健康な毎日は健康なお口から!

10月

2023年 October

# あなん歯科医院

# 8028通信

こんにちは。院長の阿南です。涼しく過ごしやすい行楽シーズン、山の彩りで季節の移ろいを楽しめる季節ですね。多くの山では、ふもとを 1 合目、頂上を 10 合目とした「◯合目」という表記が使われますが、これらが表しているのは「高さ」ではありません。たとえば、富士山の標高は3,776mのため、中間の高さは1,888m。そのため、「5 合目も 1,888m」と思うかもしれませんが、登山道によって 2,305m であったり 1,440m であったりと、「標高の半分」ではありません。その理由は「登る難易度」によって設定されているためです。この秋、もし山に登ることがあれば、「◯合目」という目標を立ててチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

「秋の夜長」という言葉の通り、秋の夜は気温も過ごしやすく、ついつい夜更かしを楽しんでしまいますね。しかし、からだの健康にとって「睡眠」はとても重要な要素のひとつ。歯科では睡眠不足の原因となる、歯ぎしりや食いしばり、睡眠時無呼吸症候群への対策などをご提案できることもあります。お心当たりなどございましたら、いつでもお気軽にご相談ください。

こころあたたまるお話

## アルバムの続き

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

「うわぁ、レトロ」
大学の夏休みに帰省中の息子が、掃除中に出てきた古いアルバムを眺めながら声を漏らした。中に挟まれているのは、息子が赤ちゃんのときの寝顔や、幼い息子を私の母があやしている姿だ。

「これの続きはないの？」
そう言われてアルバムを見ると、幼稚園に入る前のところでアルバムのポケットは空になっていた。
「たしか、この頃にデジカメに買い替えたのよ。そのときにデータを失くしちゃってね」
息子は少し唸って考えたあと「前のパソコンに残ってたりしない？」と言って、押入れから昔使っていたノートパソコンを取り出して来た。
パソコンにかぶっていた埃を払う息子に「お父さんとも探したんだけど、見つからなかったよ」と声をかける。
すると息子は「ふふん」と笑って、「こういうのは、探し方にコツがあるんだよ」と、テキパキとパソコンを触り始めた。
小さい頃から外で遊ぶのが大好きで、今どき珍しいくらいゲームやスマホなどに興味を示さない子だったのに、知らぬ間に成長してるんだなと、頼もしくその様子を見ていた。
「ほら、これじゃない？」
そういって見せてくれた画面には、幼稚園の制服を着た息子が、少し得意げにピースをしている。

「やっぱり中学を過ぎると写真が少ないなあ」
しばらく画面をスクロールしていた息子がぽつりと呟く。
「思春期なのか反抗期なのか、撮られるのを露骨に嫌がってたもんね」
息子は「そうだっけ」とおどけてみせた。
「でもさ。そもそも、お母さん達の写真が少なすぎるよ」
息子の言うとおりだ。アルバムにもパソコンにも、写っているのは息子の姿ばかり。私たちは息子の姿を追うのに夢中で、自分たちの記録をちっとも残していなかった。

それから帰省しているあいだ、息子は近所の公園や、河原などに私たち夫婦を連れ出しては、何枚も写真を撮ってくれた。何でもない風景や姿を、何枚も。

「なんだか妙に写真を撮りたがるなあ、カメラマンにでもなるのか？」
事情を知らない夫はそう呟いているが、私は黙っておいた。息子が整頓してくれた写真のフォルダに、また新たなアルバムが増えていく。

記事　インビザライン(透明なマウスピース矯正治療)

当院では、患者さんからの多数の要望により以前より温めていた（勉強していた）インビザライン治療を開始しました。この治療法は通常の矯正治療の考え方が異なっているので本格的に導入していませんでしたが、勉強が終わりましたので、これから希望者には行っていこうと思います。また、今後 10～20 人までは特別費用（モニター費用;条件あり）で行いたいと思いますので、ご希望の方はご連絡ください。相談も受け付けます。

# お子さまの「足ぶらぶら」に要注意！

# 姿勢が悪いとむし歯になる!?

## 姿勢で歯並びが左右される?

食事の際に姿勢が歪んでいると「片方の歯ばかりで噛む」など、悪いくせがついてしまいます。特に、足が地面に着いていないと、噛む力はおよそ15%も下がると言われており、しっかり噛めないことで、あごが成長せず、歯並びが悪くなる可能性も高くなります。

## 歯並びが悪くなれば「むし歯リスク」も上がる

歯並びが悪くなると、歯ブラシの毛先が汚れに届きにくくなり、磨き残しが増えてしまいます。すると、お口の中の細菌がどんどん繁殖して、むし歯や歯周病といったトラブルを引き起こすようになります。むし歯や歯周病が悪化すると「歯を失うリスクに繋がる」ため、できる限り避けなくてはいけません。

## 足ぶらぶらには「足置き台」で対策!

正しい姿勢で食事をするには、**からだに合わせた「高さ」が重要**です。まず、背筋をピンと伸ばした状態で椅子に座ってもらい、肘と膝の角度が直角になっているか確認します。

このとき、肘や膝の角度が直角にならなければ、**椅子の高さを調整**するか、**足置き台などを置いて**、肘や膝が直角になるように調整しましょう。

子どもだけではなく、大人にとっても「正しい姿勢で食事をする」ことは大切です。姿勢が歪むと、肩こりや頭痛の原因になったり、顎関節症を引き起こしたりすることがあります。

健康なからだを作るには、よりよい生活習慣が必要不可欠！
ぜひ、ご家族みんなで姿勢をチェックしてみてくださいね。

## まちがい探し！「赤とんぼ」

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

## ハロウィン★ミートドリア

### 材料（4人分）

- 合いびき肉 ……200g
- 玉ねぎ ……1/2個
- カットトマト缶 ……200g
- ★ウスターソース ……大さじ2
- ★顆粒コンソメ ……小さじ1
- ★塩・コショウ ……適量
- にんにくみじん切り ……小さじ1
- オリーブオイル ……大さじ1

- かぼちゃ ……200g
- モッツァレラチーズ ……100g
- 焼き海苔 ……適量
- ごはん ……300g(約1合)

**MEMO** かぼちゃに豊富に含まれるビタミンCは、歯ぐきの健康を保ち、歯周病予防に効果的です。また、チーズでカルシウムを、ひき肉でタンパク質を補給して、丈夫な歯や歯ぐきを作ります。

### 作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。
2. かぼちゃは皮付きのまま1cm角に切り耐熱容器に入れる。水大さじ1（分量外）をふりかけ、ふんわりとラップをして 600W の電子レンジで 2 分半加熱する。
3. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒める。香りが立ったら、合いびき肉と[1.]を入れてほぐしながら炒める。
4. 肉の色が変わったらカットトマト缶、★の調味料を入れて水気がなくなるまで中火で煮る。
5. モッツァレラチーズは小さめにスライスする。
6. 耐熱容器にごはんを敷き詰め、[4.]をかける。[2.]と[5.]をトッピングしてオーブントースターで 2～3 分チーズが溶けるまで焼く。
7. 焼き海苔をキッチンばさみで切り、モッツァレラチーズにオバケの顔をデコレーションして完成。

**モッツァレラチーズは、だ円形にすることで焼いて溶けたときにオバケらしさがアップします。型抜きでオバケやかぼちゃ型に抜いてトッピングするのもおすすめです。**

## 診療スケジュール

### 2023年 10月

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

### 2023年 11月

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

**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

その香りで秋の訪れを感じさせてくれるキンモクセイですが、大気汚染に弱く、大都市では香りを失い、花をつけなくなったこともあったようです。キンモクセイのような甘い香りは、からだをリラックスさせ、安眠の効果もあるといわれています。もし街中でキンモクセイの香りがしたら、その周辺がよい環境であるという証かもしれませんね。

お口の健康には、生活習慣などが大きく影響することがあるため、時には改善のためにアドバイスさせていただくこともあります。今月お話しした『睡眠時無呼吸症候群』についても同様で、歯だけに留まらず、みなさんの健康を全力でサポートさせていただきます！


**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