健康な毎日は健康なお口から!

12月

2023年 December

あなん歯科医院

8028通信

こんにちは。院長の阿南です。12 月の風物詩といえば大掃除。「ちょっと面倒だな」と思うこともあるかもしれませんが、やはりきれいなお家で迎える新年は気持ちのよいものです！ところでこの大掃除、実は『煤払い（すすはらい）』という神事が、その由来といわれています。煤払いは、新年に年神様をお迎えするための行事で、「家中の煤を払ってきれいにしておくと、年神様がご利益を持って降りてくる」と、考えられていました。一年のスタートを気持ちよく迎えられると、その年は何か良いことが起こりそうな予感がするのも、古くから受け継がれてきた「日本人ならではの感覚」によるものかもしれません。

さて、何かと忙しいこの時期ですが、みなさんは「お口の大掃除」も済んでいますか？歯科医院という場所は、むし歯や歯周病といった「困りごと」がないと、つい足も遠のいてしまいがちです。しかし、お口の中もお部屋と同じで、日ごろから定期的にきれいにしておくことが大切。ぜひ、お家もお口もすっきりさせて

新しい年を迎えましょう！

こころあたたまるお話

左利きのアヤト

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

「おかあさん、僕のおてて、変なのかな？」私がテレビを見ながら大きな声で笑っていると、笑い声の合間を縫うように、息子の声が聞こえた。怪我でもしたのかと慌てて見せてもらうが、どこも異常はない。

「なんとも無いみたいだよ？どうしたの？」

「でも、左手で絵を描くのがおもしろい、ってユウキくんが…」

どうやら幼稚園で絵を描いているときに、お友達に指摘されて不安になったようだ。

「アヤトが左手でクレヨンを持ってたって、何も変なことじゃないんだよ」そう説得はしてみたものの、アヤトはそれ以来、何をするにも右手でするようになった。

夕飯のときも、慣れない右手でハンバーグを食べようと悪戦苦闘している。

「おかあさんの大きな笑い声も、お家を明るくする『個性』だね！」一言余計だけど、アヤトなりの褒め言葉だと思っておこう。

私がそう付け加えると、アヤトはじっと私の顔を見てこう答えた。

「人と違って当然」ということを理解してもらうのは、まだアヤト達の年齢では難しいようだった。そんなある日。今度は幼稚園から帰ってくるなり、目を輝かせてこう言った。

「今日ね、ユウキくんにすごい、って言われた」右手でお絵かきに挑戦していると、ユウキくんに「なんで右手で描いてるの？」と聞かれたそうだ。

「だって、左手で描いてるのは変だから」

息子がそう答えると、ユウキくんはびっくりしたように答えたという。

「そんなことないよ！僕、左手で描けないもん。アヤトくんは描けるから、すごいなって思ってたんだ」その言葉に驚いていると、周りのお友達も「そうだよ」「アヤトくん絵じょーずだもんね」「また見せて」と続いたという。

そのときのことが、よほど嬉しかったのだろう。それからアヤトは、利き手のことはぴたりと気にしなくなった。

「アヤトは左手でクレヨンを持ったり、絵を描いたりするのが得意だよね。それはアヤトの『個性』だから、これからも大切にしてね」

舌が白いのはコレのせい？

ぜったい舌苔がつきやすい人の特徴とトラブルとは！

舌の表面は細かいヒダで覆われており、そのすき間には、皮膚のアカや頭皮のフケのような「剥がれ落ちた細胞」が溜まっていきます。
さらに、食べかすや細菌、その死骸などが積もりに積もった結果、
苔（こけ）のような汚れとなって形成されるのが『舌苔』です。

こんな人は舌苔がつきやすくなる？

舌苔の「つき方」は、「舌の動き」や「だ液の量」が関係しています。たとえば、食べものがうまく食べられない・飲み込めないといった症状をかかえる方は、 舌の動きが鈍くなり、舌苔が溜まりやすくなります。また、高血圧・抗うつ剤などの治療薬には、だ液の分泌が低下する副作用があり、 お口が乾くことで舌苔がつきやすくなってしまうのです。もともと舌苔の少ない方でも、健康状態や状況によって、舌苔がつきやすくなるため、注意が必要です。

舌苔で起こりやすいお口のトラブル

口臭

口臭の原因のうち、8割はお口の中に原因があり 、主な発生源が舌苔です。

味覚の異常

舌の表面が舌苔で覆われると、味覚をキャッチする細胞に塩味や酸味といった味物質がうまく届かず、味覚を感じにくくなることがあります。

肺炎（誤嚥（えん）性肺炎）

舌苔の中で増殖した細菌が気管を通って肺に入ると、それが原因で肺炎を引き起こすことがあります。高齢者になるとリスクは さらに高まるため、特に注意が必要です。

気になったら歯科医院に相談

舌苔を無理にブラシでこすったりすると、舌の表面が傷ついてしまうばかりか、剥がれ落ちた粘膜が細菌のエサとなり、口臭を悪化させる ことも。正しいケアの方法を知っていただくためにも、舌苔が気になる方は歯科医院にご相談ください。

歯医者さんのプロケア（プロフェッショナルケア）って何をするの？

むし歯・歯周病の予防ではセルフケアに加え、歯医者さんのプロケア（プロフェッショナルケア）も重要なカギを握ります。とはいえ、「プロケアって何するの？」と疑問をお持ちの方も多いのではないでしょうか？

年齢やお口の状況に応じた口腔清掃のアドバイス

単に「歯を磨く」といっても、「乳歯がやっと生えそろった子ども」と「入れ歯を入れている高齢者」では、「使う歯ブラシの種類」や「磨き方」は大きく異なります。そこで、みなさんのお口の状況に合わせて歯ブラシの選び方・使い方など、適切なアドバイスを行うのも、プロケアの役割です。

自分では落とせない汚れ（プラーク・歯石）の除去

しっかり磨いていても、お口には意外と汚れが残っています。また、歯の汚れのうち　、『歯石』は一度ついてしまうと、歯ブラシでは除去できません。プロケアでは、こうした「セルフケアでは落とせない汚れ」を、専用の器具や機器を使って徹底的に除去していきます。

食生活・生活習慣のアドバイス

むし歯と歯周病は、食生活や生活習慣の影響も受けます。甘いものばかり食べていたり、不規則な生活を続けたりしていると、せっかく熱心に歯を磨いていても、その効果は半減します。プロケアでは患者さんの生活状況に応じた食生活や生活習慣の指導・アドバイスも行っていきます。

誤解されがちですが、『プロケア』は「歯のクリーニング」ではありません。専門の知識と技術で、むし歯・歯周病予防をはじめとした、さまざまな取り組みを行っています。みなさんの生活を豊かにするためにも、ぜひ定期的なプロケアを習慣にしてくださいね。

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！「除夜の鐘」

材料

4人分

- ほうれん草……1袋（約200g）
- ★オリーブオイル ……大さじ6
- ★にんにく ……1かけ
- ★塩 ……小さじ1
- ★粉チーズ ……大さじ2
- スパゲッティ ……400g
- むきえび ……20尾
- ミニトマト ……10個
- スライスチーズ ……2枚
- 粉チーズ ……適量

作り方

1. ほうれん草を沸騰したお湯で数分茹で、氷水にさらして水気を絞る。
2. ミキサーに[1.]と★の材料を入れてペースト状にする。
3. ミニトマトは半分に切る。スライスチーズは星型で抜く。
4. 沸騰したお湯に塩（分量外）を入れ、えびとスパゲッティを入れたら、袋に記載されている規定分数茹でる。
5. ザルにあげ、[2.]を絡める。[3.]と粉チーズをトッピングして完成。

MEMO ほうれん草に含まれるビタミンAは、歯のエナメル質のもとになる成分です。油と相性がよく、オリーブオイルと合わせることで吸収率がアップします！また、冬のほうれん草は、夏に比べて約 3 倍のビタミンCが含まれており、歯周病予防にも効果的です。

ほうれん草のジェノベーゼソースは、ピザやトースト、グラタンなどにも活用できます。トマトやパプリカなど、赤色の食材と組み合わせて、クリスマス気分を楽しみましょう。

診療スケジュール

2023年 12月

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

2024年 1月

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

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

「炭火がよく燃えるのは晴れ」ということわざにあるように、冬の晴れの日は空気が乾燥し、のどやお口の中も乾きやすくなります。お口の乾燥は、むし歯や歯周病、口臭のトラブルの原因になるため、こまめな水分補給でお口をうるおしていきましょう。

今回は舌苔や歯科医院で行うプロフェッショナルケアなど、口腔ケアに関する話題についてお伝えしました。いよいよ本年も残りわずか。新しい年も、ぜひ私たちと一緒にお口のケアや健康維持に励んでいきましょう。

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
横浜クォーレ星川 202
星川 あなん歯科医院