



蘭子歯科通信



こんにちは。院長の清河蘭子です。寒い冬が過ぎ、春の陽射しが暖かくなってきましたね。緑の木々が芽吹き、色とりどりの花が咲く季節になりました。4月に咲く花といえば桜。満開の桜の中でお花見をする方も多いのではないのでしょうか。親しい友人や仲間と綺麗な桜を見ながら美味しいものを食べたり飲んだりする時間は笑顔で至福のひと時となりますね。美味しい食事は健康な歯があってこそ楽しめます。お花見を楽しんだ後はもちろん、しっかり歯を磨いてお口のケアをすることも忘れないようにしましょう。新年度が始まる4月から毎日のお口のケアを徹底して、美しく綺麗な歯を保つことをぜひ心がけてみてくださいね。



こころあたたまるお話

おねがいかみさま

～こころあたたまるお話～

4歳になる娘はやんちゃでいつも元気。毎日私にちょっかいを出してかまってくるし、保育園に迎えに行けば、何をすればそんな風になるの!?!と呆れるほど服を汚してくる。今は何に対しても興味津々の年頃だから仕方ないとは思うものの、やはり子育ては大変で忙しい。



ある日の事、部屋で掃除機をかけていると娘が紙とペンを持って私のところに走ってきた。

「ママ! じおしえて!」

どうやら娘は字の書き方を教えて貰いたいらしい。

「いいけど、ちゃんとやる?」

「うん!! やる!!」

やる気があるのはいいのだが、すぐに飽きてしまう娘。今回もすぐに飽きるだろうと思いつつも、字の書き方を教えることにした。しかし、いつもなら飽きる娘が珍しく毎日続けた。

そして、コツコツ取り組んだ甲斐あって字の形はいびつで読みにくいがなんとか字が書けるようにはなった。

数日後、保育園に迎えに行くと娘の担任の先生から話があった。

「今日、神様に手紙を届けてほしいって言われたんです」

願いを叶えてくれる神様の話を保育園で聞いた娘が神様に宛てて手紙を書いたそう。字を覚えたかったのは、このためだったのか。先生から手紙を貰い、家で娘に見つからないようにこっそりと中を開けてみると、『いいこにするので、ばばにあいたいです おねがいします』と書いてあった。

主人は海外に単身赴任中で娘とは1年以上も会っていない。主人に会いたくても我慢して明るく振舞っていたことを知り、私は泣いてしまった。寂しい想いをさせてごめんね…。

主人に手紙のことを伝えると、今度の休みに日本に帰ってきてくれることになった。

私は神様の代わりに手紙を書き、娘の枕元に忍ばせた。

『こんどのおやすみはばばとママのさんになであそぶよ』と。



むし歯
まっしくら!?

今すぐ
ストップ!

4の悪習慣



むし歯は基本的に削らなければ治すことができません。

一度削ってしまった歯は二度と元には戻らず、小さなむし歯でも、それがきっかけで、いずれその歯を失ってしまうことも珍しくありません。次のような習慣は確実にむし歯を引き起こします。もしこれらが日常化しているようでしたら、ただちに改めるようにしましょう。

脱灰(だっかい)と
再石灰化(さいせいかい)とは?

歯はむし歯菌により溶かされ(脱灰)、その程度だ液によって修復(再石灰化)されています。「むし歯」はだ液の修復が間に合わないほどに歯が溶けてしまうことで引き起こされます。

悪習慣 1
食べかすが詰まってもそのまま!

むし歯菌は食べかすを餌にして酸を吐き出し、歯を溶かします。これがむし歯の原因です。そう、歯と歯の間に食べかすが詰まったままということは、「むし歯菌がひたすら歯を溶かし続ける可能性がある」ということ。フロスなどを使ってしっかり取り除く必要があります。



悪習慣 2
寝る前の飲食!

むし歯菌によって溶かされた歯は、だ液によって修復されます。しかし、その修復が間に合わなくなると「むし歯」になります。寝ている時はだ液の分泌が少なく、修復が間に合わなくなる恐れがあります。にもかかわらず就寝前に飲食をすると、むし歯になる可能性が格段に高くなります。



悪習慣 3
間食が多い!

間食の回数によっては、だ液の修復が追いつかなくなる原因になります。歯が修復される前に次の食べ物がお口に入ることによって、歯がさらに溶かされ、確実にむし歯のリスクが高まります。



悪習慣 4
磨く回数が少ない!
磨けていない!

食後に歯を磨かなければ、むし歯菌がどんどん増えてしまいます。1日1回では明らかに少ないので、毎食後に磨くようにしましょう。また、回数を増やしても正しく磨けていなければ磨かないのと同じです。歯磨き指導を受けた事のない方は、ぜひ歯科医院でのチェックをおすすめします。





Q. 年をとると歯が伸びる?

A. 歯が伸びることはありません。歯周病で歯を支えている骨が下がると歯根が露出し、歯が伸びたように見えるのです。また、抜けたまま歯を放置してしまうと、噛み合わせの歯が浮き上がり、これも伸びたように感じる原因になります。

Q. 歯周病用の歯みがき粉を使えば治る?

A. 症状を緩和する効果はあるとは言われていますが、歯周病を治すことはできません。歯周病になったら検査や歯石除去など歯科医院での治療が必要です。

Q. 歯は意地でも残すべき!?

A. 残しておきたい気持ちは理解できますが残すことで周囲の歯や骨さらに全身に悪影響を与える場合もあり、抜歯の選択をおすすめすることがあります。

歯科では患者さんから様々な質問をいただきますが、中でも誤解が多いものをピックアップしてみました！ぜひ覚えておいてくださいね。

よくある誤解

お口にまじわる

えっ!?! そう だったの!



Q. 歯の神経をとったらもう痛くならない?

A. 神経を取ってしっかり治療しても歯はまたむし歯になります。神経をとる事で歯そのものの痛みは無くなりますが、その後の手入れを怠ると歯ぐきや骨での痛みが起こります。決して歯の神経をとれば永遠に痛みが出ないというわけではありません。



Q. むし歯は遺伝する?

A. 遺伝はしません。むし歯や歯周病はお口の細菌によって引き起こされます。口移しなどにより親や家族同士で伝播するので口腔内の細菌層が同じ傾向になる事が多いです。



答え

右の絵と左の絵に違うところが10箇所あるよ!

まちがい探し! 「お花見」





に良い

お料理 レシピ

recipes

材料 (4人分)

- ・サワラ (切り身) …4切れ
- ・塩 ……………少々
- ・菜の花 ……………1茎
- ・サラダ油 ……………適量
- ・酒 ……………少々

作り方

1. 菜の花は水で洗い、ペーパーなどで水気を切る。根本は切り落とす。
2. くるみは粗く刻むか砕き、ボウルに〈A〉の材料を全て入れて混ぜ合わせ、くるみ味噌を作っておく。
3. サワラは切り身を半分に切り、両面に酒をかけ、塩を少々ふる。
4. 魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、サワラをのせ、中火で5分程度焼く。
5. サワラに火が通ったらサワラの上に2をのせる。隣に菜の花を置き、菜の花にサラダ油を少々振りかける。
6. 中火～強火で1～2分程度、香ばしく焼き上げる。

〈A〉

- ・くるみ ……………30g
- ・味噌 ……………大さじ3
- ・みりん ……大さじ1+1/2
- ・砂糖 ……………大さじ1+1/2

MEMO たんぱく質は歯の主体となる象牙質をつくっています。サワラなどのお魚はたんぱく質の「質」が良く、体内で効果的に利用されます。くるみに多く含まれるビタミンEには血行促進作用があり、歯ぐきケアに効果があるとされています。

付け合わせの菜の花で春らしく。くるみ味噌を乗せた後は、表面をあぶるように短時間で焼き上げます。

鯖のくるみ味噌グリル



診療スケジュール

2019年 4月

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

2019年 5月

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

診療時間

9:00~12:00

15:00~18:30

(火・金: 15:00~20:00)




医院からのお知らせ

今年のゴールデンウィークは元号が新しくなる為、過去最長の10連休。名前の由来はこの時期に興行成績のよかった映画会社が使いはじめたものといわれています。10日間も休日があるのは滅多にないので有効に使って満喫できるといいですね。

今月は「お口にまつわるよくある誤解」についてのお話でした。「なんだ、そうだったのか」と目からウロコの内容もあったのではないのでしょうか？歯の健康を守るのは、もちろん私たち歯科医の仕事ですが、ご自身の歯に関心を持っていただくこともとても大切です。普段のケアで何かお悩みごとがありましたら、どうぞ遠慮なくご相談下さい。





訪問診療 実施中!

♥気軽に問合せ
ください♥

