



2013年
3月号



タニダ歯科医院 カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。早いものでもう3月ですね。

黄緑、白、桃色…といったパステルカラーを見かけるようになると、「春が来たなあ…」と思う方も多いのではないのでしょうか。ところで、この3色は何の色かわかりますか？そう、桃の節句に飾る「ひし餅」の色ですね。この3色は、邪気を祓う(緑)、子孫繁栄・長寿(白)、魔よけ(赤)…という意味を持ち、それぞれに「わが子に健やかに育てほしい」という、気持ちが込められているそうです。ひなあられも同じ色ですね。



もうすぐ就職や入学、転勤等で新しい環境に進まれる方も多いのではないのでしょうか。第一印象はとても大切です。汚れのないきれいな歯で新生活のスタートが切れるよう、痛みが無くても、ぜひ定期メンテナンスにお越しください。もちろん「むし歯かも…」と、ちょっと気になる歯がある方も、早めに治療を開始しましょうね。



日本人は歯が磨けていない!?

■ 歯ブラシでは磨けない!?

皆さんは、日本人のほとんどがちゃんと歯を磨けていない!という事実をご存知ですか?

「1日3回は歯を磨いてるけど…」という方もいらっしゃると思います。でも、問題なのは回数ではなくて、その道具。実は、「歯ブラシ」で磨いただけでは、歯と歯の間(歯間)の「プラーク(歯垢)」が4割以上も残ってしまうのです。

ではどんな道具を使えばいいのでしょうか?それが、今回ご紹介する「デンタルフロス」です。日本ではあまり使用している人がいませんが、実は、歯の先進国、アメリカやスウェーデンでは、歯ブラシと同じようにごく当たり前に使われている道具です。

■ どんな種類があるのかな?

デンタルフロスとは、写真1のような糸状のもので、これを手に巻いて歯と歯の間に通して清掃します。このフロスを使うと、プラークの除去率が90%以上になるともいわれています。多少使い方にコツがあるので、しっかり私たちがご指導します。ぜひ積極的にお声掛けください。

また、写真2のように持ち手のついた、使いやすいタイプもありますので、どちらかを必ず使用しましょう。

ちなみに、フロスを使い始めると多くの方が出血しますが、ここで使うのを止めてしまうのは大きな間違い。なぜ血が出たのか?その答えは、そこにプラークがたまっていて、歯茎が炎症を起こしていたからなんです。つまり、ちゃんと掃除ができていなかった証拠。もちろん、ちゃんとフロスを使い続ければ、出血も止まりますので、しっかりフロッシングしましょう!

実は、この「デンタルフロス」と似た道具に「歯間ブラシ」というものがあります。そこで、今回は「歯間ブラシ」を取り上げたいと思いますので、ぜひ楽しみにしてください。



写真1



写真2

知っておきたい
治療の知識

最近よく聞く ホワイトニングって!?

●ホワイトニングにも種類がある…

以前、「美白ブーム」というものがありました。ここ数年、お肌だけではなく「歯のホワイトニング」も大変盛んになってきました。そこで、『歯のホワイトニングの基礎知識』をご紹介します。



効果には個人差があります

まず、ホワイトニングには、大きく分けて「オフィス」と「ホーム」の2種類があります。それぞれに特徴がありますので、ご希望にあわせて選んでいただくことになります。

●気軽にできる『オフィスホワイトニング』

「オフィス」というと、「会社」というイメージがありますが、実は歯科医院は英語で「デンタルオフィス」と言ったりします。それで、「歯科医院で施術を行うホワイトニング」が「オフィスホワイトニング」と呼ばれます。

歯にジェル状の薬液を塗り、専用の照射器などを使用して、1回数十分から、長くても1~2時間程度で終了します(通院回数は1回~数回程度)。面倒がなく、早く白くしたい方にお勧めです。

●じっくり、しっかり『ホームホワイトニング』

一方「ホーム」はその名の通り、ご自宅で行うホワイトニング。歯にジェルを塗って、歯科医院で作成した専用のマウスピース(トレー)を装着します。これを毎日数時間行い、さらに数週間続ける必要があります。オフィスに比べて手間はかかりますが、実はホームには手間をかけただけの大きなメリットがあります。それは「後戻り」のしにくさです。

ホワイトニングで一度歯を白くしても、やがてまた元の色に近づいていきます。これを「後戻り」といいます。もちろん個人差はありますが、一般的にはオフィスよりもホームの方が後戻りしにくく、しかもホワイトニングしたときの「白の質感」もホームの方がきれいなことが多いようです。



ホームホワイトニングのトレー

ただ、オフィスもホームも日進月歩で技術が進んでいます。使用する薬液によっても差がありますので、ご興味のある方はぜひ一度ご相談ください!

心あたた
まるお話

10年越しの「ありがとう」

父の転勤に母もついていくことになり、大学受験を半年後に控えていた私は一人で生活をする事になってしまいました。

ある日、親友のKに「これから食事はどうするの?」と聞かれました。

「受験もあるから時間ないしな。昼はパンでも買って、夜はコンビニかな…ま、何とかなるでしょ」

翌日、Kが少し照れくさそうに弁当箱の包みを持ってきました。「これ、母ちゃんがお前にとって。」

昨日お前のこと話したら、それじゃあ卒業まで俺の分と一緒に作ってあげるってはりきりだしちゃってさ。どうする?」



私は遠慮なくお願いしました。それから毎日届くお弁当は、栄養も考えてくれていたのでしょう、私は寒い冬も風邪ひとつひかずに乗り切り、無事大学に合格することができました。しかし、まだ18の高校生だった私は、Kのお母さんにろくにお礼もしないまま卒業してしまいました。

Kとは、卒業後も親しい付き合いが続きました。社会人となって私も少し大人になり、ようやくあの時のKのお母さんのありがたみに気付いた頃には、お礼を言うタイミングをすっかり失っていて、Kの顔を見るたびに思い浮かんで、そのままになっていました。

そして卒業から10年目の今年、Kの結婚式に招かれ、やっとお母さんに会う機会に恵まれました。披露宴の最中、テーブルに挨拶にまわって来たお母さんに、緊張しながら高校時代のお礼とお詫びの気持ちを伝えると、「そんな昔のこと!息子と同じ手抜き弁当だったのよ、ごめんね…」と、優しい笑顔でグラスにビールを注いでくれました。

花束贈呈になり、新婦がKの両親に花束を渡す姿を見て「あいつの奥さんも、お母さんみたいに優しい人だな…。俺もあんな嫁さんが欲しいなあ…」そう思いながら、幸せ一杯の親友夫婦に大きな拍手を贈りました。



■ 花粉症の季節がやってきました

春が近づいてきて、一部の方にはつら～い時期がやってきました。そう、花粉症の季節です。タイトルをご覧いただいて「花粉症でなんで口が臭くなるの?」と不思議に思った方もいらっしゃると思いますが、実は花粉症で問題になるのは、その「薬」です。すべての薬というわけではありませんが、花粉症や風邪の薬には、「だ液」が出にくくなる副作用をもつものがたくさんあります。

口の中には「細菌」がたくさん住んでいて、その数は数千億ともいわれています。こうした細菌が「むし歯」や「歯周病」を引き起こし、さらには「口臭」の原因にもなります。実は、「だ液」にはこうした細菌を洗い流したり、抗菌する役目があります。ですから、花粉症の薬などの影響でだ液が出にくくなってしまうと、むし歯、歯周病、そして口臭を引き起こしやすくなるんですね。

また、花粉症になると、「鼻呼吸」がしにくくなって「口呼吸」になりがちです。これもまた口の渴きにつながります。「なんだか口が渴くなあ」と感じたら、それはお口の病気のきっかけとなります。

まずは下の図にある方法を試していただき、それでもあまりに渴きがひどい場合には、ぜひ早めにご相談ください。

簡単! だ液腺マッサージ!

強く押しすぎると痛くなりますので、加減に注意。これでジュルジュルとだ液がでますよ!



Lesson.1

耳下腺(じかせん)への刺激

人差し指から小指までの4本の指をほおに当て、上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって回します。(10回程)



Lesson.2

顎下腺(がつかせん)への刺激

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5ヶ所くらい順番に押します。(各5回程)



Lesson.3

舌下腺(ぜっかせん)への刺激

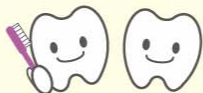
両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりグーッと押します。(10回程)



歯の知っ得

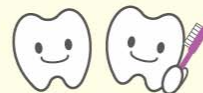


Q. 教えてっ!



一歳の子供が歯磨きを嫌がって困っています。強引にでもした方がいいのでしょうか??

A. お答えします



お子さんのむし歯は心配ですね。しかし、あまり強引にやりすぎて「歯磨き」自体が嫌いになってしまう恐れもありますので、まだ1歳程度でしたらガーゼなどでふき取るだけでもかまいません。

なお、2歳から3歳になるころにはむし歯のリスクがグンと高まりますので、それまでに少しずつ「歯磨き」を習慣づけておきましょう。





歯に良いお料理レシピ



たけのこ

筍のから揚げ

シャキシャキの歯ごたえの筍は、ビタミンB、C、Eなどビタミン類を多く含み美容に良いばかりか、食物繊維がたっぷりで、整腸作用があります。春の旬、筍をサクサク食感の唐揚げにしました！

材料（2～3人前）

- ・筍（茹でたもの）…200～250g
- ・片栗粉と小麦粉を1対1の割合で混ぜ合わせたもの(A)…適量
- ・サラダ油……………適量

〈調味料〉

- ・醤油 大さじ 2
- ・みりん 大さじ 1.5
- ・酒 大さじ 1

- ★ 筍は1～2cm程度の厚さで食べやすい大きさに切る
- ★ 混ぜ合わせた調味料に筍を20～30分漬こむ
- ★ 筍の水分をキッチンペーパーなどで拭き取る
- ★ (A)を筍によくまぶし、170～180度に熱した油できつね色になるまで揚げる



カラッと揚げるコツは油の温度170～180度がポイント！

診療スケジュール

3月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------|----|----|-----------|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 休診 | 4 | 5 | 6 午後休 | 7 | 8 | 9 |
| 10 休診 | 11 | 12 | 13 午後休 | 14 | 15 | 16 |
| 17 休診 | 18 | 19 | 20 休診 | 21 | 22 | 23 |
| 24 休診 | 25 | 26 | 27 午後休 | 28 | 29 | 30 |
| 31 休診 | | | | | | |

4月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------|----------|----|-----------|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 午後休 | 4 | 5 | 6 |
| 7 休診 | 8 | 9 | 10 午後休 | 11 | 12 | 13 |
| 14 休診 | 15 | 16 | 17 午後休 | 18 | 19 | 20 |
| 21 休診 | 22 | 23 | 24 午後休 | 25 | 26 | 27 |
| 28 休診 | 29 休診 | 30 | | | | |

診療時間

午前：9時～12時30分（初診最終受付12時）
 午後：15時～19時30分（初診最終受付19時）
 土曜午後：14時～17時（初診最終受付16時30分）

医院からのお知らせ

虫歯や歯周病の少ない北欧諸国や北米では定期健診に通う人の割合が約60%。
 日本では10%程度。厚労省の統計では30歳以上の歯周病の罹患率は80%を超えます。
 歯を残すためには、症状がないときこそその予防が大切です。

ちなみに当院に通われている方の定期健診の割合は70%を超えています！ぜひ生涯、お口の中の健康を保てるよう共にがんばりましょう。



どこかに「タニダ歯科医院」とあります。探してね！

院長研修会
 3月30（土）
 31（日）



タニダ歯科医院

ご予約は **0797-61-2000**

〒669-1133 西宮市東山台1-10-5



スマートフォン モバイル

ホームページは **YAHOO!** **Google** で検索 **西宮市 タニダ歯科**