

8028通信



あけましておめでとうございます。院長の阿南です。お正月といえば、けん玉や福笑いといった「お正月遊び」を、みなさんも一度は楽しんだ経験があるかと思います。これらの遊びに、それぞれ由来や願いが込められているのはご存じでしょうか？たとえば、羽つきには「ムクロジ」という植物の実が使われるのですが、漢字で『無患子』と書くことから、「子どもが病気を患わない」という願いが込められています。ほかに、コマ回しはクルクルと回る様子から「お金や仕事があまく回る」という縁起物として親しまれるようになったそうです。もしお正月遊びをするときには、ご家族やご友人の幸せを願いながら楽しんでみてくださいね。

お正月の定番といえば、焼いても煮ても楽しめる「お餅」。しかし、お餅のように歯にくっつきやすいものを食べると、つめものが取れてしまうことがあります。外れたつめものは、状態が良ければ再びつけられる可能性があるため、捨てずに歯科医院までお持ちください。ただし、外れた状態が長引くと、つけられなくなる可能性が上がるので、ぜひ早めにご来院ください。



今月の
こころ
あたにまる
お話し

おばあちゃんの振袖

二十歳を迎える年の春、近くに住む祖母の家で、祖母と母が二代に渡り着たという振袖を見せてもらった。大きな牡丹や菊の花が華やかな、上品で美しい白地の振袖だ。一目ですっかり気に入った私は、二人に頼んで早速着付けをしてもらおうことにした。



アクセサリ作りハマっていたこともあり、「せっかくだから着物に合わせて何か自作したい！どんなものが似合うかな」と、想像を巡らせるのに夢中になった。

だが、いざ期待に胸を躍らせながら袖を通した振袖は、袖も丈も明らかに短い。

「何とかならない？」

母が祖母に尋ねる。しかし、和裁をやっていた祖母から見ても、どうにもならないようだった。

「ミノリちゃんは背が高いし、手足も長いからね。古い物は、いつか使えなくなるのよ」

母はそう言ってくれたが、サイズが合わなかったことよりも寂しげな表情を押し隠している祖母の姿が悲しかった。

夏前になり、着物はレンタルして、それに合うアクセサリを作ろうかと考えていたとき、ふと閃いた。

私は次の休みに祖母の家へ行き「あの振袖、カバンにしたい！」とお願いしてみる。

大切な振袖にハサミを入れるなんて！そう怒られるのではないかと心配だったが、祖母は目を輝かせながら、快く「良いわね！」と言ってくれた。

それから夏休みの間は何度も祖母の家に通い、布の裁ち方、ミシンの使い方などを一から教えてもらった。

裁縫、それも和裁などやったこともなかったが、難しいところは祖母も手伝ってくれたおかげで、自分が思っていた以上に素敵なカバンが仕上がった。

年が明け、成人式の日。式典が終わり、ひとしきり友人に声をかけると、母の車で祖母の家へ向った。

「あら、そのイヤリングは？」

着物やカバンを褒めてくれたあと、私の耳元を見て、祖母が気づく。それは、振袖のハギレで作ったイヤリングだった。

「実はこれ、おばあちゃんと、お母さんの分も作ったの」祖母と合作のカバンから取り出して渡したイヤリングを、二人は喜んで着けてくれた。

「形は変わっても、残せるものはあるよ。次はおばあちゃんの分のカバン、ひとりで作ってみるね！」

そう言うと、祖母は嬉しそうにイヤリングを撫でて微笑んだ。



交換サインが出たら 要注意!!

銀歯はいつまで 使えるの?



みなさんのお口には銀の『つめもの』や『かぶせもの』がありますか？
もしかするとその銀歯は、そろそろ替えどきかもしれません！

銀歯には 寿命がある!?



実は、お口の中は銀歯にとって過酷な環境で、その寿命は一般的に5~7年だと言われています。というのも、銀歯は複数の金属からできており、湿度や温度変化に強くありません。しかし、お口の中の湿度は常に100%。そのうえ、お口に含む食べもの温度も、熱かったり冷たかったりさまざまで、大きな温度変化が起こります。こうした環境下では金属は性能を維持できず、溶けたり錆びたりして劣化してしまうのです。



寿命を超えると むし歯ができる!?



寿命を過ぎた銀歯を使い続けると、再びむし歯になる可能性があります。劣化した銀歯は、食事の際に噛む力や、寝るときの歯ぎしりなどで変形し、歯との境目にわずかな隙間を作ってしまいます。すると、そのすき間から「むし歯菌」が入り込み、銀歯の内側でむし歯になってしまうのです。他にも、溶けだした金属の成分によって歯ぐきが黒くなったり、金属アレルギーを誘発したり、寿命を超えた銀歯を使い続けることは、こうしたリスクが伴います。



こんな症状があったら再治療のサインかも!

「最近、銀歯のところに食べものが挟まりやすくなった気がする」「歯ぐきが黒くなったかも」と感じたら、それは再治療のサインかもしれません。また銀歯に限らず、つめものや、かぶせものは歯科医院で定期的にチェックしましょう。さまざまなトラブルを早期発見でき、確実に歯の寿命を長くすることにつながります。



歯ブラシだけじゃ不十分!

補助的清掃用具できれいなお口を目指そう!



「歯と歯のあいだ」や「歯のみぞ」などは歯ブラシの毛先が届きにくく、通常の歯みがきでは6割程度しか汚れを落とせません。そこで役立つのが『補助的清掃用具』です!



これで完璧! 補助的清掃用具のコツ!



歯と歯のすき間やブリッジの下などに!
歯間ブラシ

歯ぐきを傷つけないように、歯ぐきに沿わせながらゆっくりと、先端を斜めに挿入するのがコツです。奥歯は内側からもブラシを通すと、より効果的に汚れを除去できます。



歯と歯が接している面もバッチリ!
デンタルフロス

糸巻きタイプの場合は、糸をピンと張り、歯と歯のすき間に、前後に小刻みに動かしながら入れるのがコツです。糸タイプが苦手な方には、取っ手の付いたホルダータイプがおすすめです。



入り組んだ部分もなんのその!
タフトブラシ

ヘッドがコンパクトなので、歯と歯の間や、奥歯の後ろ側など、細かいところも磨くことができます。磨きたい部分にブラシが当たっているか確認しながら磨くと効果的です。

数か月に1回は「プロの手」を借りよう!

補助的清掃用具を使用しても、「歯石」や「バイオフィルム」といった、「どうしても歯科でしか取り除けない汚れ」があります。そのため、きれいなお口を目指すためには歯科医院による定期的なケアが必要不可欠です。むし歯の早期発見にもつながるので、ぜひ数か月に1回は歯科医院に通いましょう!

まちがいの探し

右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ

「祝賀新年」



歯に良い recipes
お料理レシピ



menu
切り餅で作る!
いちごクリームチーズ大福



いちごにはビタミンCが多く含まれているほか、天然の甘味料・キシリトールが含まれているため、むし歯の予防に効果的です。また、クリームチーズに含まれるカルシウムと結合して、歯の再石灰化を促進します。

材料(4人分)

- ・切り餅3 個(150g)
- ・水100mL
- ・砂糖大さじ 1
- ・片栗粉(打ち粉用)適量
- ・あんこ100g
- ・クリームチーズ40g
- ・いちご4 個

つぶあん
こしあん
お好みで

作り方

1. 切り餅は1 個を8 等分に、クリームチーズは4 等分の角切りにする。
2. 4 等分にしたあんこで、クリームチーズをひとつずつ包んで丸める。
3. 鍋に切り餅、水、砂糖を入れて、混ぜながら弱火にかける。お餅が柔らかくなったら火からおろし、片栗粉を入れたバットに入れる。
4. お餅の両面に片栗粉をまぶした後、4 等分して[2]を包む。
5. 包丁で切れ目を入れて、いちごをトッピングして完成。

メモ

この時期に余りがちな、切り餅を使った「簡単おやつレシピ」です。お餅をバットに移す際は、ヘラに水をつけると取りやすくなります。くっつかないよう、多めに片栗粉をまぶして、熱いうちに形成するのがコツです。やけどにはくれぐれもお気をつけください!



診療スケジュール

1月

January 2024

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

2月

February 2024

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

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

お正月に欠かせないのが、彩り豊かなおせち。実は、重箱に詰められたおせちには、幸せを重ねるという意味が込められています。最近では3段重ねのものを多く見かけますが、本来は5段重ねで、新年に訪れる年神様が授けてくれる「福」を詰めるために、最後の段は空にしておくそうです。みなさんにとって素敵な福であふれる一年になるように、私たちも願っております。

今月は『銀歯の寿命』についてのお話でした。一度入れた銀歯は、永久に使えるものではありません。寿命を超えた銀歯を使い続けることはリスクを伴います。何年も前に入れた銀歯がそのままになっている方は、歯科医院で相談してみましよう!

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

