

11月

2023年  
November

# 8028通信



こんにちは。院長の阿南です。11月には祝日がふたつあり、ひとつは3日の「文化の日」。もうひとつが23日の「勤労感謝の日」です。さて、この勤労感謝の日、みなさんはどんな祝日かご存じでしょうか。一見すると「働く人に感謝する日」と思いがちですが、国民の祝日に関する法律には「勤労をたつとび、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」と記されています。少し堅苦しいですが、簡単にいえば「仕事を大事にし、生み出される成果に、お互いに感謝しあう」ということ。日々の生活においても大切な気持ちですが、忙しい毎日ではついつい忘れてしまいがちです。この日をきっかけに、日ごろの感謝を周囲に伝えてみるのはいかがでしょうか。

歯科医院で働く私たちにとって、患者さんの「ありがとう」という言葉は、いつも大きな励みになっています。しかし、歯科治療は私たちの頑張りだけで成り立つものではなく、患者さんの協力があってこそ、良い結果が生み出されるものです。私たち医療側も「治療に協力してくれてありがとう」という、患者さんへの感謝の気持ちを忘れずに、これからも診療に努めてまいります。



## こころあたたまるお話

### ふたりのハンドクリーム

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

自分の飲食店を持って、瞬間に一年が経ったころ、お店の定休日に妻を招待した。ようやく軌道に乗り、少し余裕も出てきたため「一周年のお祝い」と称して、妻に料理を振る舞うことにしたのだ。



ニコニコと嬉しそうに料理を味わう姿に、思わず顔がほころぶ。

最後にケーキを出して、私の素直な気持ちを伝えようとした。しかし、私が口を開くより先に「じゃあ、これは私からのお祝いね」と、妻が取り出したのは、見覚えのある小さなラッピングバッグだった。

見習いとして働いていた新人のころ、料理を作らせてもらえず、雑用ばかりさせられているように感じる時期があった。

「自分には才能が無いのではないか」「この仕事に向いていないのかもしれない」

そんな考えが頭をもたげ、暗い顔を見せてしまうことも多くなっていたとき、妻が誕生日でもないのに、小さなラッピングバッグをくれた。中に入っていたのは、少し値の

張る良質なハンドクリーム。

「手荒れが料理に障るといけない」と言って、私のことを励ますでも諭すでもなく、ただ信じてくれていた妻の気持ちに、私は顔を隠しながら「ありがとう」と言うことしかできなかった。

それからの私は自分の夢だけではなく、妻の想いに支えられて、料理修業に打ち込むことができた。今の私があるのは、妻が背中を押してくれたおかげだ。

そのときの感謝を伝えるつもりだったのだが、妻に先を越されてしまった。しかも、中には予想通りハンドクリームが入っていたので、つい笑みがこぼれる。

「覚えてたの?」と言う妻に、「覚えてるものにも」と、私もポケットから小さなラッピングバッグを取り出す。ふたつ並んだ同じ包みを見て、今度は妻が笑った。

「これまで自分のことしか見えてなくてごめん」

妻の手が荒れていることに気づいたのは、恥ずかしながら最近のことだ。

「もっと良いクリームでも良かったのになあ」と、妻は照れ隠しのように笑う。この明るさに、いつも助けられてきた。

ケーキのロウソクに照らされる妻の笑顔を眺めながら、互いを労り合うことを心に誓う。この誓いは、ハンドクリームがいつでも思い出させてくれるだろう。







# 放置すると歯が抜ける!?

## 歯周病を悪化させる

歯石は2種類  
あるよ!



# 「歯石」のリスクとは?

プラーク(歯垢)が石灰化すると硬い歯石になります。歯石はただの汚れと思われがちですが、実は**放置すると「歯が抜けてしまうリスク」**をはらんでいます。



歯ぐきより「上」にできる

**白い歯石**

白い歯石は『**歯肉縁上(しにくえんじょう)歯石**』と呼ばれ、歯ぐきより上の歯面に付着します。だ液の成分によって歯の表面のプラークが硬くなったもので、色もプラークによく似た黄白色や灰白色をしています。



歯ぐきより「下」にできる

**黒い歯石**

歯ぐきの内側の歯根面(歯の根っこの表面)にできる黒い歯石を『**歯肉縁下(しにくえんか)歯石**』といいます。傷ついた歯ぐきを治すための浸出液や、血液によってプラークが硬くなったもので、この歯石は血液の成分も含むため、見た目が黒褐色になります。



## 「歯石」の放置は歯周病悪化の原因に...

歯石のザラザラとした表面は、細菌たちにとって絶好の隠れ家！  
放っておけば**歯周病が悪化する原因**になります。歯周病が進行すると『**歯周ポケット**』という「みぞ」が形成され、黒い歯石はこの

ポケットの中で作られていきます。つまり、黒い歯石は歯周病が進行している危険なサインなのです。歯を支える骨が溶けはじめている可能性もあるのですが、歯ぐきに隠れているため、患者さん自身では確認することができません。

えんじょうせき  
縁上歯石

えんかせき  
縁下歯石



定期的な来院で  
歯石の除去を!



白い歯石も黒い歯石も、取り除くには専門的な器具とプロの技術が必要不可欠です。歯を失わないためにも「歯石ができていないか」「歯周病が悪化していないか」定期的

に歯科医院でチェックしてもらう習慣を身につけることが大切です。



＼間違えやすい！



マウス？  
ウォッシュ  
(洗口液)



デンタル  
リンス  
(液体歯みがき)



ドラッグストアなどのオーラルケア商品のコーナーでは、『マウスウォッシュ』『デンタルリンス』などの液体製品をよく見かけます。同じように見える2つの製品ですが、用途が少し異なるため、注意が必要です。

## 「使い方」が違う！

マウスウォッシュは『洗口液』とも呼ばれ、液体をお口に入れてブクブクとうがいをしたあと吐き出します。「洗口」とあるように、薬用成分を含む液体でお口を洗い流し、その効果を得るのが目的です。



これに対してデンタルリンスは『液体歯みがき』とも呼ばれ、いわゆる『歯みがき剤』に分類されます。お口に液体を含み、ブクブクとうがいをするまでは洗口液と同じですが、デンタルリンスは液体を吐き出したあと、歯ブラシによるブラッシングが必要です。

## ここで見分ける！

2つの商品は見た目がよく似ていますが、「ラベルなどの表記」を確認することで、違いを見分けることができます。



まず「うがい」を目的にしたマウスウォッシュには、『洗口液』と記されています。一方の「歯みがき」を目的としたデンタルリンスの場合は、ラベルなどに『液体歯磨』または『液体ハミガキ』と表記されています。使用前に、ぜひチェックしてみてくださいね！

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！「いい歯の日」







歯に良い

4人分

材料

作り方



きんぴらごぼうの  
海苔つくね

- ・鶏ひき肉 .....300g
- ・長ねぎ .....1/2本
- ・焼き海苔 .....1枚
- ・サラダ油 .....適量
- ・ゴボウ .....1本
- ・にんじん .....1/2本
- ・めんつゆ(3倍濃縮)・大さじ1
- ・白いりごま .....適量
- ・ごま油 .....大さじ1/2

- ★醤油 .....大さじ1と1/2
- ★みりん .....大さじ1と1/2
- ★酒 .....大さじ1と1/2

1. 長ねぎは小口切りに、ゴボウとにんじんは千切りにする。海苔は12等分にする。
2. フライパンにごま油を熱し、ゴボウとにんじんをしんなりするまで炒める。
3. めんつゆで味付けした後、白いりごまを振って火を止める。
4. ボウルに鶏ひき肉、長ねぎ、あら熱が取れた[3.]を入れてこね、12等分に丸く成形して海苔を巻く。
5. サラダ油を熱したフライパンに[4.]を入れ、両面に焼き目がつくまで焼く。
6. ★の調味料を加えて煮絡める。照りが出たら火を止め、うつわに盛りつけて完成。

**MEMO** ゴボウ、にんじんなどの根菜類を使用することで、噛む回数を増やして、だ液の分泌を促します。また、口腔内を清潔に保ち、むし歯や歯周病、口臭の予防効果も期待できます。

「きんぴらごぼう」のリメイクレシピとしてもおすすめです。きんぴらを作る際は、しっかり水分を飛ばすことで、つくねにしたときに崩れにくくなります。また、お好みで七味や大葉を使って、違った風味を楽しむのもおすすめです。

## 診療スケジュール

### 2023年 11月

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

### 2023年 12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 休診	26 休診	27 休診	28 休診	29 休診	30 休診
31 休診						

### 医院からのお知らせ

11月に入ると、全国各地から美しい紅葉の便りが届きます。季節は一気に進み、風の冷たさに冬の訪れを感じ始めることでしょう。こうした季節の変わり目は体調を崩しやすいので、みなさんも健康にはくれぐれも気をつけてくださいね。

今回は「歯石のリスク」についてご紹介しました。歯石の除去には、歯科医院による専門的な技術が必要不可欠です。放置すると歯周病の悪化はもちろん、口臭などの原因にもなります。ぜひ、お口の健康チェックとあわせて歯科で定期的なメンテナンスを続けていきましょう。

## 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  
横浜コーレ星川 202

星川 あなん歯科医院

**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**