

8028通信



こんにちは。院長の阿南です。そろそろ旬を迎える食材といえばタケノコですが、食べられるのは「生えてから約10日」というわずかな期間。生えてすぐのタケノコは、イノシシなどに食べられないように硬い皮で包まれており、30日も経てばすべて剥がれて立派な竹になります。竹になってもその成長スピードは早く、なんと3か月で20メートルを超えるほど！竹は他の樹木と違ってすべての「節」がそれぞれ成長するため、1日で数十センチずつ伸びていくそうです。人間の成長は常に地道なものですが、「節目」が成長にとって大切なのは変わりません。私たちもタケノコのように、ぐんぐん成長していきたいものですね。

タケノコは豊富な食物繊維によって、歯についた汚れを取ってくれる「歯にいい食べもの」で、『清掃性食品』とも呼ばれます。もちろん、歯みがきをしないでいいわけではありませんが、ぜひ食事のバランスを考える際の参考としてみてください。また、歯みがきなどのセルフケアだけでは取れない汚れもあるので、定期検診も欠かさずに受けて、きれいなお口を維持していきましょう！



10年後

その手紙の書き出しには『この手紙を自分で読むことはないかもしれません』とあった。「何て書いてた？」と覗きこむ友だちに、「今読んでるとこ」と言いながら、僕は当時を思い返す。



10年前、僕は数人の仲間たちと、小学校の卒業記念にタイムカプセルを埋めた。地元の中学に行く皆と違い、僕だけは私立校への入学が決まっていた。この手紙の書き出しには『タイムカプセルを開ける日、自分はその場にいるだろうか、10年後も皆と友だちでいられるだろうか』という、12歳の僕の不安が表れている。自分だけ海に放り出されるような気持ちだったのだろう。

実際、中学が始まってからは遅くまで補講があり、塾にも通っていたせいで、遊びに誘われても断ることが増えた。中1の夏休みの夜、夏期講習の合間をぬって4か月ぶりによく会えた皆が小麦色の肌をしていて、寂しかったのを覚えている。その夜、空き地で皆と花火を楽しんでいると、線香花火を片手に一人が言った。「もう一緒に遊んでくれないかと思った」

そんなふうに思われていたことに驚いて、「そんなわけないよ」と慌てて返す。

「……本当は、皆と同じ学校に通いたかった」消え入りそうな線香花火を見ていると、ずっと心の内に秘めていた気持ちが口からこぼれてしまった。「今からでも遅くないじゃん！」と皆が声を揃えて言った。思いがけない返答で笑顔なのか泣き顔なのか区別のつかない顔になってしまったけれど、そのとき初めて、皆が今でも変わらず大切な友だちとってくれていることに気づくことができた。

それからは、いつも一緒にいられないけれど繋がっている友だちがいたから、一人でも気にならなくなった。高校や大学も同じ学校ではなかったけど、バイト先での苦労も、初めて恋人ができた時も、お互いに知っている。成人式の後には皆でお酒を飲んだ。

不安げな手紙の文字を追いながら、10年前に戻って「大丈夫だから」と言ってやりたくなる。でもそれはできないから、代わりに皆に向かって、

「タイムカプセル、もう一回埋めようぜ」と言った。22歳の僕たちはこれから社会人になり、また大きく環境が変わる。それでも、皆と友だちであり続けられる自信が、今はある。



実は危険!?

無意識でやっている「あのクセ」が

歯をダメに!!!



最近、肩こりや頭痛など「体の不調」を感じることはありませんか？
もしかしたらそれは、『ブラキシズム』という悪習慣のせいかもしれません…。

CAUTION

歯を傷つける『ブラキシズム』

寝ているあいだに歯をこすり合わせる「歯ぎしり」や、何かに集中しているときに歯を食いしばる「食いしばり」「かみ締め」。これらは『ブラキシズム』といって、歯やあごに負担をかける要因となります。

歯ぎしり

上下の歯をこすり合わせているが、睡眠中などに無意識で行われるため、自覚することが難しい。

食いしばり・かみ締め

仕事やテレビなどに集中していると、気づかないうちに上下の歯を強くかみ締めていることも。

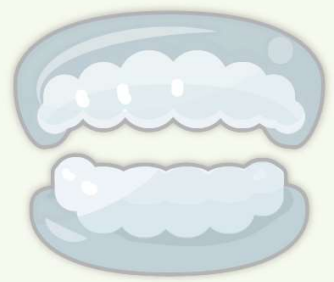
歯ぎしり・食いしばりを放っておくと…

歯ぎしりや食いしばりは、「歯そのもの」はもちろんのこと、「歯を支える骨」や「あご」に、強い力が継続的にかかります。その力は、**自分の体重以上**になることも！それにより、「**歯の表面がすり減る**」「**歯ぐきの境目がえぐれたように欠ける**」といった悪影響が生じます。さらに、「**歯が割れる**」「**歯周病が悪化する**」「**顎関節症を引き起こす**」「**頭痛・肩こりが生じる**」「**難聴になる**」など、全身の不調につながる可能性もあるため、放っておくのは大変危険です。



こんなときは歯科医院へ!

歯ぎしりの詳しい原因は解明されておらず、ストレス、かみ合わせの異常、飲酒・喫煙など、さまざまな要因が考えられています。特に、**睡眠中の歯ぎしりに関しては、意識して止めることはできない**ため、**マウスピースによる対策がおすすめ**です。歯の根元がえぐれているなど、心当たりのある方は、ぜひ当院までお気軽にご相談ください。



その食べものはどっち？

むし歯リスクを左右する食べもの

みなさんが日ごろ口にする「食べもの」。食材ごとにさまざまな食感や味があり、好みも千差万別かと思えます。実は、それらの特徴によって、「むし歯リスクが上がるもの」はもちろん、「むし歯リスクを下げるもの」があるのはご存じでしょうか？

汚れがむし歯菌のエサに！

むし歯リスクを上げる **停滞性食品**



むし歯菌は、食べものや飲みものに含まれる「糖」をエサにして酸を作り、歯の表面を溶かします。キャラメルやチョコレートなど、砂糖が

多くて歯にくっつきやすい食品は、『停滞性食品』と呼ばれ、むし歯菌にエサを与えている時間が多くなり、むし歯のリスクが上がってしまいます。

食べながらお口をキレイに？

むし歯リスクを下げる **清掃性食品**



レタス・セロリ・ごぼう…といった繊維質を多く含む野菜などは、噛み砕く際に歯の表面や

粘膜についた汚れをこすり取ってくれます。また、もう一つカギとなるのが「だ液」です。噛む回数が増えたり、梅干しを食べたりすることで分泌されますが、だ液には「汚れや細菌を洗い流す作用」があるため、お口を清潔に保つには欠かせない存在なのです。

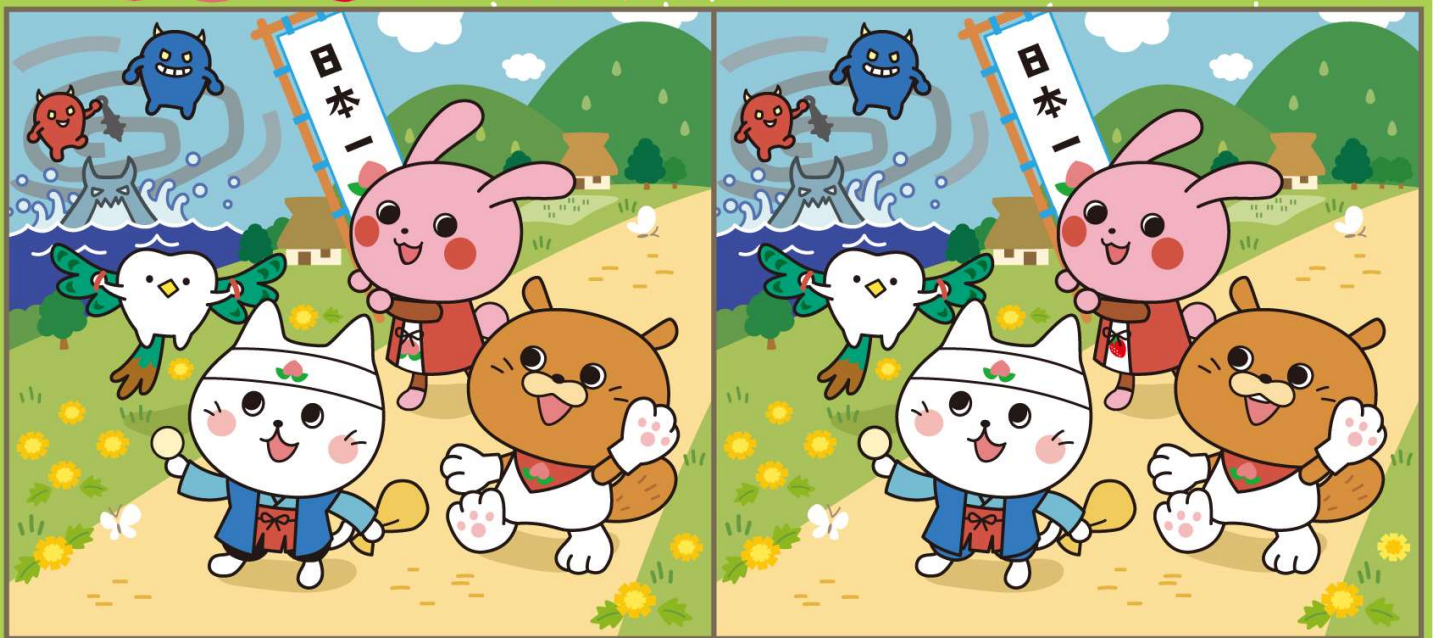


食事もケアも「バランス」が大切！

停滞性・清掃性食品はむし歯のリスクに影響を与えますが、食事だけで歯を守ることはできません。好きな食べものを生涯楽しむためにも、食後のセルフケアと歯科医院での定期的なチェックをしっかりと心がけて、歯とお口の健康を守りましょう！

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

「桃太郎」



歯に良い recipes お料理レシピ



menu

鶏ひき肉と春野菜の あられ揚げ



色鮮やかで、ひなまつりにぴったりなメニューです。ふきは調理しやすい山菜ですが、下処理の手間を省くために水煮を使用するのもおすすめです。

材料(4人分)

- ・鶏ひき肉200g
- ・たけのこ(水煮)100g
- ・ふき1本
- ・ぶぶあられ40g
- ・揚げ油適量
- ★片栗粉大さじ2
- ★醤油大さじ1
- ★おろししょうが小さじ1
- ★顆粒和風だし小さじ1/2

作り方

1. ふきはフライパンに入る長さに切り分けて、塩(分量外)をかけ、板ずりする。沸騰したお湯で3分ほど茹でて冷水にさらす。
2. ふきの皮と筋を取り除き、1cm幅に切る。たけのこは1cm角に切る。
3. ボウルに鶏ひき肉、[2.]、★の材料を混ぜ合わせて、16等分する。
4. ぶぶあられを表面にまぶし、170℃の油で5分ほど返しながらか揚げ。最後に油を切って完成。

メモ 食感の良い「ふき」と「たけのこ」を角切りにして入れることで、噛む回数を増やして唾液分泌を促します。ふきを茹ですぎないことと、具材はあまり細かく刻まずに食感を残すことがポイントです。



診療スケジュール

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							

4月 April 2024

日 SUN 月 MON 火 TUE 水 WED 木 THU 金 FRI 土 SAT

	1	2	3 休診	4	5	6
7 診療	8	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 休診	29 休診	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

ぽかぽかした陽気にはつい眠気を誘われることがあります。これには自律神経の乱れが関係しています。本来であれば「昼は動いて夜は眠る」というリズムで体が動いていますが、寒暖差が大きいと自律神経が乱れて、日中に眠くなってしまいます。自律神経を整えるには、朝に陽の光を浴びたり、軽いストレッチをしたりするのがおすすめです。

今月は『無意識の歯ぎしり・食いしばり・かみ締め』についてご紹介しました。放置すれば歯やあごだけでなく、全身の不調につながる可能性もありますので、歯ぎしりなどの指摘を受けた方は、ぜひお気軽に当院までご相談ください。

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
横浜クオーレ星川 202

星川 あなん歯科医院

