

12月  
December  
2025

# スマイル♪デンタル通信



こんにちは。院長の大河平です。いよいよ師走、今年も残すところあとわずかとなりました。街では色とりどりのイルミネーションが灯り、どこからともなくクリスマスソングが聞こえてきます。この時期は、1年の労をねぎらう忘年会に参加される方も多いでしょう。忘年会は文字通り「1年の嫌なことを忘れる会」。日頃の苦労や悩みを忘れ、新しい気持ちで新年を迎えるための風習です。職場の仲間や友人とおいしい料理を囲みながらお酒を酌み交わす時間は、人との絆を深める年末ならではの風物詩ともいえるでしょう。このように楽しい忘年会シーズンですが、お口の健康という点では少し注意が必要です。

お酒を飲むとお口の中が乾燥しやすくなるほか、夜遅くまでの飲み会で疲れて帰ると歯みがきもおろそかになりがちです。忘年会続きでお口の健康が気になる方は、年末までに歯科医院のチェックやクリーニングを受けておきましょう。新しい年を清潔で健康なお口とともに迎えられるよう、私たちがしっかりサポートいたします。



今日の  
こころ  
あたたまる  
お話

## 感謝のパン

中学生のヒロキは、自転車通学の途中に毎朝パン屋の前を通るのを楽しみにしていた。ふんわり漂う焼きたてパンの香りに癒され、穏やかに挨拶してくれる老夫婦の笑顔を見ると自然と元気が出た。そのパン屋は学校給食の



パンも担当しておりクラスメイトにも人気のお店だ。ある日、給食のパンがしばらくお休みになったと朝のHRで通達があった。帰り道、パン屋に寄るとシャッターが閉まっていて、入口の貼り紙には「しばらく休業します」とだけ書かれていた。

翌朝、再びパン屋の前を通ると、店の前を奥さんが寂しそうな表情で掃除をしていた。思い切って声をかけると、奥さんは小さくため息をついて言った。「実はおじいさんが体調を崩してしまって…」

ヒロキは胸がぎゅっと締め付けられるようだった。いつもお世話になっているパン屋さんに何かできない

か…悩んだ末、学校の先生に相談をしてみることにした。先生はヒロキの話聞き、「みんなで励ましの寄せ書きを作ろう!」と提案してくれた。クラスメイトも賛同し、放課後には家庭科の先生にも協力してもらって簡単なパン作りにも挑戦し、その様子を写真に収め、寄せ書きと一緒に老夫婦に渡した。

「こんなに温かい気持ちをもたらえるなんて…ありがとう。本当に元気が出ました」老夫婦は感動して涙ぐんでくれた。

数週間後、パン屋が再開した。再開初日の朝、ヒロキは老夫婦から笑顔で「君たちが楽しみにしてくれるから、まだまだおいしいパンをつくるね!」と焼きたてのパンを手渡された。店には学生たちが作った寄せ書きと写真が飾られ、「町のみなさんに支えられました」と温かなメッセージが添えられていた。

パンを頬張りながら、ヒロキの胸はパン以上に温かい気持ちでいっぱいになった。



歯が浮く

噛むとうずく

その違和感, 放置NG!

# 根尖性歯周炎

「歯が浮く感じがする」「噛んだときに歯がうずく」そんな違和感はありませんか？これらの症状は「根尖性(こんせんせい)歯周炎」の可能性があり、悪化すると抜歯や入院が必要になることもあります。

## 「根尖性歯周炎」ってどんな病気？

歯の根の先と骨との境目に膿が溜まる病気です。歯の内側に細菌が侵入し、根の先から感染が広がることで起こります。



### どんな歯がなりやすい？

- むし歯を放置している
- 過去に根管治療(根の治療)を受けたことがある



放置は危険!

## 抜歯や入院の可能性も

放置すると、次のような深刻な状態を引き起こす可能性があります。

### 抜歯が必要になる

膿の袋が大きくなると周りの歯に悪影響を与えるため、**抜歯になる場合があります。**



### 「顎骨炎」を引き起こす

感染が周囲の骨に広がると「顎骨炎」に発展し、**強い痛みや腫れのほか、発熱などを伴います。**



### 炎症が顔や首にまで広がるおそれも

感染がさらに広がると、口の底や首のあたりまで炎症が及ぶ「**蜂窩織炎(ほうかしきえん)**」を引き起こし、重症化すると入院が必要になることもあります。

- ✓ 特定の歯に違和感がある
- ✓ 歯ぐきが腫れている
- ✓ ズキズキとした痛みがある
- ✓ 歯ぐきに穴ができる

## こんな症状は早めの受診を!

膿が大きくなると、歯ぐきを破って外に出ることがあります。穴から膿が出ると痛みは軽減しますが、**治ったわけではありません。**左記の症状がある場合は根尖性歯周炎の可能性があるので、放置せず早めに受診しましょう。



# 「痛くない治療」の秘密兵器!

## 麻酔の種類とその効果



歯科医院では患者さんが安心して治療を受けられるよう、さまざまな麻酔を使って痛みを抑える工夫をしています。

### 1

#### 表面麻酔

注射の痛みを和らげる

歯ぐきの表面に薬剤を塗って、感覚を一時的に麻痺させる麻酔です。お口の中にガーゼやコットンを入れて、塗った麻酔薬がだ液で流れないようにしながら作用させます。表面麻酔はこの後の麻酔注射の痛みを和らげるほか、歯石とりや乳歯の抜歯など、軽い処置にも使われます。



### 2

#### 浸潤麻酔

歯科で最もポピュラーな麻酔

歯医者さんで一番使われる麻酔です。治療する歯の周りに直接麻酔薬を注射して、痛みをブロックします。「注射が苦手」という方も多いと思いますが、近年は細くて鋭い注射針や温度管理された麻酔薬を使うことで、昔に比べてずっと痛みは少なくなっています。ほかにも、一定の圧力でゆっくり麻酔薬を入れていく「電動注射器」を使うと、ほとんど痛みを感じることはありません。

### 3

#### 伝達麻酔

広範囲をカバーする麻酔

下の奥歯は周りの骨が厚いため、麻酔が効きにくいことも少なくありません。そんな時に活躍するのが伝達麻酔です。神経の通り道に麻酔薬を作用させることで、唇や舌を含む広い範囲に効果があらわれます。また、効果が数時間続くため、治療後の痛みを軽減できるのもメリットです。

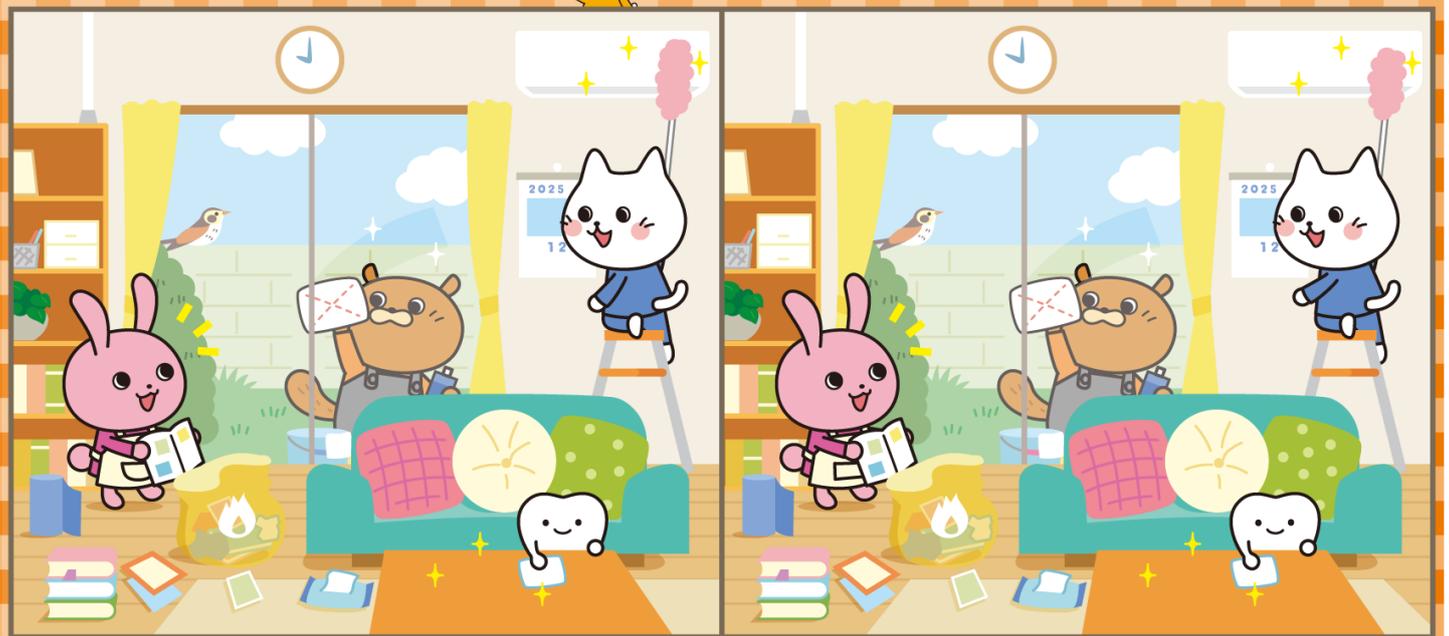


歯科治療の麻酔の技術は日々進化しています。当院でも治療内容に応じた麻酔を使用していますので、痛みが気になって治療をためらっている方も、ぜひ一度ご相談ください。

左の絵と右の絵に  
違うところが **10個** あるよ

### まちがい探し

### 「大掃除」



# 歯に良い recipes お料理レシピ



menu  
**春菊と  
ローストビーフのサンド**

## 材料 (4人分)

- ・牛肉 ……150g
- ・塩・黒コショウ ……各適量
- ・オリーブオイル ……大さじ2
- ・ローズマリー ……10cmほど
- ・春菊 ……20g
- ・ゆず ……2個(果汁大さじ2)
- ・砂糖 ……大さじ1
- ・ライ麦パン ……4枚
- ・トマト ……1個
- ・アボカド ……1個
- ・マヨネーズ ……大さじ4
- ・有塩バター ……20g
- ・紫玉ねぎ ……適量

## A

- 塩 ……少々
- オリーブオイル ……小さじ1

## 作り方

### 《下準備》

- ・牛肉に塩・黒コショウをふり、室温で30分置く。
- ・ゆずは半分に切って果汁をしぼる。トマトはヘタを取り薄切りに、アボカドはタネを除いて薄切りにする。紫玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気をきる。

1. フライパンにオリーブオイルを入れ、ローズマリーを強火で熱して取り出す。牛肉を焼いてアルミホイルで包み、20分置いて3mm厚にスライスする。
2. 残った油にゆず果汁と砂糖を加えて煮詰め、ソースにする。
3. 春菊は水にさらし、水気をきってAで和える。
4. ライ麦パンを焼き、マヨネーズを塗り、春菊、アボカド、ローストビーフ、トマト、紫玉ねぎをのせ、ソースとマヨネーズをかけたら、バターを塗ったパンで挟んで完成。

## memo

春菊に含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、歯のエナメル質を健やかに保つ働きがあります。さらに、ゆずをソースなどに加えることで、歯の内部を形づくるために必要なビタミンCも取り入れることができるのでおすすめです。

## point

ローストビーフは、焼き色を付けた後にアルミホイルで包み、余熱でじっくり火を通すと、適度な硬さに仕上がります。ゆずソースは煮詰めすぎないように注意し、とろみがついたタイミングで火を止めるのがポイントです。さらに、お好みでチーズを挟むと、味わいにコクが加わります。

## 診療スケジュール

12月		December		2025									
SUN	日	MON	月	TUE	火	WED	水	THU	木	FRI	金	SAT	土
		1	2	3	休診	4	5	6					
7	休診	8	9	10	休診	11	12	13					
14	休診	15	16	17	休診	18	休診	19	20				
21	休診	22	23	24	休診	25	26	27					
28	午後休	29	休診	30	休診	31	休診						

1月		January		2026									
SUN	日	MON	月	TUE	火	WED	水	THU	木	FRI	金	SAT	土
						1	休診	2	休診	3	休診		
4	休診	5	6	7	休診	8	9	10					
11	休診	12	休診	13	休診	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	30	31					

## 診療時間

水曜・日曜・祝日休診

9:30 ~ 13:00 / 15:00 ~ 20:00

※土曜日の午後は、19:00まで



## 医院からのお知らせ

### \*\*\* 診療日のご案内 \*\*\*

- 12月 11日 歯科矯正日  
17日 振替診療日  
18日 臨時休診日 川戸中学校へ喫煙防止授業をおこないに行きます  
28日 振替診療日 午前中まで診療  
29日~4日 冬期休暇
- 1月 5日 仕事始め 通常診療開始



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。