

健康な毎日は
健康なお口から!

4月

April 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。春の足音が近づき、過ごしやすい季節になってきました。この時期を代表する花といえば桜。その品種はなんと 600 種以上もあるそうですが、日本に自生した 11 種から交配していったそうです。今年は桜を見かけたらその色合いや咲き方の違いなどに目を向けてみてはいかがでしょうか。

さて、桜の違いだけでなく、お口の中の小さな変化にも目を向けてみるのが大切です。歯ぐきの色が変わった、冷たいものがしみる、口臭が気になるなどもサインのひとつ。こうした変化に早めに気づくことでトラブルを防ぎやすくなります。春という季節を楽しみつつ、ご自身のお口の健康もぜひ見直してみてください。



今月の
こころあたたまる
お話

焼き魚のコツ

4月の朝。駅前の定食屋は、通勤前の客でにぎわっていた。しかし、ここ数年いつもカウンターに座っていた常連たちの姿が、少しずつ減っている。息子夫婦に店を継ぐ気はなく、もう潮時かなと思うこともある。けれど、暖簾を下ろしてしまえば、毎日のリズムも一緒に消えてしまいで。なんとなく、今日も魚を焼く。



そんなある日の開店準備中、窓の外に子どもの顔がぴよこんと現れた。近くの小学生がランドセルを背負ったまま、興味深そうに中をのぞきこんでいる。

「おじさん、魚焼くのが上手だね」
店の前を通るたび、香ばしい匂いが気になっていたらしい。「上手いも下手もないよ。焦がさなきゃそれで合格」そうぎこちなく笑って返すと、少年はへえ、と目を丸くして去っていった。

それから登校前に少年が立ち止まるようになった。魚を焼く様子を、じっと見つめている。「魚を上手に焼けるようになりたいのか?」と尋ねると、少年は首を横に振った。「おじさんみたいに、食べる人が喜ぶ料理を作りたいんだ」思いがけない言葉に、魚を焼く手が止まった。そういえば昔の自分も、「うまい」より「嬉しい」を目指していた。いつの間にか、その気持ちを忘れてしまっていた。

少年が通り過ぎたあと、店の中では皿に盛りつけたサバの皮が、こんがり光を反射している。焦がさなきゃ合格、だったな、とつぶやくと笑みがこぼれた。いつもと同じ朝のはずなのに、どこか新しい風が吹いている気がした。もう少し、この店続けてみようか。香ばしい匂いに包まれながら、店主は次の1枚に箸を伸ばした。



ちゃんと歯みがきしているのに…

口臭が消えない！

ワケ理由



毎日しっかり歯を磨いているのに、ふと自分の口臭が気になる…そんな経験はありませんか？
口臭の原因は「歯の汚れ」だけでなく、見えない場所に潜む「ニオイの元」も関係しています。

そのニオイ 何が原因？

実は、口臭の9割はお口の中で発生しています。中でも、大きな影響を与えているのが「揮発性硫黄化合物(VSC)」というガス。これは、酸素を嫌う「嫌気性菌」という菌がタンパク質などを分解して作り出す悪臭成分で、強いニオイの元となっています。

～見落としがちなニオイの発生源～

ニオイの元であるVSCが発生しやすいのは、空気が届きにくいこもった場所。
お口の中にはそうした場所がいくつも存在しています。

舌に溜まる舌苔(ぜったい)

舌の表面に溜まる「舌苔」は、VSC最大の発生源です。

白っぽい汚れが目立ちはじめたら、強くこすらず、まずはご相談ください。



歯石の表面

歯石が付着すると空気に触れない場所が増え、VSCを作る菌が増殖します。歯石は歯ブラシでは落とせませんので、歯科医院での治療が必要です。

歯周ポケット(歯周病)

歯と歯ぐきのすき間にできる「歯周ポケット」はVSCを作る菌の温床となり、強いニオイを発する原因になります。放っておくとニオイだけでは済まず、最終的には歯が抜けてしまうこともあります。

むし歯の「穴」

初期のむし歯からはほとんどニオイがありませんが、進行して穴が深くなると食べかすや菌が溜まり、不快なニオイを発します。



ニオイの原因は

歯科医院で
チェックを

口臭は複数の要因が組み合わさっていることも多く、セルフケアには限界があります。また、むし歯や歯周病による口臭は、根本的な治療をしないと改善されません。しっかりと磨いているのに消えない口臭が気になる方はぜひ一度、歯科医院で詳しいチェックを受けましょう。

カチカチ噛んでの謎を解明!

赤青の紙の正体は?

カチカチして
ギリギリして

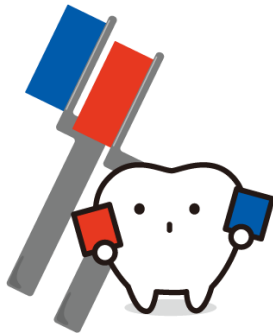


歯医者さんで「カチカチ噛んでください」とお口に入れられる赤や青の薄い紙。何のために噛んでいるのか、不思議に思ったことはありませんか？

紙の正体は「咬合紙(こうごうし)」

歯科治療でときおり登場する赤や青の紙は「咬合紙」という検査用の紙です。この紙は髪の毛よりも薄く、わずか0.03mmほどの厚さしかありません。

両面に特殊な色素が塗られていて、噛むと歯に色がつくようになっていきます。赤と青の2色を使い分けるのは、「まっすぐ噛んだとき」「左右にズラして噛んだとき」のように、異なるかみ合わせの状態を確認するためです。



何をチェックしているの?

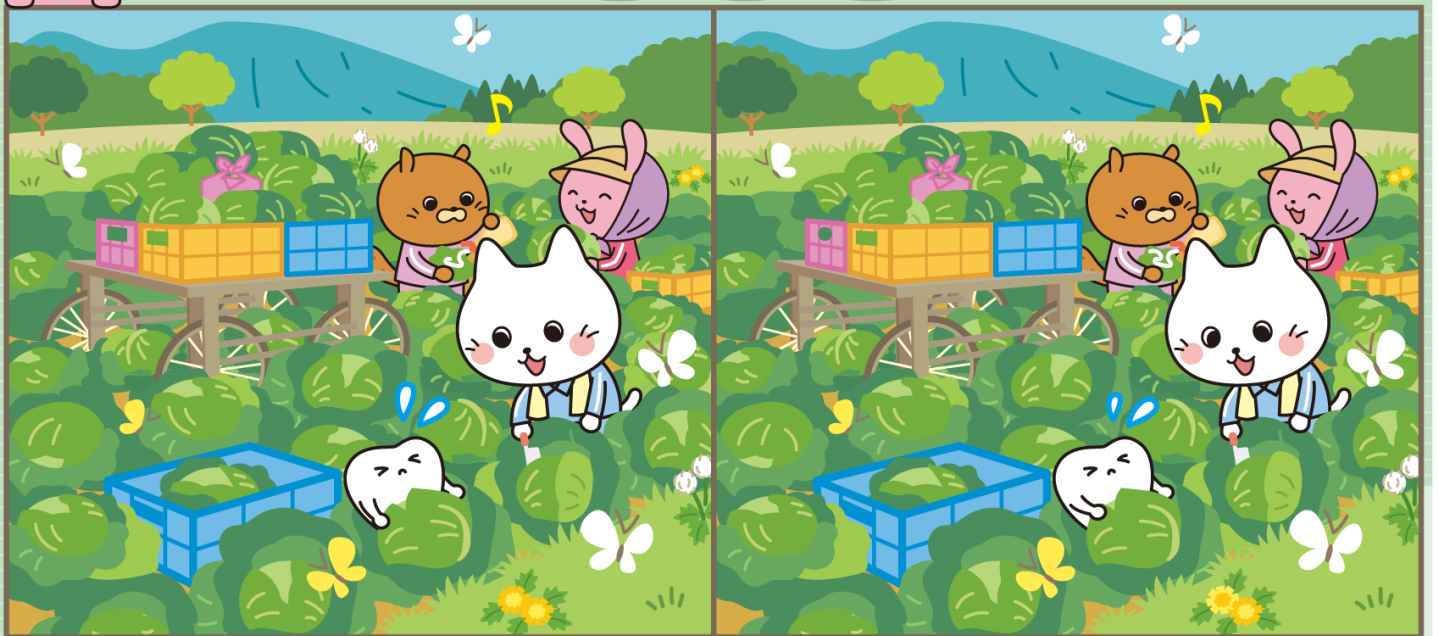
咬合紙でチェックしているのは、主に新しく入れたつめものやかぶせもの、入れ歯などが周りの歯とバランスよくかみ合っているかどうかです。カチカチ噛んでもらったあと、咬合紙の抜け具合や穴の有無、歯についた色の濃淡などを手がかりに、噛む力の強さや接触具合を判断します。例えば、新しく入れた歯だけが強く当たっている場合、その部分の色が濃くついていたたり、咬合紙に穴が空いたりすることも。反対に、色が全くつかない場所があれば、そこはかみ合っていないということがわかります。

いつもの「カチカチ噛んで」の意味がわかると、ほんの少し治療が楽しく感じられるかもしれません。もしも、赤や青の紙が登場したら「今はかみ合わせの調整中なんだ」とこっそり注目してみてください。



左の絵と右の絵に
違うところが10個あるよ

まらがの探し「春キャベツの収穫」





メモ
春キャベツに含まれるビタミンCは、コラーゲン合成を助け、歯ぐきや歯周組織の健康維持にもつながります。水溶性のため、あんかけなど汁ごといただける料理で効率よく摂れます。

春キャベツの餃子風餅巾着

材料(4人分)

- | | |
|-----------------|-------------|
| 切り餅 ……2個(約100g) | 片栗粉 ……小さじ1 |
| 油揚げ ……4枚(約100g) | 三つ葉 ……4本 |
| 豚ひき肉 ……120g | サラダ油 ……小さじ2 |
| 春キャベツ ……60g | |
| にら・長ねぎ ……各30g | |
-
- | | |
|-----------------------|----------------------|
| A おろし生姜 ……小さじ1 | B だし汁 ……300ml |
| 醤油 ……小さじ2 | 醤油 ……大さじ1/2 |
| ごま油 ……小さじ1 | みりん ……大さじ1 |
| ラー油 ……小さじ1 | 酒 ……大さじ1 |

【付け合わせ(お好みで)】
キャベツ・にんじんのゆで野菜、醤油・お酢・ラー油の合わせダレ

作り方

下準備

- ・切り餅は半分に切る。春キャベツ、にら、長ねぎはみじん切りにする。
- ・油揚げは熱湯をかけて湯切りする。三つ葉はさっと茹でておく。

- 1 ボウルに豚ひき肉と**A**を入れてよく混ぜる。
- 2 **[1]**に春キャベツ、にら、長ねぎ、片栗粉を加えて混ぜたら4等分にする。
- 3 油揚げに切り餅と**[2]**を詰め、三つ葉で留める。
- 4 フライパンにサラダ油を中火で熱し、**[3]**の全面にこんがりと焦げ目をつける。
- 5 鍋に**B**を入れてひと煮立ちさせたら**[3]**を弱火で15~20分煮込む。
- 6 器に盛り、お好みで茹でキャベツやにんじん、合わせダレを添えたら完成。



春キャベツは細かく刻んで豚肉となじませるのがコツです。油揚げは熱湯で油抜きし、餅と具はすき間なく詰めて焼き色をつけてから煮込みましょう。餅がやわらかくなったら盛り付けてください。



診療スケジュール



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 午前休	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		

5月

May 2026

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

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 ・ ＊ ＊

- 4月**
- 7日 午前中休診 午後通常診療
 - 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
- 5月**
- 13日 土気南小学校へ歯科健診に行きます
 - 20日 小仲台中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。