

健康な毎日
健康なお口から!

2月

February 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。2月28日は「ビスケットの日」。江戸時代、水戸藩が日本で初めて保存食としてビスケットの製法を書物に記録した日に由来しています。小麦粉を主原料にしたビスケットは手軽にエネルギーを補給でき、今ではおやつとして幅広い世代に親しまれています。サクサクとした食感や香ばしい風味は、子どもから大人まで多くの人に笑顔を届けてくれますね。まだ寒さの残るこの時期、温かい飲みものとともに味わうと、気持ちもほっと和むことでしょう。

ビスケットのように固さのある食品をしっかり楽しむには、歯の健康が欠かせません。噛む力が弱まってしまうと食べられるものの種類が減り、栄養の偏りにもつながります。そうならないように毎日のケアに加えて、違和感や不具合があれば早めに確認することが大切です。しっかりと噛む力を守ることが、食事を楽しむだけでなく全身の健康を支える基盤にもなります。



今日の
こころあたたまる
お話

お母さんの卵焼き

小学生の頃、お母さんが作ってくれた卵焼きが大好きだった。ほんのり甘く、冷めてもふんわりしていて、遠足や運動会には必ず入っていた。友達から「サヤちゃんちの卵焼きおいしそう!!」と言われるたび、ちょっぴり誇らしい気持ちになったものだ。お母さんは「早起きは大変だけど、お弁当を楽しみにしているだろうから」と笑っていたのをよく覚えている。



一人暮らしを始めてから、あの味を思い出して何度も卵焼きを作ってみたが、どうしても違う。レシピサイトを調べて調味料を変えてみたり、フライパンを変えてみたりしたが納得の味にはたどりつかなかった。

帰省した折、思い切って母に「作り方を教えて」と頼んでみた。台所で並んで卵を溶きながら、母の手つきの真似をする。

砂糖とみりんの割合や火加減、巻き方。母は「レシピなんてないよ」と笑いながらも、自然に体が動いていく。その様子には長年の習慣が染みついていて、「何百回も作ってきたからね。みんな喜んで食べてくれたから続けられたんだよ」と母がぽつりとつぶやいたとき、胸が熱くなった。教えてもらったとおりに自分が作った卵焼きを口に運ぶと、懐かしい甘さが口の中いっぱい広がった。

数日後、自分で作った卵焼きをお弁当に詰めて会社へ持っていった。弁当箱を覗き込んだ同僚が「卵焼きおいしそうだね」と言ってくれたとき、うれしくて自然に笑みがこぼれた。

母の想いが込められたあの甘さと温かさが自分の卵焼きにも確かに受け継がれたように思えた。



実は身近な

口腔がん



危険性と



早期発見のポイントとは？

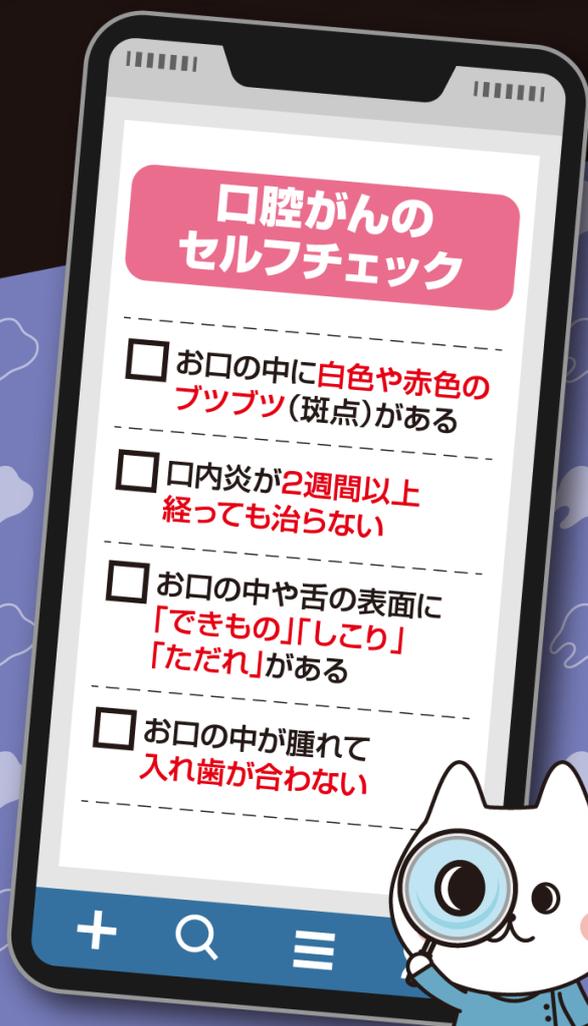
お口の中に発生する「口腔がん」は胃がんや乳がんほど広く知られていません。しかし近年、**口腔がんは罹患率や死亡率が増加しており、その増加率は胃や腸、子宮などの部位を上回っています。**

口腔がんってどんな病気？

口腔がんはお口の中に発生するがんの総称で、舌や歯ぐき、粘膜などお口のどの部位にも発生する可能性があります。最も多いのは**舌がん**で、他にも下の歯ぐきや頬の粘膜などにみられます。口腔がんは、がん全体の1~2%と決して多くはありませんが、**診断された方のおよそ5割が亡くなっており、胃がんや乳がんよりも高い死亡率になっています。**

口腔がんの原因と主な症状

口腔がんの発生には、**喫煙や飲酒の習慣、むし歯や合わない入れ歯による慢性的な刺激、不衛生な口腔環境などが関係しています。**口内の違和感やしこり、口内炎のようなものが治らないなどの症状が代表的ですが、初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。**進行すると口内に痛みを感じるほか、「口が開けづらい」「飲み込みにくい」などの症状があらわれます。**右のチェックリストに当てはまる症状があったら**早めに受診しましょう。**



口腔がんの5年生存率は63%

しこり

初期なら
死亡率はほぼ

ゼロ

口腔がんは発見のタイミングによって、その後の結果が大きく変わります。**進行してから見つかったら、命に関わるケースが多くなりますが、一方で初期に発見できた場合の死亡率はほぼゼロ！**むし歯、歯周病の予防にもなりますので、ぜひ定期的に歯科医院でチェックしてもらいましょう。

美

歯

活

は食生活から!

5つの栄養素とオススメ食材

歯の健康を保つためには毎日のセルフケアはもちろんのこと、**バランスのとれた食生活も重要**です。

美歯に欠かせない5つの栄養素



1 カルシウム

歯を作る主要成分のひとつ。不足すると歯が弱くなり、むし歯リスクが高まります。

2 リン

リンも丈夫な歯を作る大切な栄養素です。歯と骨の健康を支えるほか、カルシウムの吸収を助けます。

3 ビタミンD

歯に必要なカルシウムの吸収を促すほか、免疫の働きを正常にして**歯肉炎や歯周病の予防**に役立ちます。

4 ビタミンC

エナメル質や象牙質の生成に関与します。**歯ぐきの健康にも欠かせない**栄養素です。

5 ビタミンA

エナメル質を強化するほか、**抗菌作用**でむし歯などの感染症を予防します。

美歯活にオススメの食材



牛乳・ヨーグルト・チーズ

「乳製品」には丈夫な歯に必要なカルシウムとリンが豊富に含まれています。



サバ・カツオ

「脂ののった魚」はビタミン D が豊富で、カルシウムの吸収を助けます。



ほうれん草・小松菜・ブロッコリー

「緑黄色野菜」はカルシウムやビタミン C、ビタミン A が豊富です。



アーモンド・くるみ

「ナッツ類」は歯の健康に良いカルシウムやリン、ビタミン D がバランスよく含まれています。

今回ご紹介した栄養素を意識して
バランスの良い食事を心がけましょう



左の絵と右の絵に
違うところが**10個**あるよ

まちがいの探し「ウィンタースポーツ」





歯に良い
お料理レシピ
recipes

メモ
ブリには EPA という脂肪酸が含まれ、歯ぐきの炎症をやわらげる働きが期待されています。さらに、ブリ大根にすれば、大根と一緒に摂れるのが魅力です。大根に含まれるビタミンCは抗酸化作用を持ち、歯周病で増えやすい活性酸素の影響を抑えるといわれています。

ブリ大根の和風コロッテ

材料(4人分)

- ・ブリの切り身 2切れ
- ・大根 200g
- ・生姜 5g
- ・じゃがいも 2個(約300g)
- ・小麦粉・溶き卵(卵1個分)・パン粉 各適量
- ・揚げ油 適量

- A**
- ・水 150mL
 - ・醤油 大さじ1
 - ・砂糖 大さじ1と1/2
 - ・酒 大さじ1

【付け合わせ】千切りキャベツ・ミニトマトなどお好みで

作り方

下準備

- ・ブリは骨をとり除き、水気を拭きとる。
- ・大根は皮をむき、5mm幅の半月切りにする。
- ・生姜はみじん切りにする。
- ・じゃがいもは皮をむいて8等分にし、水に10分ほどさらす。

- 1 耐熱ポウルに大根を入れ、軽く水をかけてふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で8分加熱する。加熱後、水気をしっかり切る。
- 2 鍋に(A)を入れて火にかけ、沸騰したらブリ・大根・生姜を加え、落とし蓋をして中火で15分ほど煮る。
- 3 じゃがいもはかぶるくらいの水でやわらかくなるまで茹でる。竹串がスッと通ったらザルにあげ、水気を切る。
- 4 ポウルに[2]と[3]を入れ、ブリの身をほぐしながら全体を潰して混ぜる。8等分にして小判型にまとめる。
- 5 [4]に小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけ、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- 6 器に盛りつけ、お好みで千切りキャベツなどを添えたら完成。



タネは煮汁を加えず、具材だけでまとめることで、水っぽくならず成形しやすくなります。ブリは骨が残っていることがあるため、あらかじめ丁寧にとり除いておくとう安心です。



診療スケジュール



2月 February 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	7
8 休診	9	10	11 休診	12	13	14
15 休診	16	17	18 休診	19	20	21
22 休診	23 休診	24	25 休診	26	27	28

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	17	18 休診	19	20 休診	21
22 休診	23	24	25 休診	26	27	28
29 休診	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 * *

- 2月 19日 歯科矯正日
- 3月 6日 臨時休診日
- 19日 歯科矯正日



LINE 予約のお知らせをはじめました！
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。