健康な毎日は健康なお口から!

6月

2023年
June

あなん歯科医院

8028通信

こんにちは。院長の阿南です。
じめじめとした日が続く梅雨ですが、作物にとっては恵みの雨をもたらす貴重な季節です。なかでも、「梅雨」という名前の一部でも使われている「梅」は、この雨によって熟し、収穫の時期を迎えます。梅には食物繊維やナトリウムなどが多く含まれており、栄養満点です。また、「梅はその日の難逃れ」「梅は三毒を断つ」と言われるほど、殺菌効果のあるクエン酸が豊富で、疲労回復にもぴったりです。身体や気分が重く感じたときは、さっぱりとした梅でリフレッシュしてみるのはいかがでしょうか。

梅干しのような酸っぱいものを口に含むと、身体は「毒」だと判断し、だ液で薄めようとする働きがあります。想像するだけでだ液が出るのは、その記憶に対する条件反射によるものだそうです。だ液の殺菌作用は、むし歯や歯周病予防の助けにもなってくれます。しかし、お口の健康を守るためにも、歯科医院での定期的なチェックを心がけてくださいね。

こころあたたまるお話

魔法のように

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

僕が働いている介護施設では毎年、夏祭りを開催する。今年もその季節がやってきて、施設は賑やかな声と、お祭りを楽しみにしている笑顔で溢れていた。かくいう僕も、そんな「浮足立ったみんな」のひとりだ。

「折り紙が足りない人はいませんかー？」
周囲に声をかけながら、飾り付けを作るための材料を配っていると、遠くの方でポツンと椅子に腰掛けているスズキさんの姿が目に止まった。半年ほど前に入居したばかりで、物静かな性格のせいか一人で過ごしていることが多い。

「スズキさん！折り紙で何か作ってみませんか？」
そういって折り紙を手渡すと、「じゃあひとつ」と言って折り始めたのが、とても上手に折られたバラだった。
「すごく器用なんですね」と感嘆の声を上げていると「昔から細かい作業が好きでね。手品なんかも得意だったんだ」と少し照れくさそうにしながら、もう一輪、もう一輪と花を増やしていった。
夏祭り当日。屋台を出したり、ゲームをしたり、賑わう施設内では、目玉企画として歌謡ショーも開催することになっていた。ところが、出演予定の演歌歌手が急遽来られなくなってしまい、職員たちは大慌て。
代役や代案が簡単に用意できるわけもなく、「中止にするしか…」と諦めかけたその時、僕の頭にはあのバラが思い浮かんでいた。

そして迎えたイベントの時間。賑わった広間の中、ステージには緊張した面持ちのスズキさんが登場する。見知った顔の登場に、困惑と静寂が広がる中、スズキさんが手を前に出すと、みんなの視線はその一点に集中した。
「…はいっ！」
という掛け声と共に、何もない手からパッと花が出てきたり、トランプが舞い上がったり、みんなが知る物静かな姿からは想像もできない鮮やかな手品が披露されると、会場からは割れんばかりの拍手が沸き起こった。

「今日も賑やかですね！」
夏祭りの日を境にすっかり施設の人気者になったスズキさんの周りには、今日も手品を見に来た人たちが集まっている。

「こんな日が来るなんて思ってもみなかったよ。ありがとう」
スズキさんがそう言って僕の手を握ると、手の中にはあのバラが残されていた。

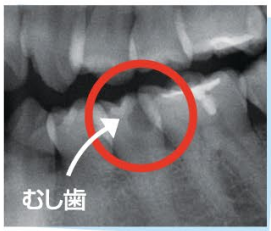
こんなことまで まるっと見える！ レントゲンでわかる あんなこと こんなこと

歯科医師や歯科衛生士でも、お口の中をひと目見ただけで、すべての症状を見つけることはできません。というのも、お口の疾患のなかには「見た目だけではわからないもの」も存在します。そこで役に立つのが『レントゲン』です。

隠れたむし歯も見つけられる！

レントゲンは、正式には『X線撮影』といって、X線を通して体の中を写し出します。筋肉など密度の低い部分は X 線がよく通るため黒っぽくなり、逆に骨などの組織はX線が通りにくいため、白っぽく写ります。

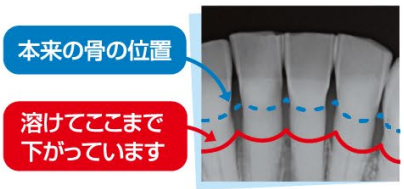
むし歯ができた箇所は歯が溶けて密度が下がり、レントゲンで撮影すると黒く写るため、肉眼では見えないむし歯もしっかり見つけることができます。



歯周病や親知らずもレントゲンでチェック！

レントゲンはむし歯だけではなく、歯周病の進行具合も調べることができます。歯周病は、放っておくと「歯」や歯を支える「あごの骨」が溶けてしまう恐ろしい病気です。

レントゲンにはあごの骨も写るため、骨の高さから歯周病の進行具合を確認できます。



他にも、親知らずの生えている向きを確認して抜歯の計画を立てたり、歯の根っこの先に膿が溜まっていないか確認したりする際など、レントゲンはさまざまな診断で活躍します。

被ばく量は必要最低限

実は、私たちは空気や食品などから常に放射線を受けており、**年間で約 2.1 ミリシーベルトの被ばく**をしています。それに対して歯科におけるレントゲンの被ばく量は、**約 0.01～0.1 ミリシーベルト程度**で、日常生活における被ばく量よりも極めて低いことがわかります。むし歯を早期発見する上で、レントゲンはとても有効な検査方法です。みなさんの健康を第一に考え、レントゲン撮影が必要かどうかは、私たちが責任をもって判断していますので、安心して検査を受けてくださいね。

薬の服用を 続ける？ やめる？

治療前に必ずご相談ください！

治療の際、他の病院で処方されているお薬の「休薬」が必要な場合があります。しかし、勝手に服用を止めてしまうのはみなさんの健康を損なうリスクがあるため、絶対に NG です！

こんなお薬を飲んでいませんか？

骨粗しょう症の薬

ビスフォスフォネート製剤
（BP 製剤とも呼ばれるお薬）

血液がサラサラになる薬

「抗凝固薬」「抗血小板薬」など
ワーファリン、バイアスピリン

これらのお薬を飲んでいると抜歯はできません

しかし、左記のお薬を服用しているからといって、必ずしも「抜歯の治療はできない」というわけではありません。たとえば、脳梗塞などを予防する抗血小板薬は、抜歯後の出血が止まりにくくなってしまいます。しかし休薬してしまうと、却って抑えていた症状が発症してしまうリスクが上がるため、休薬せずに抜歯するケースもあります。お薬を飲んでいても、処方医師と歯科医師が連携をとることで、休薬せずに抜歯をすることが可能なのです。

事前に必ず歯科医師にご相談を！

今回ご紹介したお薬以外にも、**抗うつ薬**や**抗精神病薬**など、歯科治療と関係のあるお薬はたくさんあります。それらを休薬すべきかどうか判断するには、お薬の種類や治療内容、全身の状態など、さまざまな状況を鑑みて十分な相談が必要です。安全な治療を行うためにも、治療を受ける際は、**お薬手帳**などを持参して、飲んでいるお薬を私たちに確認させてくださいね。

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。

歯に良い
お料理レシピ
recipes

アジと野菜の黒酢炒め

材料

4人分

- アジ(3 枚おろし) ・・・・4尾分
- 片栗粉 ・・・・・・・・・・・大さじ1
- 小松菜 ・・・・・・・・・・・・・・1束
- まいたけ ・・・1パック(100g)
- パプリカ(赤・黄) ・・・・各1個
- ごま油 ・・・・・・・・・・・大さじ1

- ★黒酢 ・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ★醤油 ・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ★はちみつ ・・・・・・・大さじ1

MEMO 丈夫な骨を作るカルシウムや、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれたレシピです。ビタミンDは日光を浴びることでも生成されますが、梅雨時期は日照時間が少なく不足しがちなので、食事で意識して摂るのがおすすめです。

作り方

1. アジは一口大に切り、片栗粉をまぶす。
2. 小松菜は3cm幅に、まいたけは石づきを取り除き、食べやすいサイズにほぐす。パプリカはくし切りにする。
3. フライパンにごま油を熱し、[1.]を両面がカリッとするまで中火で焼く。
4. [3.]を一度取り出し、[2.]を中火でしんなりするまで炒める。
5. フライパンに[3.]を戻し、弱火にして、★の調味料を絡めながら炒める。火を止め、うつわに盛りつけたら完成。

アジは一度カリッと揚げ焼きにしてから炒めた野菜と合わせることで、身が崩れるのを防ぎます。黒酢を使用することでさっぱりとした味が楽しめるので、食欲が低下しがちなこの時期でも食べやすい一品です。

診療スケジュール

2023年 6月

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

2023年 7月

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

この季節になると、夜に美しく光る蛍の姿を見かけることがあります。蛍の光は仲間たちとのコミュニケーションを図るためですが、その様子が見られるのは、実は1、2週間しかありません。短い期間で懸命に会話をしていることを考えると、蛍たちがより光り輝いて見えますね。

今月は『歯科医院のレントゲン』についてお話ししました。私たちは治療の際、レントゲンからさまざまな情報を得ています。レントゲン撮影は、みなさんの健康に十分な配慮を行ったうえで、撮らせていただきますので、安心してお任せください。

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