

2022

4

April

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。大きなランドセルを背負って歩く1年生が微笑ましい季節ですね。ランドセルといえば「卒業後の行方」について考えたことはありますか？やむなく捨ててしまう方がほとんどかと思いますが、実は捨てずに活用する方法もあります。そのひとつが『リメイク』。専門業者さんに依頼すると、パンケーキや手帳などにリメイクしてもらえるそうです。そしてもうひとつが、ランドセルを買えない海外の子ども達に『寄付』する方法です。せっかくの思い出がつまつたランドセルですから、異なる姿で新たな思い出や、誰かの思い出として生まれ変わらせてあげるのはいかがでしょうか。

生まれ変わるといえば、人の歯は乳歯が抜けると永久歯に生え変わります。そして、生えた永久歯は長く大切に使わなければなりません。小さい頃から歯を大切にする習慣をつくっておけば、その習慣は大人になっても続きやすいので、長く健康な歯を作るのに必ず役立つでしょう。



こころあたたまるお話

畑体験

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

幼稚園から帰った息子とおやつを食べていたら、近所に住んでいる祖父が大根を持ってきてくれた。

「野菜たくさん食べな！」

祖父は息子の頭をなでようとしたが、当の息子は「ぼく、野菜すきじょ毒ひで、私の足にくっついでそっぽを向いてしまった。

「そうか！じゃあ、何が好きなんだ？」

息子の態度にも調子を崩さずに話を続ける祖父。すると息子は短く「虫」とだけ答えた。

好きな食べものを聞かれたはずなのに、ちぐはぐな答えだなあ、と考えている私をよそに祖父は「そうか！なら、うちの畑においで！」と、私と息子を自慢の畑まで案内した。

「これはそろそろ収穫していいやつだから、おじいちゃんと一緒に採ってみるか！」

初めて見る畑に興味津々の息子は、祖父のその一言に目を輝かせる。

「みてみて！これ、僕がとったんだよ！」



野菜と聞いただけでそっぽを向いていた先程までの息子はどこに行ったのか。ほうれん草を掲げてはしゃぐ無邪気な姿が可愛らしく、記念に撮った写真を仕事中の夫に送る。

『なんで誘ってくれなかつたんだよ～』と恨めしそうな返信に気づいたのは、帰宅して息子をお風呂に入れたあとだった。

「畑にはいろんな虫さんがいてね！おじいちゃんの野菜が栄養たっぷりな証拠なんだって！」

いつもより早めに帰宅した夫に、息子は嬉々として今日見聞きしてきたことを語っている。その最中、何の気もないにぱくっとほうれん草を食べる息子に私と夫は目を丸くした。

「ん～！さすが、虫さんたちが食べたがるだけあって、おいしいね！」

私たちがいくら食べさせようとしても無理だったのに、こうもあっさり野菜嫌いを克服されると少し複雑だ。

野菜たっぷりの夕食を完食すると、息子は

「ねえねえ、また今度おじいちゃんの畑に行きたい！」とせがんだ。

「じゃあ今度のお休みはみんなで畑のお手伝いにくか」と夫が笑うと、息子は瓜二つの笑顔を見せて喜んでいた。



あ

くち

いったい
なにもの~?

おのの中に 白いできものの それ、本当に 口内炎ですか?

お口の中は常に刺激にさらされ、傷つきやすく病気になりやすい場所。今回ご紹介するのはお口の粘膜にできる病気です。

お口の中には刺激がいっぱい?

私たちのお口は、食事や嗜好品によってたくさんの刺激を受けています。たとえば、堅いおせんべいなどは、お口の中の粘膜が傷つく原因になります。また、お酒のアルコールや、タバコに含まれる毒素も「刺激」のひとつ。さらに、欠けたかぶせものや、お口に合わない入れ歯を使い続けた場合も、お口の中を傷つける可能性もあります。傷ついた箇所に刺激が加わり続けると、病気の原因となることがあるため注意が必要です。



- アルコール
- タバコ



- 欠けたかぶせもの
- お口に合わない入れ歯

口内炎だけじゃない粘膜の病気

粘膜にできる病気といえば口内炎ですが、実は他にもさまざまな病気があります。

へんぺいたいせん
扁平苔癬



白い網目模様が見られ、痛みや違和感を伴うのが特徴。発症は40歳以上の女性に多く、ウイルスや細菌感染、ストレスが原因だといわれています。

口腔内カンジダ症



ストレスなどが原因で免疫力や体力が低下すると、お口の中のカビが活発になって引き起こされる病気です。

白板症



粘膜の一部が白く病変し、拭っても取れません。男性は女性の約2倍ほど発症する可能性が高いといわれています。また、長期的に刺激が加わることで極稀にがん化することも。

自分で
気づけない?

お口の病気には痛みを感じないものもあり、自分で異常に気がつかないこともあります。ですが、定期検診ではお口の中の異常をいち早く感知できるので、病気の早期発見にもつながります。少しでも気になる症状がある方はいつでもご相談くださいね。

少しでも気になつたら
相談してね!



歯の根本が欠けた?!

それはくさび状欠損 の疑いあります!

茶色く見えるのはむし歯?

写真のように歯の根元がえぐれて茶色い状態を『くさび状欠損』といいます。冷たい水などが触れるとしみことがあります、むし歯ではありません。



その原因是、歯の表面のエナメル質が削れて茶色い象牙質が露出するため。象牙質内には神経に向かって細い管が通っているので、その管を通して刺激が神経に伝わってしまうのです。

ピリッとした感じるのは
歯ぎしりが原因!

力強いブラッシングや、就寝時の歯ぎしり・食いしばりによって、歯に強い力が加わり続けると、その力が根元に集中し、表面のエナメル質に細かいヒビが入ります。すると、エナメル質が剥がれて象牙質が露出します。露出した象牙質を通して神経に刺激が伝わると、知覚過敏の原因となってしまいます。



くさび状欠損の治療は?

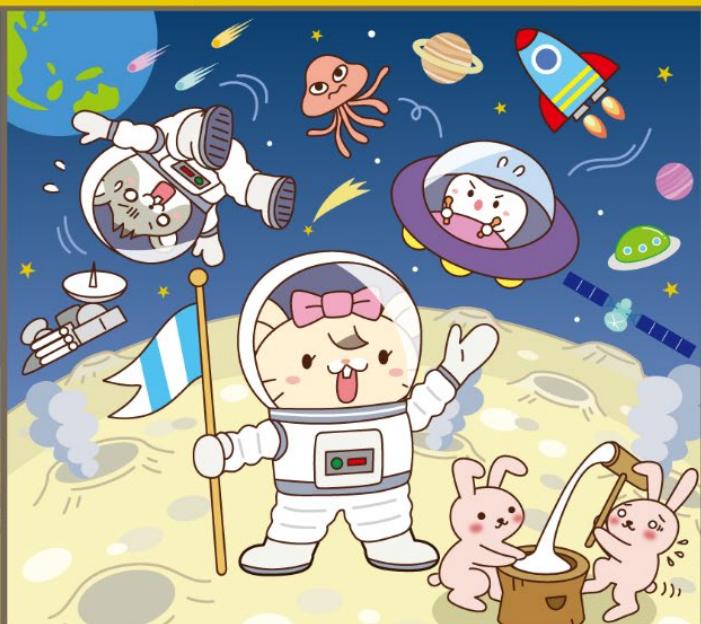
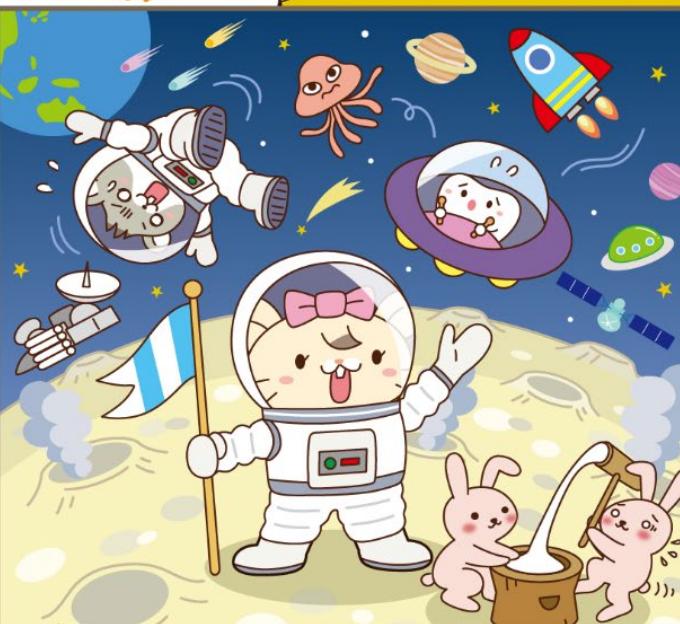


原因となる歯ぎしりなどを改善しない限り、症状が進行してしまうことも。しかし、就寝時用のマウスピースなどで進行は抑制できます。また、えぐれた部分に歯科用の白い樹脂を詰めれば、しみるのを軽減できるうえ、見た目も綺麗にできます。気になる方はいつでもご相談ください。



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! 「宇宙の日」



歯に良い

お料理レシピ recipes



カツオと豆腐の揚げ出し桜えびあん

材料

- ・カツオのたたき 300g
- ・木綿豆腐 2丁
- ・片栗粉 大さじ4
- ・揚げ油 適量
- ・桜えび 大さじ2
- ・スナップエンドウ 12本

●あんの材料

- ・白だし 大さじ2
- ・水 400ml
- ・水溶き片栗粉 適量

MEMO

初ガツオはさっぱりとした味わいで、ビタミンDを多く含んでいます。木綿豆腐、桜えびなどカルシウムが豊富な食材と合わせることで、骨へのカルシウムの吸収を促します。

作り方

1. 木綿豆腐を1/4に切り、水切りをしておく。
2. カツオのたたきは1cm程度の厚さに切る。
3. 鍋に桜えび、白だし、水を入れて火にかける。沸騰したら水溶き片栗粉でとろみを付ける。
4. 豆腐とカツオの全面に片栗粉をまぶし、中温の油で揚げる。スナップエンドウは軽く油通しをする。
5. 4.の油を切ってうつわに盛り、3.をかけたら完成。



豆腐は綿豆腐より木綿豆腐の方がカルシウムを多く含んでいます。揚げ出し豆腐にする際も崩れにくいのでおすすめです。あんかけには野菜を加えたり青のりを入れたりと、さまざまなアレンジができますよ。

診療スケジュール

2022年 4月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3 診療	4	5	6 休診	7	8	9
10 診療	11	12	13 休診	14	15	16
17 診療	18	19	20 休診	21	22	23
24 診療	25	26	27 休診	28	29 休診	30 相談

2022年 5月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 休診	2 相談	3 休診	4 休診	5 休診	6 相談	7 休診
8 診療	9	10	11 休診	12	13	14
15 診療	16	17	18 休診	19	20	21
22 診療	23	24	25 休診	26	27	28
29 診療	30	31				

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



春の陽気に誘われて飛び回るモンシロチョウには、オスとメスの違いがあります。メスの羽には紫外線を反射する性質があり、オスはその光でメスを判別しているそうです。私たち人間には紫外線が見えませんが、モンシロチョウ達にはキラキラと輝く世界が映っているのかもしれませんね。

今月は「お口の中にできる病気」についてのお話でした。病気には自覚症状を伴わず、自分では気がつきにくいものもあります。定期検診でお口の異変を敏感に察知し、病気の早期発見や治療につなげましょう！

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

星川 あなん歯科医院

