

健康な毎日は
健康なお口から!

3月

March 2026

おこひら歯科医院

スマイル♪デンタル通信



こんにちは。院長の大河平です。桜のつぼみが膨らみはじめ、春の訪れを感じる季節となりました。春の到来が待ち遠しい一方で、この時期になると多くの方が悩まされるのが花粉症です。スギやヒノキの花粉が舞い散るなか、くしゃみや鼻水・鼻づまり、目のかゆみなどでつらい思いをされている方もいらっしゃるでしょう。さらに、鼻づまりがひどくなると無意識のうちに口呼吸になってしまい、お口やのどの乾燥を感じる方も少なくないようです。春らしい空気に気持ちが弾む一方で、花粉症の不調が続くと素直に喜べないのがもどかしいところです。

口呼吸によるお口の乾燥は、歯の健康にも影響を及ぼします。乾燥状態が続くと、お口の中を守ってくれるだ液の働きが弱まり、むし歯や歯周病、口臭のリスクが高まります。まだまだつらい症状が続くこの時期、花粉症対策とあわせてお口のケアにも気を配っていきましょう。何かお困りごとがあれば、どうぞお気軽に当院へご相談ください。



今月の
こころあたたまる
お話

思いが伝わる花

3月の花屋は慌ただしい。卒業、異動、送別が重なるので朝から電話は鳴り止まない。作業台には色とりどりの花が所狭しと並んでいる。注文を聞きながら花を束ねていくけれど、私の手の動きはどこか機械的で、時間ばかりを気にするようになっていた。

そんなある日のこと、昼過ぎに年配の男性が店に入ってきた。ざっと花を見回したあと、少し照れくさそうに口を開いた。「退職する同僚に渡したいんです。どんな花がいいですかね…」



私はしばらく迷ってから、落ち着いたオレンジのガーベラに、やわらかな葉ものを合わせた。華やかすぎず、それでいて温かい印象の花束だ。ありがとう。これなら話しやすそうだ、と男性は満足そうに笑って言った。そのひと言に、胸の奥がチクリとした。花は言葉の代わりでもあるん

だ。うまく言葉が出てこないとき、人の代わりに思いを伝えてくれる。私はいつの間にか、そんな大切な役割を忘れていたのかもしれない。

その翌日、若い女性が来店し、異動する上司にお礼をしたいと相談をされた。

「その方、どんな雰囲気の方ですか？」
以前なら忙しさを理由に、何も聞かずに作っていただろう。女性は少し考えて「いつも穏やかで、みんなを見守ってくれている人です」と答えた。その言葉に合わせて赤いスイートピーとピンクのチューリップを選んだ。

花を受け取った女性は、ほっとしたように微笑んだ。その笑顔を見てようやく心の中にぬくもりが戻ってきた。思いが伝わる花を作れたんだ、と素直に思えた。



なぜ終わらない？



歯の神経の治療が何回も続くワケ



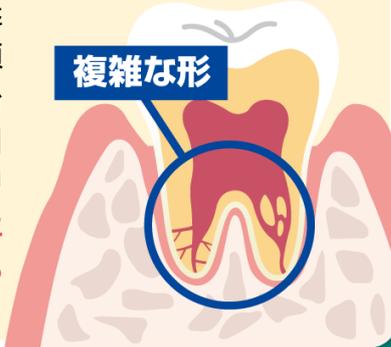
次回は
〇月×日に
来てください

えっ!?
まだ続くの？

「神経の治療って、なんで何度も通わないといけないの?」「痛みは無くなったし、もう大丈夫!」と、つい他の予定を優先したくなるかもしれませんが。しかし、治療を途中でやめてしまうと、大きなトラブルにつながる危険性があります。

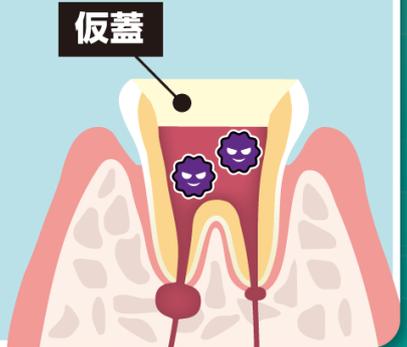
1 根管は「見えない迷路」

神経の治療とは、歯の根の中にある細い管(根管)を清掃・殺菌し、再び細菌が入らないように密閉する治療です。この根管は直径 0.5mm 以下と非常に細く、肉眼で中を確認することができません。しかも、形も複雑で、歯によって管の数や曲がり具合もさまざま。このような見えない迷路の中を細い器具や顕微鏡を使って慎重に治療を進めるため、1回ですべての細菌をとり除くのは難しく、数回にわけて行う必要があるわけです。



2 治療を途中でやめるとどうなる?

治療途中の根管には、まだ細菌が残っています。痛みがとれたからと歯科医院へ通うのをやめてしまうと、細菌が増えて根の先に炎症が起こり、強い痛みや腫れの原因になることも。さらに炎症が広がると周囲の骨を溶かし、最悪の場合には歯を残すことができなくなってしまいます。



あと少しの根気が歯の未来を守る

神経の治療は、歯を抜かずに済ませるための最終手段。治療を途中でやめてしまうと、これまでの処置が無駄になってしまうだけでなく、大切な歯を失うことにもなりかねません。もし抜歯になった場合、入れ歯やインプラントといった大がかりな治療が必要になり、時間とお金が今の何倍もかかってしまいます。のちのち後悔しないためにも最後まで治療を続けていきましょう。



歯ぐたえってなんだ?!

「歯根膜」を

しっかり守ろう!

食べものは歯ぐたえやのどごし、温度など、さまざまな感覚が組み合わさって、豊かな味わいを生みだしています。中でも「歯ぐたえ」は、歯の根の周りにおける「歯根膜（しこんまく）」という部分を感じ取っていることを「存じ」でしょうか。

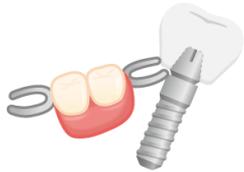


歯ぐたえの担い手「歯根膜」とは?

歯根膜は歯の根を取り囲む薄い膜のような組織で、歯にもものが当たったときの感触や、受ける圧力の違いを感じ取る「センサーの役割」を担っています。例えば、うどんを食べるとき、まず歯根膜が歯に当たる感触をとらえ、噛む力を周囲の筋肉に備わったセンサーが感じ取ります。こうした情報が脳でまとめられて、私たちは「コシがある」と感じているわけです。

歯を失うと「歯ぐたえ」も鈍くなる?

残念ながら、歯を失ってしまうと優秀なセンサーである歯根膜も一緒になくなってしまいます。そのため、入れ歯やインプラントでは歯ぐたえの感度がどうしても落ちてしまいます。その結果、今まで感じていたような繊細な食感がわかりづらくなってしまっても少なくありません。



やっぱり「自分の歯」が一番!

どんなに優れた人工の歯でも、本物の歯が持つ繊細なセンサーを完全に再現することはできません。食べものをしっかり味わうためには、自分の歯を守ることが何より大切です。毎日のケアと歯科医院での定期的なチェックで、いつまでもおいしく食べられるようにしましょう。



左の絵と右の絵に
違うところが10個あるよ

まらぎの探し

「卒業式」





メモ
真鯛には良質なたんぱく質が含まれており、歯の健康を支える食材のひとつです。また、オリーブオイルにはお口の中の乾燥を防ぐことで、口臭を抑える働きも期待されています。

ひな祭り3色カップ寿司

材料(4人分)

- 真鯛(刺身用).....180g
 - トッピング用具材(にんじん・ハム・絹さや・きゅうり)各適量
 - いくら(醤油漬け).....20g
 - 黒コショウ.....少々
- | | |
|---------------------|------------------|
| 酢飯 | カルパッチョソース |
| ごはん.....500g | オリーブオイル..小さじ2 |
| A 酢.....大さじ6 | レモン汁.....小さじ2 |
| 砂糖.....大さじ4 | 砂糖.....小さじ1/2 |
| 塩.....小さじ1/3 | 塩.....ひとつまみ |
| さくらでんぶ.....10g | |
| あおさ.....4g | |

作り方

- 下準備**
- ・真鯛は4~5mmの厚さに切り、12枚にする。
 - ・にんじんとハムは花形にし、にんじんはゆでる。絹さやは筋を取りゆでたら斜め切りにし、きゅうりは薄くスライスして丸める。
- 1 ごはんに(A)を加えて切るように混ぜ、3等分する。1つはそのまま(白酢飯)、1つにさくらでんぶ、もう1つにあおさを混ぜて3色の酢飯を作る。
 - 2 (B)を混ぜ合わせる。切った真鯛に(B)をかけて全体をやさしく混ぜ、冷蔵庫で10分ほどなじませておく。
 - 3 カップに白、あおさ、さくらでんぶの順に酢飯を重ねて詰める。[2]を盛り付け、トッピング用具材、いくらを彩りよくのせ、仕上げに黒コショウを振ったら完成。



あおさやさくらでんぶで色づけた酢飯を重ねて、ひな祭らしい華やかな見た目に。酢飯は切るように混ぜて、ふんわりと仕上げましょう。真鯛にはさっぱりとしたレモン風味のソースを合わせ、彩り豊かな具材を飾ることで、お祝いの席にもぴったりな一品になります。



診療スケジュール



3月 March 2026

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 休診	2	3	4 休診	5	6 休診	7
8 休診	9	10	11 休診	12	13	14
15 休診	16 休診	17	18	19	20 休診	21
22 休診	23	24	25 休診	26	27	28
29 休診	30	31				

4月 April 2026

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			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	17	18
19 休診	20	21	22 休診	23	24	25
26 休診	27	28	29 休診	30		

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**
- 3月 4日 医療安全管理講習会に出席します
 - 6日 臨時休診日
 - 9日 学校歯科保健委員会に出席します
 - 16日 臨時休診日
 - 18日 振替診療日
 - 26日 歯科矯正日
 - 4月 8日 幕張インターナショナルスクールへ歯科健診に行きます
 - 15日 小仲台中学校へ歯科健診に行きます
 - 22日 幕張インターナショナルスクールへ歯科健診に行きます
 - 23日 歯科矯正日



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。