2022
10
October

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。「読書の秋」ともいわれる季節。本屋で好みの本を探すのも楽しいですが、「電子書籍」ならインターネットで購入できる上、収納場所に困らないため、10代から30代を中心に普及しているそうです。しかし、紙の本にも実は大きなメリットがあります。それは「内容の理解度が上がる」ということです。人間の記憶というのは複雑で、単に「本を読む」といっても、目に入った文字だけではなく、ページに触れた感触や本の厚み、周囲の音や匂いもセットで覚えているそうです。紙でも電子でも、素敵な本との出会いは私たちの心を豊かにし、記憶に残るもの。秋の夜長に、活字の世界を楽しんでみてはいかがでしょうか。

そんな読書の習慣が国民に根付くように、という願いから10月の末には「読書週間」という行事があります。それと同じ様に、みなさんに身につけていただきたいのが「歯みがき習慣」です。セルフケアが不十分だと汚れが溜まり、むし歯や歯周病の原因になってしまうのですが、適切な歯みがきというのは、なかなか自己流で身につけることはできません。当院では歯みがき指導も行っておりますので、ぜひ受けてみてくださいね。

こころあたたまるお話

おかたづけ

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

「使った後は、ちゃんとおかたづけしないと！」おもちゃが散らかっている部屋を見ると、つい小言を言ってしまう。4歳になったばかりのエミは、やだー！と言いながら、今日も部屋中を駆け回っていた。

お昼になると急に雨が降り出した。天気予報では言ってなかったのに、とキャスターに文句を言いながら洗濯物を取り込む。その間、娘はというと、相変わらず片付けもせずに、なにやら絵を描いていた。
ため息をつきながら少し濡れてしまった洗濯物を干し終わると、エミは描き終えた絵を掲げながら私の周囲をぐるぐると回りはじめた。
「ママー、見て見て！」
絵に一瞬だけ目を向け「上手に描けたね。でも、お買い物行かなきゃいけないから、エミも片付けて支度してね」と伝えたが、娘は不満そうだった。

そして、出掛けようとして声をかけると、エミはグズりだしてしまった。泣きわめく娘と盛大に散らかっている部屋を見るなり、なんで言う事を聞いてくれないのかと疲れがどっと押し寄せてくる。
思わず声を荒らげて叱ろうとしたその瞬間、さっきの絵が視界に入る。そこに描かれていたのは、楽しそうに笑う私たち家族の姿だ。
夫は最近、仕事で帰りが遅く、家事と育児に追われる私も心に余裕がなくなっていた。エミの気持ちに気づくタイミングはいくらでもあったのに。

部屋のすみっこで丸くなった小さな背中に「お買い物は今度にして、ママと一緒に公園いこうか？」と尋ねると、エミは振り返り、「いくー！」と嬉しそうに答えた。
「じゃあ、おかたづけが終わったらね」
それを聞いた娘は、さっきまでグズっていたのが嘘のように素直におかたづけを始めた。あっという間に終わらせ「ママー、早く！」と急かしてくる。

娘がくれた時間を大事に使おう。そう思いながら娘の小さな手をギュッと握りしめ、玄関を出る。すっかり雨もあがって爽やかな秋晴れが広がっていた。

タバコで歯がなくなる!?

肺がんだけじゃない

タバコの恐怖

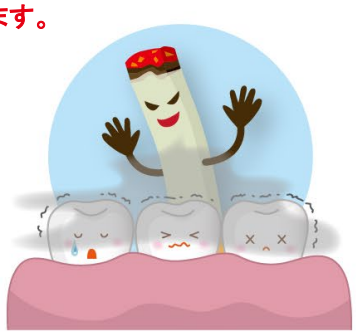
「百害あって一利なし」と言われるタバコ。
そのことわざの通り、歯にもさまざまな害を及ぼします！

タバコを吸う人は歯周病になりやすい!?

タバコを吸う人はそうでない人と比べて、**歯周病にかかりやすく、重症化しやすい**と言われています。ニコチンなどの有害物質が血管を収縮させ、**血流を減少**させます。すると体は酸欠・栄養不足の状態となり、**病気に対する抵抗力などが弱っていく**のです。もちろん、それは**歯ぐきにも同じことが言えます。**その上、有害物質の一部はヤニ汚れとして歯にこびりつきます。ヤニは見た目を悪くするだけでなく、表面がざらざらしているため、**歯周病の原因となる歯垢がつきやすくなり、歯周病をさらに悪化させます。**

タバコで歯を失う!?

歯周病は**「沈黙の病気」**と呼ばれるほど、**自覚症状が少なく、静かに進行する病気**です。**そんな歯周病の「数少ないサイン」が『歯ぐきからの出血』**なのですが、タバコによって血流が減少していると、このサインに気づきにくくなります。また、タバコの煙には 200 種以上の有害物質が含まれており、**その毒素が「傷ついた歯ぐきや骨を治そうとする働き」を弱めてしまいます。**



そのため、気づいたときには歯周病がかなり進行していて、歯を支える骨が溶け、**歯を失う結果になる**ことも珍しくありません。

歯周病予防は禁煙から！

近年では、煙やニオイの少ない**加熱式タバコ**を愛好する方も増えていますが、**決して害が少ないわけではありません。**禁煙も歯周病予防も**遅すぎるということはない**ので「今さら手遅れだから」などと諦めずに、ぜひチャレンジしましょう！

サプリメントの選択

皆さん、サプリメントを飲んでいる方も多いと思います。このサプリメントですが、特に材料や製法、精製法により影響が出ることもままあります。そして、信頼のおけるサプリは効き目が違います。CM をしているところのサプリはだめです。これは何でも言えるのですが・・・。安いかもしれませんが、それだけのものであり、砂糖菓子です。こんなものにお金を払うことは無駄です。ですから多少高くてもよい製品を取っていただきたいと思います。基本的に若い人には勧めません。でもうちの患者さんたちであれば、理解してもらえると思います。

歯に良い お料理レシピ recipes

サンマとしらすの炊き込みご飯

材料 4人分

- サンマ …… 2尾
- しらす ……50g
- ゴボウ ……50g
- にんじん ……1/3本
- 生米 ……2合
- 水 ……300ml
- めんつゆ（3 倍濃縮）…大さじ3
- かいわれ大根 ……1/2パック
- すだち ……お好みで

作り方

1. 米は洗って浸水させておく。
2. サンマは鍋に入る大きさに切り、両面に焦げ目が付くまで焼く。
3. ゴボウ、にんじんは千切りにする。
4. 1.をざるにあけ水を切り、鍋に入れる。分量の水、めんつゆを入れ軽くかき混ぜたら 3.を入れ、サンマをのせる。
5. フタをして中火で加熱する。沸騰したら弱火で 15 分加熱し、火を止めて10 分蒸らす。
6. サンマの骨を取り、ほぐした身を戻す。しらす、かいわれ大根を散らし、すだちを添えて完成。

MEMO しらすだけでなくゴボウ、かいわれ大根など野菜の中でも比較的カルシウムが多く含まれる食材を使用し、主食としてたくさん摂れる炊き込みご飯にしました。サンマにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含まれています。

新米、サンマ、根菜と秋の味覚をたっぷり使った炊き込みご飯です。サンマは一度焼くことで香ばしく、臭みを抑えることができます。出汁茶漬けで食べるのもおすすめです。

診療スケジュール

2022年 10月

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

2022年 11月

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

本に挟む『しおり』は、もともと山道を歩くときの目印を指す言葉でした。昔の人は、山道で木の枝を折るなどしてつけた道しるべを、「枝折る」と書いて「しおる」と読んだそうです。その言葉の意味が転じ、今では「ここまで読んだ」という目印＝「しおり」として定着しました。この秋は読書の旅にしおりを携え、素敵な道しるべをつけてはいかがでしょうか？

今月は『タバコと歯の関係』についてお話ししました。喫煙は歯周病の自覚症状を乏しくさせ、発見の遅れや症状の悪化を招く可能性を高めます。定期検診や禁煙で、お口や肺をきれいに保ち、全身の健康を大切にしましょう。

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
横浜クォーレ星川 202
星川 あなん歯科医院