



12月22日金曜日は冬至。北半球においては太陽の位置が1年で最も低くなり、日照時間が最も短くなる日です。翌日から日が長くなっていくので、冬至は太陽が生まれ変わる日、復活する日と考えられ、古くから世界各地で盛大に祭りが行われてきました。

日本では冬至の日には、かぼちゃを食べたり、柚子湯に入ったりとさまざまな習慣がありますが、七草粥で知られる春の七草のように、冬至にも「七種（ななくさ）」と呼ばれる食材があるのをご存じですか？

冬至の七種は、なんきん（かぼちゃ）、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんでん、うどん（うどん）の七種類です。「ん」がつく食材は縁起がよいとされ、昔の人はなかでも「ん」がふたつ入った食材を好んで食べていたようです。

冬至には、栄養のあるかぼちゃや七種を食べて風邪を防ぎ、身体を温めるゆず湯に入り、無病息災を願いながら寒い冬を乗りきりましょう！

年末年始休診のお知らせ



R5年12月30日～R6年1月4日は、年末年始のため休診いたします。



私の寒さ対策！

街はクリスマスの飾りつけ一色となってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。12月になり朝の寒さがつらく、布団から出るのにも気合いが必要になってきました。末端冷え性の私にはツライ季節です。そんな私がここ数年愛用しているのが電気湯たんぽです。私が持っているものは充電式で最長8時間暖かさが持続して繰り返し使えます。布団の中に入れておけば、温まった布団でぐっすり寝られます。次に狙っているあったかグッズは「まるでこたつソックス」です。冷えは万病のもとと言いますので、皆様も暖かくして健やかに過ごしてください。

(歯科医師 笹栗 千佳)



口腔がんの原因とは！？

★口腔がんとは

口腔（こうくう）がんとは、お口の中にできるがんのことです。タレントの堀ちえみさんの罹患で注目されました。がん全体からみるとおよそ1%ですが、年々増加しており、30年前と比べると約3倍に増えています。口腔がんは、初期症状のうちに発見すれば簡単な治療で治すことができ、後遺症もほとんど残ることはありません。しかし進行した口腔がんでは、外科手術により最悪の事態を避けられたとしても、食べる、飲む、話すといった日常の生活レベルに支障をきたし、また審美障害も残してしまいます。口腔がんは早期発見が重要なのです。

★口腔がんの原因

口腔がんの原因は他のがんと同様に、まだ解明されていない点も多くありますが、喫煙、飲酒、口腔内の不衛生、炎症などが関係しているといわれています。

◆たばこ

口腔がん最大の危険因子はたばこです。たばこの煙には、多くの発がん性物質が含まれており、たばこを吸う人は吸わない人に比べ、約7倍も口腔がんになりやすくなります。

◆飲酒

飲酒は、喫煙に次ぐ危険因子です。飲酒習慣のある人は、ない人に比べ約6倍口腔がんになりやすくなります。高濃度のアルコールほど危険が高く、特に口底がんに関連が強いといわれています。

飲酒に喫煙が加わると、更に罹患リスクは上がります。お酒もタバコも両方しない人に比べ、なんと約36倍もなりやすくなるといわれています。

◆機械的刺激

壊れた入れ歯や合わない入れ歯、一部がとがった歯や、頬の内側の粘膜を咬む癖など、慢性的な刺激も危険因子の1つとなります。また、歯磨きをしていない、口の中が乾燥している、治療していない虫歯があるなど、お口の中の不衛生も口腔がんの原因となります。

★こんな症状がある場合は早めに歯科医院へお越しください！

下記のような症状が見られたら、すぐに歯科口腔外科を受診しましょう！

- 口内炎や口の中の傷が2週間経っても治らない
- 口の中にしこりや腫れ、ザラザラしたところがある
- 口の中に色の違う部分がある（白斑や赤斑など）
- 口の中（舌・歯肉・頬粘膜・口唇・口蓋）から出血する
- 最近、痛みや腫れで急に入れ歯が合わなくなってきた
- 噛んでしまった場所や、抜歯後の傷がなかなか治らない
- 歯以外の所がしみたり、ヒリヒリする



よしだ歯科医院

福岡市早良区賀茂 3-2-36
TEL092-865-8060

<http://www.denter.com/yoshida>

