

皆さん、こんにちは

3月に入り、梅や桃の花もきれいに咲きほころび、少しずつ春らしくなってきましたね。

花粉症の方にとっては、今まさにつらい時期でもあります、「通院」や「マスク」

「ゴーグルタイプのめがね」などのグッズで対応されている方など、様々対処されていることだと思います。上手に取り入れて何とか乗り切りたいものですね。

## 〔今月のテーマ〕

## 『歯の痛みの原因』

「歯が痛くなる」。考えただけでも誰もが顔をしかめたくなるようなつらい感覚ですね。

その痛みにも、いくつかの種類や原因があるので、簡単に整理してみましょう。

## 噛むと痛い

むし歯で穴が開いていて、そこにモノが入り込むために痛くなる。  
歯の根が痛んでいて、噛む力が加わるために痛くなる。  
歯周病で歯がグラグラするので痛くなる。

## 何もしなくとも痛い

むし歯が神経（歯髄）まで達し、炎症がおきて痛くなる。  
歯の根が傷んでいて、（多くの場合は、）膿がたまり痛くなる。  
歯周病の細菌が急激に暴れ出し歯ぐきが腫れ、痛みが出る。

## 歯ブラシをあてると痛い

（多くの場合、）歯と歯ぐきの間の境目がすり減っているため、歯ブラシの刺激で痛くなる。

## 冷たい（温かい）食べ物でしみる

（多くの場合は、）むし歯の進行により歯質が少なくなり  
刺激が歯髄まで達しやすいために痛くなる。  
特に、温かい食べ物でしみる場合は、かなり進んでいます。

その他、「歯が折れて（割れて）痛い」、「右（左）ばかりで噛む習慣あるために、片側に負担がかかり過ぎて痛くなる」など、痛みのタイプや原因は様々でそれらが混合して発症することも多くあります。

痛みの原因を見極め、対処するのも私たち歯科医の務めです。

少しでも“痛い”かな？！と感じたら、ひどくなる前に歯科を受診してください。

「手遅れ」になるリスクが、きっと軽減されるはずですから。

## 菜の花パスタ

## 材料(2人分)

* パスタ	200g
* 菜の花	1束
* ベーコン	4~5枚
* にんにく	大きめ1かけ
* オリーブオイル	大さじ4
* 鷺のつめ	お好みで
* 塩	適量
* 醤油	大さじ2
* 鶏がらスープの素	小さじ1

## 07年3月のおすすめレシピ

## 作り方

- 1) パスタは塩を加えたお湯で茹で始める。菜の花は2~3cm幅に、  
ベーコンは2cm幅に、にんにくは千切にする。鷺のつめは小口切りにする。
- 2) フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、鷺のつめを炒める。にんにくの  
香りが立ってきたらベーコン、菜の花の茎、花の順に加え炒める。  
菜の花のはなの部分を入れてすぐにパスタの茹で汁をお玉1杯分加え  
鶏がらスープ、醤油を加える。
- 3) 茹で上がったパスタを手早くフライパンに加えて混ぜ絡めて出来上がり。

## 調理ポイント

菜の花は炒めすぎるとすぐにしなくなってしまうので手早く、  
オリーブオイルは多い方が美味しいです。

当クリニックのホームページです。見てください。

<http://www.marguerite-dental.com/>



南林間  
MINAMIRINKAN  
マーガレット歯科クリニック  
MARGUERITE DENTAL CLINIC

〒242-0006 神奈川県大和市南林間1-6-11 小田急マルシェ南林間2F

南林間駅 西口から 駅への階段途中の入り口から入って、カルチャーセンター受付の先

ニコニコ

《小田急マルシェ駐車場利用できます（1h無料）》

TEL：046-278-2525

<http://www.marguerite-dental.com/>