億~10億ほどの細菌がいると言われていますが、歯ブラシなどを使ったご自身のケアで落とすことができます。



プラーク

一方で、歯石は歯垢が硬くなったもの。だ液に含まれるリンやカルシウムと歯垢が混ざり、石灰化して歯にくついたものです。歯石は石のように硬く、セルフケアでは取り除くことができません。取り除くためには、歯科専用の器具を使用する必要があります。



歯石

歯石を放置したらどうなる?

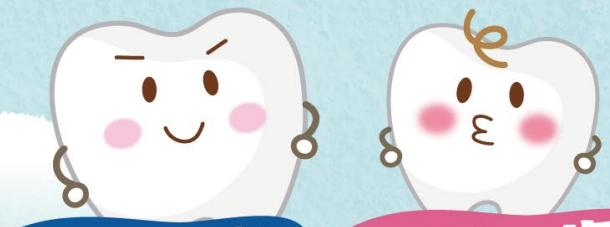
歯石の表面はザラザラしており、歯垢がつきやすい状態です。その歯垢がまた歯石となり、歯垢が増え、活発になった細菌がむし歯や歯周病をひき起こす可能性も。他にも、歯ぐき下がりや知覚過敏など、悪循環が別の悪循環を呼び、どんどんと身体への悪影響が広がっていくのです。



断つには「元」から!



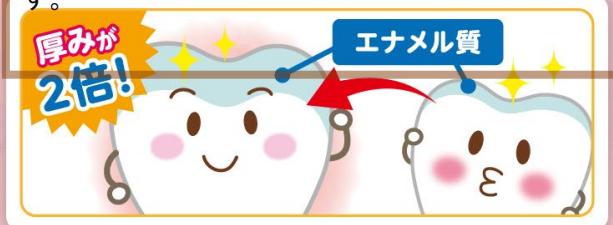
歯石を防ぐためには、歯石の原因となる歯垢をきれいに落とす必要があります。そのためにも、まずは歯科医院でブラッシング指導を受けるのが効果的。フロスや歯間ブラシの使い方まで、しっかりと身につけていただくことができます。そして、歯石ができてしまった時のためにも、定期的に歯科医院を受診して、歯垢や歯石のないきれいなお口を目指してくださいね。



大人の歯と子供の歯は 何が違う?

乳歯の厚みは永久歯の半分?

乳歯と永久歯の違いは、歯の「質」と「厚み」。乳歯は永久歯よりもやわらかいため、むし歯になりやすいです。さらに、乳歯のエナメル質や象牙質は永久歯の半分程度の厚みしかなく、**むし歯になってしまうと、すぐ神経に達してしまう**ので注意が必要です。



大人の歯は どうやって? 生えてくるの?

全部で 20 本の乳歯と、親知らずをのぞいて 28 本の永久歯。しかし、本数以外にも実は大きな違いがあります。

どうやって永久歯は生えてくるの?

歯は歯胚(しはい)というタネから形成されていきます。永久歯の歯胚が作られるのは胎生 3 ヶ月半ごろ。やがて歯胚が成長して根までできた頃に「そろそろ生えるぞ」と乳歯に信号を出します。すると乳歯の根が永久歯へとバトンタッチされるのです。もし永久歯まで失ってしまうと、みんなの健康にも大きな悪影響が及びます。一生使い続けられるように、大切に守っていきましょう。



乳歯のころから
歯は大切に

乳歯の頃から歯を大切にしておけば、生えてくる永久歯は丈夫になり、大人になってもケアする習慣が身につきます。乳歯も永久歯も大切な歯であることに変わりないので、お子さまのためにも、乳歯の頃からケアは徹底していってくださいね。



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! 「防災の日」



歯に良い お料理レシピ

recipes



ちんげん菜と厚揚げの麻婆丼

材料(4人分)

・豚ひき肉	200g
・厚揚げ	300g
・ちんげん菜	4株
・長ねぎ	1本
・生姜みじん切り	小さじ1
・にんにくみじん切り	小さじ1
・豆板醤	小さじ2
★味噌	小さじ4
★醤油	小さじ4
★鶏がらスープの素	小さじ1
★水	400ml
・片栗粉	大さじ1と1/2
・ごま油	大さじ1
・ごはん	4人分

MEMO

ちんげん菜にはカルシウムや、骨形成を促すビタミンKが含まれています。また、厚揚げを使うことで、カルシウム量は木綿豆腐を使った場合に比べて3倍に。ボリューム感もあり、カルシウムをしっかりと補える満足感のある丼です。

作り方

- 厚揚げは短冊切りにし、ちんげん菜は葉と茎を分けて3cm程度に切り分ける。長ねぎはみじん切りにし、片栗粉は水で溶いておく。
- フライパンに厚揚げを入れ、両面に焦げ目が付くまで焼いてから取り出す。
- 豚ひき肉、生姜、にんにくを入れ、ひき肉を細かくほぐしながら炒める。
- 長ねぎ、豆板醤を入れて香りが出るまで炒める。
- ★の調味料とちんげん菜の茎の部分を入れ、一煮立ちさせる。
- 2.の厚揚げ、ちんげん菜の葉を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。ごま油を回しかけ、火を止める。
- 温かいごはんの上に6.をかけて、完成。

味噌と醤油を使った、お子さまでも食べやすい麻婆丼のレシピです。豆板醤でお好みの辛さに調節してください。ちんげん菜は茎と葉を分け、葉は仕上がり直前に入れることで食感と色味をよく仕上げることができます。

診療スケジュール

2021年9月

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

2021年10月

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

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



9月29日は招き猫の日。

『来る福=くる(9)ふ(2)く(9)』の語呂合わせから、日本招猫倶楽部によって制定された記念日です。招き猫と聞くと、片手を上げた愛らしい姿を思い浮かべるでしょう。実は、上げている手によってご利益が異なり、右手を上げている招き猫は金運を招き、左手を上げている招き猫は人を招くと言われています。上げている手の高さが高いほど、多くの福や遠くの福を招くそうですよ。

今月は「歯垢と歯石の違い」についてのお話をでした。歯石をつけないためには、原因となる歯垢をきれいに落とすセルフケアが必要不可欠。定期的に歯医者さんでブラッシング指導を受けて、清潔なお口を目指しましょう。

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**

