2022
6
June

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。梅雨のイメージがある6月ですが、実は5月初旬から6月初旬は初夏といい、夏の始まりでもあります。そんな初夏の風物詩といえば『鮎』。鮎はなんだか他の魚と違う香りがする、と思ったことはありませんか？鮎は『香魚』と呼ばれるほど香り高い魚で、きゅうりやスイカのような香りを放つのが特徴です。しかし、この「いい香り」がするかどうかは鮎によって異なります。それを左右するのが、生息地と餌です。育った川の水質や、苔などの食べるものによって、同じ鮎でも香りが異なるのだとか。これから鮎を食べる際は、ぜひ香りにも注目してみてくださいね。

むし歯や歯周病を防ぐには、毎日使う歯ブラシも重要な要素のひとつ。「歯みがき指導」では、そういったアドバイスのほか、些細な疑問にもお答えしておりますので、いつでもお気兼ねなくお声がけください。そして、鮎のような旬の食べ物を楽しむには、いくつになっても健康的な歯が必要です。季節が変わる際には定期検診もぜひ受けてくださいね。

こころあたたまるお話

父と娘の交換日記

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

ある日、仕事から帰ると「おかえり」という娘の声が出迎えてくれた。
「珍しいな。言ってくれれば早く帰ったのに」
娘は数か月後に結婚式を控えていて、家を出ていってからもう随分と経つ。「うん、そうだね」という娘の素っ気ない返事すら既に懐かしい。

少しばかりの時間を一緒に過ごして、娘は帰ることに。送っていこうか、と声をかけるも夫が迎えに来てくれるから大丈夫だと断られてしまった。
「アカリももう大人なんだから、当たり前でしょ」
妻の言う通りだと思いつつも、娘が幼かった頃の思い出がよぎり、正直寂しい気持ちだ。
そんな感傷に浸っていると、妻がニコニコしながら「はいこれ、アカリが置いていったよ」と、見覚えのあるノートを手渡してくれた。ずっと昔に私と娘が使っていた交換日記だ。
「うわぁ、懐かしいな！」小学校の頃まではよく返事を催促されたが、年頃にもなると返事は来なくなっていた。会話が素っ気なくなったのもその頃からだったように思う。当時を思い出しながらページをめくっていると、後ろの方に何か書き足されていることに気づいた。

『お父さん、この交換日記を覚えていますか？荷物の整理をしていたら、このノートが出てきました。次は私の番で終わっていたので、今日はお返事を書きたいと思います。』
娘の字だ。幼かった頃の丸い文字ではなく、大人びた字だった。子どもの頃に素っ気なくしてしまって、その後もついつい素っ気ない態度を取ってしまうこと。学生時代、無理をいって行きたい学校に行かせてくれたこと。婚約者を紹介した時に快く祝福してくれたこと。
『本当はちゃんと伝えたいのに、いつもごめんなさい。お父さん、お母さんと過ごした日々は、いつまでも私の宝物です。今まで育ててくれてありがとう。』

くしゃっとした顔を誤魔化すように「いつの間にか綺麗な字が書けるようになったな」と呟いた私に、妻は「はい」とだけ言ってペンを渡してくれた。

結婚式当日。手紙とともに交換日記を渡した。私が書き加えた最後のページを見ると、娘は涙を浮かべながら微笑む。
「似たもの親子なんだから」
妻が小さく笑いながら差し出してくれたハンカチで、私はそっと目頭を拭った。

歯ブラシは定期的に交換しましょう!

こうなったらもう「古い」?

みなさんが歯ブラシを最後に交換したのはいつですか？
もしかしたらその歯ブラシ、細菌の温床になっているかも！？

トイレの水より汚い?!

長い間使い続けた歯ブラシには、見た目でわからなくても大量の細菌が潜んでいます。ある研究では「3 週間も使用すれば細菌の数は 100 万以上」とも。この細菌数、実は**トイレの水のおよそ 80 倍**にもなります。

たとえ完璧に歯みがきができていても、磨くための道具が汚れていては**細菌をこすりつけているようなもの**。最低でも、3週間～1か月に1回は歯ブラシを交換するように心がけましょう。

見た目でもわかる交換の目安

イラストのように、歯ブラシを後ろから眺めてみてください。このとき、**毛先が広がってヘッドからはみ出していたら、使用期間が短くてもすぐに新しいものへ交換**しましょう。このような歯ブラシは毛先の弾力が失われているため、歯に当てても、汚れを落としづらくなります。さらに、広がった毛先で歯ぐきを傷つけてしまう可能性もあるので、注意が必要です。

歯ブラシを衛生的に使うためには?

長く衛生的な状態で歯ブラシを使用するには、使用後の管理が大切です。使い終わったら流水で洗い、乾燥した場所に置きましょう。

また、当院の「歯みがき指導」では、歯ブラシだけではなくフロスや歯間ブラシなどに関する質問にもお答えしています。気になることがあれば、いつでもお声がけください。

自覚がなくても要注意！

骨粗しょう症と歯周病

一見すると関係なさそうな2つの病気ですが、
実は両者には深い関係があります。

骨粗しょう症は8割が自覚なし

骨粗しょう症は、骨が脆くなって骨折しやすくなる病気。少し転んだ拍子に脚の骨や背骨を骨折して、寝たきりになってしまう人も少なくありません。日本の推定患者数は1000万人以上おり、**約8割は自覚がないと言われています。**

重度の歯周病率90%

実は骨粗しょう症を患う人の90%以上が**「重度の歯周病にかかる」と報告されています。**骨粗しょう症を発症する原因は加齢や運動不足、生活習慣などさまざまですが、そのひとつに『エストロゲン』という「ホルモンの減少」があります。このエストロゲンが減少すると、歯と歯ぐきの境目などで炎症を引き起こしやすくなり、歯周病が悪化してしまうことも。

また、骨粗しょう症の影響で歯を支える骨も弱くなっていることから、**より歯が抜けやすい状態になります。**歯周病も骨粗しょう症も自覚症状が少ない病気です。もし骨粗しょう症と診断されたら、必ず歯科で歯周病のチェックを！

骨粗しょう症の薬は歯科治療に影響します

骨粗しょう症でよく使われる**『BP製剤（ビスフォスフォネート製剤）』**というお薬は、骨を丈夫にする代わりに「新しい骨や歯ぐきなどを作る機能」を抑えてしまう働きもあります。そのため、細菌に感染すると傷が治りにくくなり、抜歯などの処置をきっかけに最悪の場合、あごの骨が壊死してしまうことも。病気の治療などでお薬を飲んでいる方は、**治療前に必ずご相談**いただきますよう、お願いいたします。

まちがい探し！「ホタルの季節」

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

イワシのパン粉焼き ラタトゥイユ添え

材料 4人分

- イワシ（開いたもの）……8枚
- マスタード ……大さじ2
- パン粉……大さじ4
- パセリ ……適量
- 粉チーズ……大さじ1
- なす ……2本
- ズッキーニ ……1本
- かぼちゃ ……1/4個
- 玉ねぎ ……1/2個
- トマト ……2個
- にんにくみじん切り…小さじ1/2
- 塩コショウ ……少々
- 顆粒コンソメ ……小さじ1
- オリーブオイル ……大さじ1/2
- ミニトマト ……8個

MEMO イワシは骨や歯の形成を促すビタミンDが多く含まれています。またトマト、かぼちゃなどの緑黄色野菜に含まれるビタミンAで、粘膜や歯のエナメル質形成に関わる栄養素が補えます。

作り方

1. なす、ズッキーニ、かぼちゃ、玉ねぎを 1cm 角に切る。
2. トマトは 2cm 角に切り、パセリはみじん切りにする。
3. 鍋にオリーブオイル、にんにくみじん切りを入れ、弱火で炒める。香りが出たら、1.を加え、5 分ほど中火で炒める。
4. トマトを加えフタをしたら弱火で10分加熱する。水分が出てきたら顆粒コンソメ、塩コショウで味を調え中火で加熱し、水分が飛んだら火を止める。
5. キッチンペーパーでイワシの水気を拭き取り、身の方にマスタードを塗る。
6. パン粉とパセリ、粉チーズを混ぜ、イワシのマスタードを塗った面にまぶす。
7. 耐熱容器に 4.を入れ、その上にイワシをのせ、170℃に予熱したオーブンで 10 分焼く。
8. お皿に盛つけ、ミニトマトを添えて完成。

ラタトゥイユはオーブンに入れることで水分が出てくるので、鍋でしっかり水気を飛ばすのがポイント。旬の生トマトや夏野菜をたっぷり使ったラタトゥイユは作り置きにもおすすめです。

診療スケジュール

2022年 6月

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

2022年 7月

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

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

梅雨に活躍する傘は、開いて使うことから『末広がり』を連想する縁起物だとされています。なかでも、白い輪っかの模様がついた和傘を『蛇の目傘（じゃのめがさ）』といい、「降り注ぐ災難から守ってくれますように」と、親から子へ贈る嫁入り道具のひとつでもあったようです。愛情が伝わる素敵な習慣ですね。

今月は『歯ブラシを交換する時期』についてお話ししました。歯みがきを衛生的な状態で行うために、月に1回は歯ブラシを交換しましょう。そして、定期検診にも通うことで、お口の中をよりきれいな状態に保てます。

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
横浜クォーレ星川 202
星川 あなん歯科医院