2022
5
May

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。5 月といえば、やはりゴールデンウィーク。この日を楽しみにしていた方は多いのではないでしょうか。そんなゴールデンウィークのうちの一日、5月4日が何の日か、みなさんご存じですか？答えは『みどりの日』です。2006年以前は4月 29日がみどりの日とされていました。しかし、法改正により『昭和の日』に変更され、それに合わせて以前から『国民の休日』とされていた5月 4日に移動となったのです。ちなみに、4月 29 日がみどりの日とされたのは、その日が「自然を愛した昭和天皇の誕生日」だったことに由来します。5月4日は、自然にたくさん触れてリフレッシュしてみてはいかがでしょうか。

自然といえば、私たちの体は少なからず自然の影響を受けることがあります。それは歯も例外ではありません。たとえば、台風や雨の日に歯が痛くなることがありますが、これは気圧の影響を受けているためです。もちろん、単純にむし歯や他の病気だった、というケースもありますので「おかしいな」と思ったら、すぐに歯科医院で相談してくださいね。

こころあたたまるお話

ともだちすごろく

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

9歳になる娘が珍しく落ち込んでいた。先日クラスに転校してきた子と仲良くなりたいのに、うまくいかないのだという。
「今日も一緒に遊べなかったよ」
残念そうにつぶやく娘の姿に、自分が小学生だった頃を思い出した。

5年生の夏、当時通っていた学童にサトルくんという男の子が居た。今年に入って学童に加わったのだが、あまり馴染めずにいるのか、いつもひとりで寂しそうにしている。ある時、僕は思い切って声をかけてみることにした。
「サトルくんは、いつも何して遊んでるの？」
僕の質問に、サトルくんは「ゲームとか」と答える。
ゲームかあ。トランプとかUNOならあるけど、絶対そういうのじゃないよなあ。

試しに「どんなゲームが好きなの？」と尋ねてみると、聞かれたことが嬉しかったのか、色んなテレビゲームのタイトルが出てきた。中には僕が知らないものもあって、どんなゲームか聞いてみると楽しそうに紹介してくれるから、それがまた面白かった。
「いつかゲームを作ってみたいんだ」
会話が盛り上がった弾みか、サトルくんが目を輝かせて語る。それを聞いて、僕はふとひらめく。
「それじゃあ、一緒にすごろく作ってみない？」
突然の提案に、サトルくんは何の話かときょとんとしていた。
「僕もゲーム作ってみたい！けど、紙に書いたりしかできないから、すごろくならどうかなって」

その日から、僕たちは学童ですごろく作りに励んだ。
『100マス進む』『先生のモノマネをする』
お互いの好みや性格がわかるのが面白くて笑っていると、いつしか他の友だちも一緒になってアイデアを出し合っていた。壁によりかかってずっと周りを眺めていたサトルくんは、もう居なかった。

僕が小学校を卒業したのは、もうずいぶん前のことだが、学童では毎年新入生の時期になると、新しいすごろくを作る習慣ができ、『ともだちすごろく』という立派な遊びになっているらしい。
サトルくんの笑顔を思い出し、僕は娘に言った。
「一緒にすごろく作ってみない？」

あなたはどのタイプ?!
こんな親知らずはリスク大!

奥歯の後ろに「白くて硬い物体」を見つけて驚いたことはありませんか？
それは恐らく、親知らずの頭です！

oyashirazu 親知らずってこういう歯!

親知らずは『智歯（ちし）』とも呼ばれ、奥歯のさらに奥に生える歯です。しかし、一言に親知らずといっても、実は人によってかなり違いがあります。通常は 10 代後半から 20 代前半に、上下左右の奥に1本ずつ生えてきますが、誰しも必ず生えるわけではありません。1 本しか生えない方や、歯ぐきの中にはあるのに生えてこない…さらには、そもそも親知らずがない！という方もいらっしゃいます。

こんな親知らずは要注意!

親知らずで問題になるのは、「横や斜めを向いて生えている」「生えるスペースがない」「あごの骨に半分埋まっていて頭だけしか出ていない」などの『生え方』です。

Type A 真っ直ぐだが歯肉に覆われている

Type B 半分埋まって隣の歯の方向に倒れている

Type C 外向きに倒れて半分埋まっている

Type D 水平に生えて完全に歯肉に埋まっている

歯ブラシが届かずに汚れが残ってしまい、その結果むし歯や歯周病の原因になってしまうなど、トラブルの原因になります。

また、生えはじめには、智歯周囲炎という病気になるリスクもあります。周囲の歯ぐきが炎症を起こし、悪化すると口が開きにくくなってしまう恐れもあります。

みなさんの親知らずはどんなタイプ?

A B C D

まず、自分の親知らずにリスクがないか、一度チェックをしてもらいましょう。また、親知らずは突然生えてくる場合や、すでに生えている歯に悪影響を及ぼすことがあります。そのような問題を見逃さないためにも、歯科検診は必ず定期的に受けてくださいね！

台風が来ると歯が痛む!?
気圧と歯の深い関係

気圧性歯痛ってなあに?

台風や雨が近づいた時に、歯の痛みを感じたことはありませんか？もしかしたらそれは『気圧性歯痛』かもしれません！

みなさんは「むし歯があると宇宙飛行士になれない」という話をご存じでしょうか？宇宙空間の作業における気圧変化によって、『気圧性歯痛』を引き起こす可能性があるためです。『気圧性歯痛』とは、気圧の変化で生じる歯の痛みのこと。宇宙空間以外にも、台風や雨のような低気圧、飛行機内や山頂など気圧の変化がある場面でも見られるため『航空性歯痛』ともいわれています。

痛みの原理は…?

袋菓子を地上から飛行機内や山頂などに持っていくと、袋の内側から外側に圧力がかかってパンパンに膨らみます。実は、気圧性歯痛の原理も同じ。歯の内側には『歯髄腔（しずいくう）』という空洞があり、通常は外の気圧と同じになるよう保たれています。しかし、低気圧などによって気圧が変化すると、**外から体にかかる圧力が軽減**されます。すると、**内側の圧力が高まり、神経や血管が圧迫されて痛みを引き起こしてしまう**のです。

歯牙と歯周組織の断面図

楽しむ前に歯の準備を万端に!

むし歯などの治療中の歯は、気圧性歯痛が発生する可能性が高くなります。飛行機や山登り、海に潜るスポーツなどを楽しむ予定がある方は、事前にしっかりと治療を済ませましょう。「雨の日に歯が痛い」などの違和感があるときは、定期検診や診察の機会に、ぜひご相談ください。

まちがい探し「新茶摘み」

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

休診

サーモンとチーズのこいのぼりポテトサラダ

材料 4人分

- じゃがいも(中) ……3個
- プロセスチーズ ……4個
- コーン缶 ……50g
- むき枝豆 ……50g
- ★マヨネーズ……大さじ3
- ★塩・コショウ ……適量
- ★粉チーズ ……大さじ2
- 刺身用サーモン ……50g
- いくら ……10g
- きゅうり ……1/3本
- ミニトマト ……3個
- ラディッシュ ……3個
- 小松菜 ……1株

MEMO

ポテトサラダにチーズや枝豆を入れ、カルシウムをプラスしました。さらにサーモンにはビタミンD、枝豆にはマグネシウムが含まれているのでカルシウムの吸収を助ける働きがあります。

作り方

1. 水を入れた鍋に皮付きのままのじゃがいもを入れ、20分ほど茹でる。小松菜は1分ほど茹でて冷ます。
2. プロセスチーズを5mm角に切る。きゅうり、ミニトマト、ラディッシュは輪切りにする。
3. じゃがいもを熱いうちに皮を剥いてつぶし、コーン、枝豆、チーズと★の材料を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
4. 牛乳パックを縦にカットして作った型に3.を入れて平らに整えたら、お皿に移して右端を三角に切り落とす。
5. 4.にサーモンを並べる。きゅうり、ミニトマト、ラディッシュでうろこを作る。
6. 小松菜を添えて、ラディッシュといくらで『目』を作り、全体にいくらを散らしたら完成。

旬の新じゃがを使ったポテトサラダに、子どもが好きな枝豆やコーン、チーズをたっぷり使いました。こいのぼりのように盛りつけることで、こどもの日のメニューとしても楽しめる一品です。

診療スケジュール

2022年 5月

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1 休	2	3 休	4 休	5 休	6	7
8 休	9	10 休	11 休	12	13	14
15 診	16	17 休	18 休	19	20	21
22 診	23	24 休	25 休	26	27	28
29 診	30	31 休				

2022年 6月

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
			1 休	2	3	4
5 診	6	7 休	8 休	9	10	11
12 診	13	14 休	15 休	16	17	18
19 診	20	21 休	22 休	23	24	25
26 診	27	28 休	29 休	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

潮干狩りの季節に馴染み深い「あさり」ですが、実は『海のお掃除屋さん』でもあります。あさりはご飯を食べるとき、海水の中からプランクトンなどの餌となるものだけを取り除き、残りの海水は吐き出しています。この食事がフィルターのような役割を果たしており、海をきれいにしているのです。小さい体ですごい働きですね。

今月は『親知らず』についてのお話でした。親知らずに関わらず、自分の歯はしっかり自分で管理しなくてはいけません。日頃の歯みがきと定期検診で、常に「きれいな歯」を保つことを心がけましょう！

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
横浜クォーレ星川202

星川 あなん歯科医院