

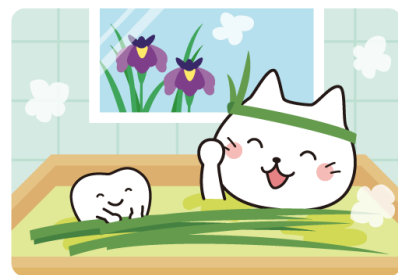


# スマイル♪デンタル通信



こんにちは。院長の大河平です。5月といえば『端午の節句』。この日は関東では「柏餅」、関西では「ちまき」、そして東北では「べこ餅」が縁起物として親しまれています。由来はそれぞれですが、いずれも男児の健やかな成長を願って食べられるようになりました。たとえば柏餅に使われる柏の葉は、『新しい葉が育つまで古い葉が落ちない』という特徴があり、古い葉を親に見立てて、「子どもが立派に育つまで親が亡くならない＝家系が絶えない」という願いが込められているそうです。このように和菓子には願いや物語が込められていることが多く、その味わい深さが、長らく親しまれてきた秘訣なのかもしれませんね。

そんな縁起ものの和菓子ですが、うるち米のほかにも小麦粉が使われていることもあり、人によってはアレルギーの対象になり得るので注意が必要です。歯科治療においても、治療で使う道具や材料がアレルギーの原因となる場合もありますが、食べものと同じで、気をつけて対応すれば危険を未然に防ぐことができます。アレルギーをお持ちの方は、お気兼ねなくお申し付けください。



## 手間をかければ

この春僕は、趣味の「旅」で出会った珍しい野菜をきっかけに、野菜の移動販売を始めた。

なかでも『アピオス』という野菜がおすすめで、生では食べられないがひと手間かけると、じゃがいものようなホクホクした味わいと、ナッツや栗のようなほのかな甘さがおいしく、しかも栄養が豊富! ぜひこの素晴らしさを知ってほしくてお客さんに魅力を説明しようとするのだが、あまり興味を持ってもらうことができませんでした。



ある日、農家の友人から「ファーマーズマーケットに出店しないか」と誘われた。農家が自分たちで作った農産物を売り出す市場のようなもので、新鮮な野菜や果物はもちろん、珍しい農産物が並んでいないか楽しみに来場するお客さんも多いのだという。

出店当日、誘ってくれた友人がお店の様子を見に来てくれたので、調理したアピオスを勧めると彼もそのおいしさを認めてくれた。

「この野菜が特におすすめなんだけど、いまいち売れないんだよね…」

そうこぼす僕に、友人は「ユウキくんは、なんでこの野菜

が気に入ったの?」と尋ねる。熱が入ったように魅力を語る僕の弁を、彼はにこにここと楽しそうに聞いてくれた。

そのとき、お店の前に子連れ女性がやってきた。いつものように、これまで出会ったおすすめの野菜を紹介していると、友人が隙を見て「ちなみに、普段はどんな料理をよく作りますか?」と質問した。

「子どもが好きな、カレーやシチューが多いです。でも野菜があまり好きじゃないので、おいしくて栄養のあるものがあれば…と思って」

女性のその言葉を聞き、友人が「じゃあアレがぴったりじゃない?」と言って来てハッとした。

「それならこれ、アピオスがおすすですよ! 生食はできないけど、栄養価は高いし、煮込み料理にピッタリです!」そう言うとお客さんは、僕が初めてアピオスに出会ったときのようにワクワクした顔になり、喜んで買ってくれた。

お客さんが帰ったあと友人にお礼を言うと、彼は「野菜は育てるのも売るのも手間がかかるけど、その分お客さんの喜ぶ顔が見れると嬉しいよね」と言った。

僕は好きな野菜を売ることで頭がいっぱいで、それを食べてくれる人の生活までは見えてなかった。お店に並ぶ野菜を見ながら、あらためてまだ見ぬお客さんのことを想像してみる。それはまるで、僕の大好きな旅のような時間だった。



治療前に  
必ず申告!

# 歯科とアレルギーの

## 関係

免疫が過剰に反応してさまざまな症状を引き起こすアレルギーですが、時として嘔吐や呼吸困難といった**重篤なアレルギー反応＝アナフィラキシーショック**を引き起こします。

### 歯科治療でアレルギー!?

「治療道具」の中にはアレルギーを引き起こすものが存在します。たとえば、使い捨てのゴム手袋。歯科の治療には欠かせないものですが、原料の天然ゴムに含まれる物質によって、「かゆみ」や「じんましん」などのアレルギー症状を引き起こしてしまうことがあります。他にも、治療の際に処方するお薬や麻酔でアレルギーを発症することもあります。



### お口のほかにも影響が...

治療中だけではなく、歯に詰めた銀歯などによって『金属アレルギー』が引き起こされることもあります。治療から長い時間が経過すると、わずかではありますが、銀歯から金属が溶け出します。その金属が少しずつ体内に蓄積することでアレルギー症状を引き起こすことがあるのです。症状が出るのは直接触れている部分とは限らず、お口の粘膜のただれや口内炎のほか、アトピー性皮膚炎や脱毛症など、**全身症状につながる場合もあります。**

アレルギーがあっても  
治療はできる!

アレルギーがあるからといって治療ができないわけではありません。事前にわかっている場合は、違うお薬を処方したり、アレルギー成分が入っていない材料や道具を使ったりすることで対処が可能です。「もしかしたらアレルギーがあるかも」と思われた方も、治療に際してご心配なことがあれば、いつでもお気軽にご相談ください。

# 永久歯が生えてこないのは コレだった!?

うちの子は  
大丈夫…?

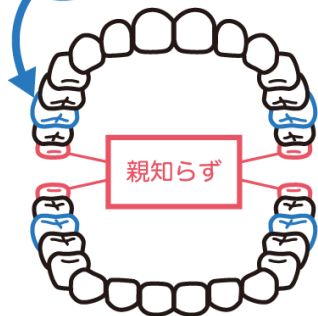


永久歯がなかなか生え変わらない場合、見えないところでこんなトラブルが起きている可能性が…!

## そもそも…永久歯は どの順番で生えてくる?

6歳  
ごろ

前から6番目の  
「奥歯」が生えてくる!



13歳  
ごろ

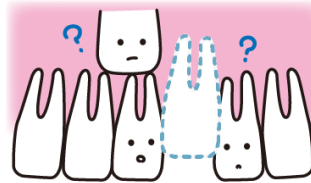
一番奥の親知らず  
以外が生え揃います

最初の永久歯が生えるのは多くの場合 6歳前後で、私たち大人でいう「奥歯」が生えてきます。この時期に前後して、下の前歯やその周囲の歯も生え変わりが進みます。順番や時期に個人差はあるものの、13歳ごろまでに親知らずを除く永久歯が生え揃います。

## 永久歯がいつまでも 生えてこない!?



「生え変わりがなかなか進まない…」そんなときは特別な事情が隠れているかもしれません。たとえば10人に1人の割合で起こる「先天性欠如」の場合、歯胚(しはい)と呼ばれる「歯の赤ちゃん」が無いため、永久歯が生えてきません。



反対に、歯が本来よりも多い「過剰歯」というケースもあります。生える場所や道筋を遮られ、歯が生えにくくなります。

ほかにも、歯の位置などが本来と違うと、骨の中から生えてこないこともあります。

定期的に  
歯科医院で  
チェック!



病院というのは、風邪を引いたときや、怪我をしたときに受診する…というイメージがあるかもしれませんが、歯の場合は日々の予防が大切です。お口の異常を早期発見するためにも、ぜひ定期的にご来院ください!

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

「鯉のぼり」



# 歯に良い recipes お料理レシピ



menu

## しらすの揚げ出し豆腐 海苔あんかけ



焼き海苔で作る「あん」は、湿気った海苔や、海苔の佃煮でも作れます。ししとうは穴を開けないと、素揚げしたときに爆発して油が跳ねるので注意してください。

### 材料(4人分)

- ・木綿豆腐 ..... 2丁
- ・溶き卵 ..... 2個分
- ・釜揚げしらす ..... 80g
- ・れんこん ..... 200g
- ・ししとう ..... 8本
- ・揚げ油 ..... 適量
- ・水(A) ..... 400mL
- ・焼き海苔(全形) ..... 2枚

- ★醤油 ..... 大さじ 2
- ★酒 ..... 大さじ 2
- ★みりん ..... 大さじ 2
- ★顆粒和風だし ..... 小さじ 1
- ・片栗粉 ..... 小さじ 2
- ・水(B) ..... 小さじ 4
- ・大根おろし ..... 適量
- ・かいわれ大根 ..... 適量

### 作り方

1. 木綿豆腐は1丁を6等分にして、キッチンペーパーで軽く水気を切る。
2. れんこんは輪切りに、ししとうはへたを取って、つまようじで穴を開ける。
3. [2.]を170℃の揚げ油で素揚げする。
4. [1.]に溶き卵を絡め、しらすを全面についたら、170℃の油で返しながらかける。
5. 鍋に水(A)と、干切った焼き海苔を加えて中火にかける。さらに5分ほど加熱して海苔が溶けたら★の調味料を加え、水(B)で溶いた片栗粉でとろみをつける。
6. うつわに[3.]、[4.]を盛り付けて、[5.]のあんをかける。最後に大根おろし、かいわれ大根を添えて完成。

### メモ

しらす、豆腐でカルシウム、タンパク質など、歯の健康に重要な栄養素をしっかりと補える一皿！カルシウム量は絹豆腐よりも木綿豆腐の方が多く、水気も少ないため崩れにくいのでおすすめです。

## 診療スケジュール

5月 May 2024

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

6月 June 2024

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
						1
2 休診	3	4	5 休診	6	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						

診療時間 ※土曜日の午後は、19:00まで  
9:30 ~ 13:00 / 15:00 ~ 20:00  
しばらくの間、コロナ対策の為  
診療時間の短縮を実施しております。

## 医院からのお知らせ

\*\*\* 診療日のご案内 \*\*\*

- 5月**
- 9日 歯科矯正日
  - 15日 生浜中学校へ歯科健診に行きます
  - 19日 ホワイトエッセンス講習会に出席します
  - 29日 生浜中学校へ歯科健診に行きます
- 6月**
- 4日 学校歯科保健委員会に出席します
  - 5日 土気南小学校へ歯科健診に行きます
  - 13日 歯科矯正日
  - 16日 社保講習会に出席します
  - 26日 土気南小学校へ歯科健診に行きます



LINE はじめました！

予約のお知らせを  
LINE でお知らせ！



LINEの友達追加から右のQRコードを読み込んで「追加」をタップ！トークの内容に従い「ClinicID:」を送信し送られてきたURLをタップしてください。あとは同意と情報入力をして完了です！

訪問歯科診療の準備が整いました！  
訪問ご希望の方はご連絡ください

『かかりつけ歯科医機能強化型診療所』  
に認定されました！！(厚生労働省認可)

かかりつけ歯科医とは、病気になったとき、**真っ先に相談できる地域の歯科医**のことです。この認定を受けることのできる歯科医院は、厚生労働省の報告では、平成29年11月現在で**全国の歯科医院の6.7%だけ**です。厳しい診査を突破しての認定です。さらに他の保険医療機関や福祉サービスとの連携体制の確保も絶対条件です。おこひら歯科医院では、これからもより一層皆様のかかりつけ歯科医として、皆様のお口のサポーターとして一層努力してまいります。