



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、かんとん、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！

ながさき歯科医院からのお知らせ



R5年12月28日～R6年1月4日は、年末年始のため休診いたします。

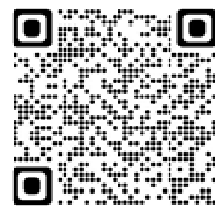


ながさき歯科医院

電話 042-729-4182

訪問専用ダイヤル 0120-75-4182

診療科目 一般歯科、小児歯科、口腔外科、歯列矯正、
審美歯科、インプラント、
予防歯科、訪問診療



<http://machida-nagasaki-dc.com>

| 診察時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|----|-----------------|-----------------|
| 午前 | 9:30 ～13:00 | 9:30 ～13:00 | 9:30 ～13:00 | 休診 | 9:30 ～13:00 | 9:30 ～13:00 |
| 午後 | 14:00 ～18:00 | 14:00 ～18:00 | 14:00 ～18:00 | 休診 | 14:00 ～18:00 | 14:00 ～16:30 |
| 休診日：日曜・祝日・木曜日（受付は30分前まで） | | | | | | |

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、特に口底がんと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



ながさき歯科医院

