

2022

11

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。この季節になると黄色の葉をまとうイチョウは、約2億年以上前には世界中に生えていたそうです。長い歴史の中で徐々に数を減らし、今では自生しているイチョウはほとんど無くなつたことから、「生きた化石」とも言われています。私たちが日ごろ目にしてるイチョウは、人間の手によって植樹された、いわばクローンなのです。イチョウは「樹でありながら火に強い」という特徴があり、火除けの『防火樹』として各地に植えられました。また、イチョウの実である銀杏が食用として親しまれたこともあり、イチョウは世界から消えることなく、今日も秋の空を黄金色に彩ってくれているのです。

化石と言えるほどでなくとも、自分の歯は長く残したいもの。歯を長く残すことができれば、食べられる食材の種類も増え、食事の楽しみが広がります。歯を残すためには、日々の歯みがきと定期的なメインテナンスが大切です。数か月に一度はメインテナンスを受けて、自分の歯でおいしい食事を楽しめるようしましょう！



こころあたたまるお話

お月さま

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

夕方、スーパーに行こうすると、玄関には息子の靴がバラバラに散らかっていた。

「アキラ、また脱ぎっぱなし！」
そんな小言に耳を傾ける様子もなく、転がっていた靴を履いた息子は玄関から勢いよく飛び出した。



買い物を終えると、辺りはすっかり暗くなつていて、夜空にはきれいな満月が浮かんでいた。
「すっかり夜だね、早く帰ろう」そう言いながらアキラの手を握ると、思いのほか強い力で握り返された。そのあともずっと何かに怯えるようにしてぴったりとくっついて歩くので、どうしたの？と質問するも、ずっと「ついてくる…」と言うだけ。慌てて振り返ったが、特に人の気配は感じられない。誰もいないよと声をかけても、下を向いたまま一向に離れようとしなかった。

「何がついてくるの？」
少し心配になり再び尋ねると、アキラは夜空に輝く

月をおずおずと指さしながら話す。

「リカちゃんのママがね、悪い子はお月さまに連れていかれちゃうって言ってたんだって」なるほど。子供に言うことを聞いてほしくて、作り話をしたのだろう。私はほっと胸をなでおろし、「いい子は連れてかれないと答えた。

家に着くとアキラは玄関にちょこんと座り、脱いだ靴を丁寧に揃えると、不安そうに私の顔を見上げて問い合わせてきた。

「いい子は連れてかれないと？」私はアキラの目を見て、「これからも脱いだ靴はきちんと揃える？」と聞き返すと、アキラは首を大きく縦に振った。そういう私も幼い頃、母に「夜遅くまで起きているとオバケが出る」という作り話を信じて一人でトイレに行けなくなつたことがあったっけ。「お月さまは、”いいところ”ちゃんと見てるよ」そう言ってアキラの肩を抱き寄せながら、窓のカーテンを開ける。

「それに、もし連れていかれそうになつても大丈夫！ママがアキラのいいところ全部、お月さまに教えてあげるから」それを聞いて微笑むアキラの笑顔を、満月が優しく照らしていた。



健康な時こそ

歯医者さんへ!

GO!
GO!

メインテナンス で歯を守ろう

食事は人生を豊かにするためにも

大切な要素のひとつです。

しかし、「歯の本数が減る」だけで、
「食べられるもの」は激減してしまいます。

あの食べ物を食べるには 何本の歯が必要?

例えば、フランスパンやたくあん、イカといった歯ごたえのあるものを食べようすると、少なくとも 18 本以上の歯が必要です。おこわや豚肉といったものでさえ6本以上必要で、それ以下になるとうどんやバナナなど、やわらかいものしか食べられなくなってしまうのです。こうした状態が続けば栄養が偏り、脳への刺激が減少して認知症リスクが上がるなど、全身にさまざまな悪影響が及ぶ可能性がありますので、注意が必要です。

食べられるものが
どんどん
少なくなる…

18本以上あればここまで食べられる!



6本以上あれば食べられる



5本以下になると…



メインテナンスで

約2倍の差が出る?!



歯が抜ける主な原因は、むし歯と歯周病です。特に歯周病は、進行すると歯を支える骨が溶け、いずれ歯が抜けてしまう恐ろしい病気ですが、実は成人の約 8 割が患っている国民的疾患です。しかも、自覚症状が少ないため自分では気づけません。そんな歯周病やむし歯を防ぐ鍵となるのが『メインテナンス』です。メインテナンスでは、お口の状態を確認するだけではなく、専門的な器具で、むし歯や歯周病の原因菌を減らします。定期的なメインテナンスを受けているかどうかで、歯を失う数に約 2 倍も差が出ると言われています。

セルフケアとプロの 合わせ技!

バイオフィルムや歯石とよばれる細菌の温床は、歯科でなければ取り除けません。日々の歯みがきと 2~6 か月に 1 回のメインテナンスを続けて、歯をたくさん残し、さまざまな食事を楽しんでくださいね。

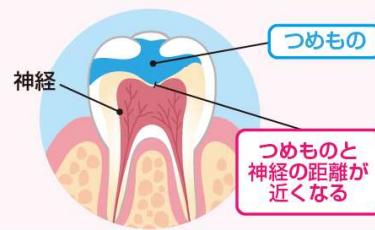
治療後の
痛みの原因はコレ
だった!?

「つめもの」をしたのに… 歯がしみる理由

『つめもの』をしたのに冷たいものがしみたり、強く噛んだ際に痛みを感じたりすることがあります。
「もしかして…治療失敗？」と慌てるのは少し待ってください。

「つめもの」をしたのに 歯がしみる？

むし歯の治療で歯を削った際、「神経」が刺激されたり、接着剤などの影響で痛みを感じたりすることがあります。また、つめものを金属で製作した場合には、温度が伝わりやすくなるため、しみるよう感じることもあるのです。



この痛みは なくなるの？

治療直後は神経が過敏になっており、刺激に反応しやすい状態です。個人差はありますが、早ければ数時間、長くても1か月程度で落ち着いてきます。つめものをした後の痛みは、こうした一時的なものが多いので、もし痛みを感じても慌てずに対処しましょう。



ただし！ こんなときはご相談ください

むし歯が深く「神経に近い治療」だった場合に、痛みが少しずつ激しくなるようでしたら注意が必要です。他にも「かみ合わせの高さ」が原因で痛みを感じている…といった可能性があるため、痛みがなかなか治まらないときや、1週間以上経つても違和感がある場合は、我慢せずに一度ご相談ください。



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🔍！ 「サッカー」

