



8028通信



こんにちは。院長の阿南です。毎年2月5日は「にこ(2・5)」の語呂にちなんで、笑顔の日という記念日だそうです。「笑う門には福来る」ということわざもあるように、笑顔は昔からさまざまな研究がおこなわれています。たとえば、『デュシェンヌ・スマイル』と呼ばれる「ホンモノの笑顔」に関する研究です。この場合のニセモノとは、「作り笑いっぽいかどうか」ということで、笑ったときの「目じり」や「口角」の角度を黄金比に当てはめると、周囲も明るくする「魅力的な笑顔」ができあがるそうです。ほかにも「免疫力が上がる」「ポジティブになる」など、笑顔にはたくさんの効果があるとされています。みなさんもぜひ、笑顔で福を呼び込みましょう!

その笑顔をさらに引き立たせるのが、健康的な白い歯です。笑ったときに唇から覗く白い歯は、周囲の人に明るく華やかな印象を与えます。鏡でにっこり笑った際に、ご自身の歯について不満やお悩みを感じたときには、ぜひ私たちにご相談ください。みなさんが自信をもって笑顔になれるように、全力でサポートさせていただきます。



タナベさんとオリジナルブレンド

馴染みの喫茶店でお茶していると、ママ友のタナベさんが壁に掛けられた板書を指さした。「あれ! 行ってみない?」指の先には『コーヒー教室・受講者募集中』という文字。自家焙煎が自慢のこの喫茶店で、マスターがコーヒーの淹れ方をレクチャーしてくれるというものだった。



好奇心旺盛なタナベさんらしい提案だ。自分ひとりなら、知らない輪に入るのが不安で考えもしなかったと思うが「タナベさんが一緒なら」と、思い切って申し込むことにした。

講座は全6回。初回はコーヒー豆の産地や、豆ごとによる味の違いを学ぶ座学で、そのあとに簡単な試飲もさせてもらった。タナベさんも、大好きなコーヒーの知識が増えるのを楽しんでいるようだ。

「淹れ方が違うだけで、ぜんぜん味が違うのね!」タナベさんは他の受講生たちと積極的に情報を交換しながら仲良くなっていった。引っ込み思案な自分との違いに少し落ち込むこともあるが、この教室に誘ってくれたかのように、はつらつとした性格は見ているだけでも勇気を

もらえる。

カップングという難しい内容まで習った、第4回の修了後。タナベさんは家庭の事情で、残りの講座に来られなくなってしまった。

「タナベさん、オリジナルブレンド作りを楽しみにしていたのに」

誰かが残念そうに呟く。そう、彼女は自分で豆をブレンドする最後の講義を、一番楽しみにしていた。

『皆さんが持つイメージが、味や香りに表現されるんです。楽しいですよ』

オリジナルブレンドについて、マスターが初日にそう話したときに、誰よりも目を輝かせていた。

「…みんなで、タナベさんにコーヒーをブレンドして届けませんか!」

普段物静かな私が突然声をあげたことで周囲が驚くなか、マスターは穏やかに「いいですね」と答えてくれた。

「どんなイメージで作りますか?」

そう尋ねるマスターに、私は今の思いを正直に伝える。

後日、受講生のグループメッセージに、タナベさんからこんなメッセージが届いた。

「皆がブレンドしてくれたコーヒー、すごくフルーティーで華やかだったよ! 何をイメージしたの?」



3人に1人が気になっている！

「歯の色」が変わる原因を

徹底解説！！



日本歯科医師会が10代～70代の男女1万人に行ったアンケート調査によると、「**歯やお口に関するお悩み**」として、**3人に1人が「歯の色」と回答**しました。みなさんも白い歯に憧れたり、なぜ自分の歯が白くないのか、気になったりしたことはありませんか？そこで今回は歯の色が変わる原因について解説していきます！



歯の色が変わる理由は、**食品など外からの要素が原因となる「外因性」と、怪我や病気、体質などが原因となる「内因性」**の2つに分けられます。

外因性

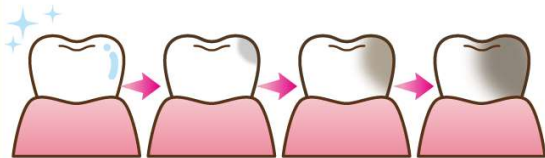
● 食品性由来

コーヒーや紅茶、緑茶などによる茶渋(ステイン)、カレー、タバコのヤニなどが原因で、「歯の色が変わる理由」として、もっとも身近なものです。



● むし歯

むし歯が進行すると、その進行度によって、茶色や黒色に変色することがあります。



内因性

しっかつし

● 失活歯(神経が死んでいる歯)

むし歯の進行や治療の結果として神経を失った歯は、栄養が行き届かなくなり、徐々に黒っぽく変色します。



● 歯の打撲

転倒などで歯を強く打った際、衝撃によって内側の神経が少しずつ死んでしまい、あとから歯が黒ずむことがあります。

● 薬物の服用(テトラサイクリン歯)

幼少期にテトラサイクリン系の「抗生物質」を服用すると、副作用で歯の色が褐色やグレーに変色することがあります。



歯の色が気になったら歯医者さんにすぐ相談！

歯の変色は「自分が気にならなければ問題ない」と思われがちです。しかし、むし歯や打撲などが原因の場合は、**歯科治療が必要なケース**もあります。歯の色に異変が生じたら放置せずに、まずは早めにご相談ください。



歯科治療で麻酔が効かない!?

考えられる **3**大原因



歯科治療を進めるために欠かせない歯科麻酔。しかし、その麻酔も「状況によっては効かない・効きづらいこと」があります。これは体調や体質によるものではなく、以下の3つの要因が大きく関係しています。

CASE 1 強い腫れ・痛みがある

麻酔薬は、健康な「弱アルカリ性」の状態だと効きやすくなります。しかし、むし歯や歯周炎により強い痛み・腫れが生じた部分は「酸性」の状態になるため、効き目が落ちてしまうのです。



麻酔が効かないときは…

麻酔を足しても効果が薄い場合は、「痛みを我慢しながら治療を続ける」か「日をあらためて、炎症が落ち着いたら治療をする」しかありません。そうならないためにも、**痛みや腫れが強くなる前に早めに受診する**ようにしましょう。

CASE 2 下の奥歯の治療

下の奥歯は、厚く硬い骨で覆われています。骨がしっかりしていることは歯にとって多くの利点がありますが、それによって通常の麻酔が効きにくいこともあります。しかし、その場合でも「伝達麻酔」や「歯根膜内麻酔」など他の麻酔法で痛みを抑えることができます。



CASE 3 痛みに敏感になっている

歯科治療で緊張しやすい方や恐怖心が強い方は、ちょっとした痛みにも敏感になりやすく、麻酔が効いていても痛みを感じてしまうことがあります。まずは歯科医との信頼関係を十分に築くことが重要ですが、どうしても麻酔が効きづらい場合は他の麻酔や治療法などを検討していきますので、ご安心ください。

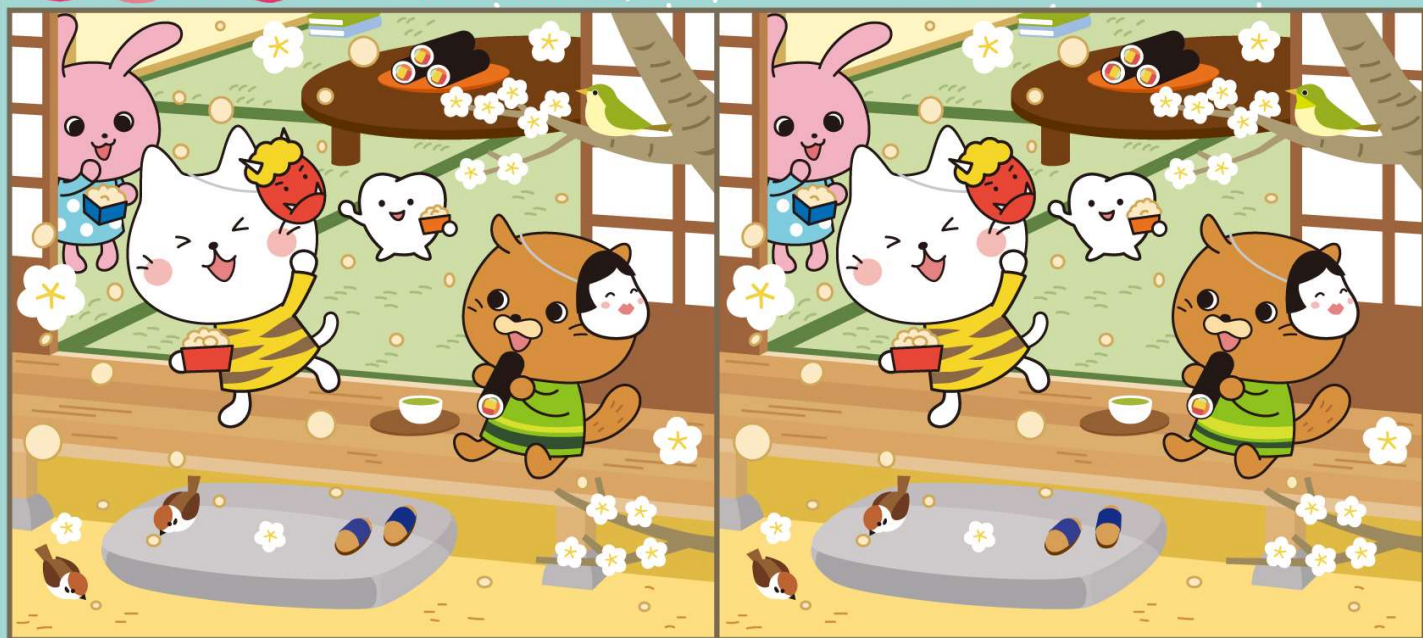


当院では、みなさんが「安心して治療を受けられる」ように、十分な配慮を心がけています。ご不安なことなどあれば、いつでもご相談ください！

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

「節分の豆まき」



歯に良い recipes
お料理レシピ



menu

ブリと根菜のおろし煮



具材を揚げてから煮るので、完全に火が通って
いなくても大丈夫です。ブリには小麦粉をつけ
て揚げることで旨味を閉じ込め、パサつかずに
仕上げています。

材料(4人分)

- ・ブリ(切り身/小)4切れ
- ・小麦粉大さじ1
- ・れんこん200g
- ・ごぼう1本
- ・長いも200g
- ・揚げ油適量
- ・大根300g
- ★だし汁200mL
- ★醤油大さじ4
- ★みりん大さじ4
- ★おろししょうが小さじ1
- ・かいわれ大根適量

作り方

1. ブリはキッチンペーパーで水気をふき取って一口大に切り、小麦粉をまぶす。
2. れんこんは1cm幅のいちょう切りに、ごぼうは乱切りに、長いもは1cm幅の半月切りにする。
3. 大根はすりおろして水気を切り、トッピング用に少し別に分けておく。かいわれ大根は根を切り落として半分に切る。
4. れんこん、ごぼう、長いもを素揚げしたら取り出し、さらに[1.]を揚げる。
5. 鍋に[4.]、★の調味料、大根おろしを入れて中火で5分煮込む。
6. 器に盛り付けて、トッピング用の大根おろし、かいわれ大根を添えて完成。

メモ

食感のある「れんこん・ごぼう・長いも」といった食材をたっぷり使用することで、噛む回数を増やして、唾液分泌を促し、口腔内を清潔に保ちます。歯の土台を形成する重要な栄養素、タンパク質も、ブリで補うことができます。

診療スケジュール

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		

3月 March 2024

日 SUN 月 MON 火 TUE 水 WED 木 THU 金 FRI 土 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	26	27 休診	28	29	30
31 診療						

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

関西が発祥の『恵方巻』も、今では全国的な広がりを見せ、すっかり2月の風物詩ですね。恵方巻は、毎年変わる「恵方」を向いて、切らず・喋らず・願い事を思い浮かべながら食べることで、願いが叶うといわれています。ちなみに、今年の恵方は東北東。恵方巻を食べる際は、慌てずゆっくり、よく噛みながら、福を取り込んでくださいね。

今月は「歯の変色」についてお話ししました。歯の色は人種差や年齢差、個人差も大きいので、一概に「この色が正常」と決めることはできません。ただし、自分の歯の色に違和感などがある場合は、ひとりで悩まず、いつでも私たちにご相談ください。

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

