



豊かな食生活で
豊かな人生を!

August

2019

8月

蘭子歯科通信



こんにちは。院長の清河蘭子です。毎日暑い日が続いていますが、みなさまお変わりなくお過ごしでしょうか。海へ山へと、夏休みを楽しんでいらっしゃる方も多いことでしょう。

ところで、8月19日は俳句の日です。俳句は、5・7・5のたった17文字であらゆる情景や心象を表現するという素晴らしい日本文化ですね。この時期らしい一句といえば、歯科医師として勤める傍ら俳人でもあった西東三鬼の「暗く暑く 大群衆と 花火待つ」という句があります。

他にも「匙なめて 童たのしも 夏氷(山口誓子)」は、かき氷を楽しそうに食べている子供達の姿が目浮かぶ一句。ひんやり冷たいお菓子が美味しい時期ですが、実は冷たいものほど甘みを感じにくくなるので、砂糖が多く使われていることも珍しくありません。朝昼晩はもちろん、おやつの後でもできればしっかり歯磨きを。最低でも、うがいぐらいはしておきましょう。暑い日が続きますが、身体の調子を整え、そして口の中も健康にして、今年の夏を乗り切りましょう。



こころあたたまるお話 おもいででの絵日記

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

小学4年生の夏、僕は家でワーワーと騒いでいた。夏休みの宿題の一つ、絵日記に書くことがなかったのだ。絵を描くのは得意な方だけど、肝心の日記の内容が何一つ思い浮かばなかった。そんなこんなで



両親に八つ当たり。友だちのお家は旅行に行ったりして書くことに困らないのに、ウチはお盆のおじいちゃんの家くらい。人によって難しさが違う宿題は不公平だー！なんて騒ぎ立てていた。

そんな時、父から受けたアドバイスが印象的だった。「いつも日記を書いている人だって、毎日何かイベントが起きてるわけじゃない。大きなことじゃなく、小さなことに目を向けたらいくらでも書けるさ。些細なことでも何かを感じた時のことを忘れないようにして、それも浮かばなかったら後は自

分で書けそうなことを作ればいい。小さなことだって別に恥ずかしくなんかないんだから」。

この話を聞いた僕は、子供ながらに「テレビを見た、ゲームをした」とかはダメかなと思い、何もない日は母の家事を手伝ってそれを書いてみた。クラスの友だちと遊んだ日は、出来事より感じたことを中心に書くことにした。例えば野球をした時のことなら、勝敗より楽しかった瞬間のことをまとめた。

結果、絵日記は先生から高く評価されたようで、クラスでそれぞれ日記を音読する時には僕だけ少し多く読むように言われたり、友だちから「お前の日記で負けたことだけじゃなく楽しかったことも思い出した」と褒められたりして、その時の話題でまた盛り上がった。あの嬉しさが元で僕は日記をつけるようになったのだけど、最近この絵日記を押入れて見つけて読んでみたら、なんと最初のページは父のアドバイスをそのまま書いた内容！これには思わず家族全員で笑ってしまった。



放置すると命の危険も…。

知っておきたい



親知らず

抜いた後は痛くて腫れる?必ず抜かないといけない?
などなど、親知らずはいろいろと気になることがあります。
そこでQ&Aをまとめてみました。

Q & A

Q1

それほど痛くないから放置しても平気?

A1

あまり痛くない、あるいは、痛くなくなったからといって、放置するのは危険です。最悪の場合、命にかかわる場合もあります。

親知らずが痛む原因の多くは細菌感染によるものです。放置していると感染範囲が顎、喉へと広がり、心臓にまで至ると、命の危険にもさらされます。痛みがあったら放置せず、まずは早めに受診してください。



Q2

必ず抜かないといけないの?

A2

必ず抜かなければならないわけではありません。しかし、繰り返し炎症を起こしている・周囲に悪影響を及ぼしている・将来的に炎症を起こす恐れがあるといった場合には、抜歯をお勧めすることがあります。



Q3

抜いた後は痛い?

A3

施術中は麻酔をしているため痛みはありません。ただ、数時間後に麻酔が切れると痛むことがあります。親知らずの状態など

にもよりますが、特に下の歯や骨に埋まっている場合などは痛む可能性が高くなります。痛みが出そうな場合は、事前に痛み止めの薬を飲むよう指示される場合もあります。



Q4

痛みや腫れはどれくらい続く?

A4

痛みは数日から1週間程度でおさまります。腫れは通常で1週間。

長くても2~3週間ぐらいでおさまります。いずれも親知らずの状態などによって異なります。上の親知らずの方が比較的痛みも腫れも少なく早く治る傾向にあります。



診療室でチラッと見かける歯医者さんの道具。中には「あれは何だろう…」と不思議に思うものもあるのでは？

そこで、「皆さんが気になっていそうな歯医者さんの道具」をご紹介します。



カラフルな瓶



治療台に置いてあるのを見かける、謎のガラス瓶たち。これは消毒液など、治療で使う薬液を入れる「薬瓶」です。薬液にはいくつか種類があるため、

これがひと目で分かるように色分けをしています。また、光を通さないために色がついているものもあります。

カラフルな針



こちらも治療台に置いてあるのを見たことがあるかもしれません。これは「リーマー」「ファイル」と呼ばれるもので、歯の根の治療のために使われます。針は形状・太さ・長さにより何十種類も

あります。これらがわかりやすいように色・図形・数字で表現されています。

???

歯医者さんの道具

不思議

不思議

不思議

不思議

電子レンジ?



一見、頑丈な電子レンジのように見えますが、これは「高圧蒸気滅菌器」、

通称「オートクレーブ」と呼ばれるものです。歯科では院内感染しないよう、各器具の滅菌が非常に重要になります。そこで、このオートクレーブを使って、高温の蒸気によって器具を滅菌します。

金属のつくし?

これは皆さんおなじみ、歯を削る器具です。「バー」と呼ばれ、これを圧縮空気で高速回転する「タービン」に取り付け、歯を削ります。一言に「歯を削る」といっても、目的に応じて様々な形状があります。



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! 「流しそうめん」

答え





材料 (4人分)

- ・牛肉(切り落とし)500g
- ・オクラ10本
- ・トマト3個
- ・ごま油大さじ2
- ・オイスターソース ...大さじ3
- ・醤油大さじ1
- ・みりん大さじ1.5
- ・酢大さじ1

MEMO 歯の土台を作るためには、牛肉のように良質なタンパク質が多く含まれた食品を摂りましょう。トマトに多く含まれるビタミンCは健康な歯ぐきをつくるのに役立ち、歯周病予防にも効果的です。

作り方

1. オクラはヘタを除き、斜め切りにする。トマトはヘタを除き、一口大のざく切りにする。
2. フライパンにごま油をひき、牛肉を加熱する。肉の色が変わったらオクラを加え、最後にトマトを入れてさっと炒める。
3. 2にオイスターソース、醤油、みりん、酢を入れ、炒め合わせる。

トマトは崩れやすいので、トマトを加えたら加熱しすぎないように注意！



牛肉と夏野菜のオイスター炒め

診療スケジュール

2019年 8月

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

2019年 9月

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

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

夏らしい景色といえば、入道雲。空高くそびえる雲の様子が、まるで妖怪の大入道というのが名前の由来だとか。入道雲(積乱雲)は、別名・雷雲です。もし見かけたら、早めに帰宅したほうがよさそうですね。

今月のテーマは「親知らず」でした。大人になってから急に痛み出すので、慌ててしまう方も少なくありません。どう処置すべきかを決めるには、歯科医の専門的な判断が必要になりますので、少しでも痛みがあれば、できるだけ早く受診しましょう。不安や疑問は抱え込まず、何でも気軽に質問してください。

訪問診療 実施中!

♥気軽に問合せ
ください♥

