

2014年
5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。

5月11日は…そう、母の日ですね。母の日にプレゼントする定番のモノといえば「カーネーション」。では、なぜカーネーションなのでしょう？それは、アメリカに住むアンナ・ジャービスという女性が、亡き母の追悼式で、生前好きだった白いカーネーションを参列者に配りました。それをきっかけに母の日ができ、やがて日本に伝わったことが由来なのだそうです。



カーネーションの花言葉を調べてみると、赤は「母の愛」や「真実の愛」。白は「尊敬」、ピンクは「感謝」を意味するそうです。皆さんはお母さんに何を贈りますか？最近何もあげていないなあという方。最近では花に限らず、スイーツをプレゼントすることも多くなっているようですよ。甘〜いものを贈るのもいいですが、お母さんのお口の健康も一緒に気にかけてあげて下さいね。ちょっと照れくさいかもしれませんが、感謝の言葉を添えるのも忘れずに…。



こころあたたまるお話 親しき仲こそ「ありがとう」

「お母さん、いつも文句ばかりだね」
息子のこの言葉にハッとした。
「家に帰って来ると、いつも怒ってる。聞いてて嫌になるよ」

私は返す言葉がなかった。そういえばそうかもしれない…
息子は毎日家事の手伝いをしてくれる。いつしかそれが当たり前になって、最近では仕事から帰るなり「コレもやっておいてよ…！」などと声を荒げてばかりいた。今日もそう
だ。それが息子の気持ちを傷つけていたのだ。でも、私はつい勢いで「ちゃんとしてれば何も言わないよ！」と答えてしまった。



息子はいつも塾や学校の宿題の合間に、自分から進んで手伝いをしてきていた。それにひきかえ、私は忙しさに任せ一人不機嫌になり、私を氣遣う家族に対して感謝の気持ちを忘れていた。

翌日、会社の同僚にこの話をすると、やはり叱られてしまった。
「せっかくのお手伝いがお説教のネタになるんじゃないかかわいそうよ」
「まだ小学生だもん、きっとお母さんが帰ってくるのを楽し

みに待ってるよ。こっちも疲れて大変だけどさ、笑顔で帰ってあげたら？」

(きっとまだ怒ってるだろうな…)
そう思いながらも、反省した私は仕事を定時であがり、いつもより早めに帰宅した。
「ただいま」
「おかえりー。今日は早いね」
昨日あんなに怒っていたのに、今日洗濯物を取り込み、お風呂を洗ってくれていた。



「今日もやってくれたの？ありがとう。たまにはお母さんと一緒にお風呂に入る？」
「えー！？絶対やだ！」
「そんなこと言わずにたまには入ろうよー」
私がわざと家中しつこく追いかけ回すと、息子は大笑いしながら逃げ回った。

家に帰るといつも不機嫌だった私。そんな私にさぞかし家族はうんざりしていたことだろう。これからはイライラしたらまずは深呼吸。「いつもスマイル」を心がけていこうと思う。



歯の「つめもの」をしたら ここに気をつけよう!!!

小さなむし歯など、歯を削る量が少ない場合は、削った箇所を「つめもの」で補います。治療後は「むし歯がなくなってよかった…」と思われるかもしれませんが、実は、**治療をしたからこそ気をつけなくてはならない点があります**。これまで「つめもの」をしたことのある方はぜひ以下の点について知っておいてください。

1. 二次むし歯の原因になる

「つめもの」はできる限り精度を高めて製作しますが、使用による摩耗や接着剤が溶け出すなどの原因によって、どうしてもわずかな隙間や段差ができてしまいます。**すると、そこにプラーク(歯垢「しこう」)が入り込み、また新たなむし歯ができてしまいます**。

こうしてできたむし歯を「**二次むし歯**」といい、実はとてもなりやすいむし歯のひとつです。もしも、舌などで触ってわかる程の隙間や段差がある場合、二次むし歯になるリスクがとても高いので、できるだけ早く歯科医院へお越しください。



2. 取れたり、欠けたりしたら…

お餅やキャラメルなどを食べていると、「つめもの」が取れてしまったり、あるいは硬いものを食べて欠けてしまうこともあります。こうしたところにはプラークが溜まりやすく、しかも歯みがきをしてもしっかり取れない場合がほとんどですので、**放置すると確実にむし歯になります**。

また痛みがでるまで放っておくと、神経を取らなければならなくなり、治療が大掛かりになるばかりか、**歯の寿命にまで影響します**ので、すぐにご来院いただくことをおすすめします。



歯は治療したからもう安心、というわけではありません。治療したからこそさらなる注意が必要になりますので、**再発を未然に防ぐためにも、ぜひ定期的に歯科医院でチェックを受けましょう!**



皆さんは大丈夫??

歯みがき方法

「よくある3つの誤解」



子どもからお年寄りまで、皆さんにとって当たり前の習慣である「歯みがき」。そんな当たり前の習慣ですが、**実は間違った方法で磨いてしまっている方が意外にもたくさんいらっしゃいます**。そこで、歯みがきにまつわる「よくある3つの誤解」をご紹介します。

NG ①

歯みがき粉をつける前後に
歯ブラシを水でぬらす



歯を磨く際に歯ブラシを濡らしてしまうと、歯みがき粉が必要以上に泡立ってしまいます。**実際にはだ液でどんどん薄くなって効果が落ちていくにもかかわらず、泡立つことによって「磨けているような気」になってしまいます**。

歯みがきの際は、歯ブラシを濡らさず乾いたままで歯みがき粉をつけましょう。

NG ②

硬い歯ブラシを使う・強く磨く

硬い歯ブラシや強い力で磨くのは、一見しっかり磨けるようにも思えますが、**実は歯ぐきを痛めたり、歯ぐきが下がってしまう原因になります**。歯ぐきが下がると、むし歯に弱い歯の根っこが露出してしまい、いわゆる

「**根面(こんめん)むし歯**」になってしまいます。歯ブラシの硬さは「ふつう」か「やわらかめ」がおすすめです。



歯ぐきが下がると…

むし歯に弱い歯の
根っこが露出して
しまう!!

NG ③

歯みがきのあと何度も口をゆすぐ

最近の歯みがき粉にはフッ素などの有効成分が含まれているものが多くあります。たっぷりの水で何度もゆすいでしまうと、これらが流されてしまい、しっかりと効果を発揮することができません。**ゆすぎは少量の水で1回が基本です**。

いかがですか? 子どものころからの習慣でもある「歯みがき」ですが、こうした身近なことでも正しい知識を身につけているとは限りません! しっかり歯を磨きたい方は、個別にブラッシング指導もいたしますので、ぜひお声がけくださいね!

知りたい！
お口のケア

8割以上が知らずにしている??

あなたは本当に大丈夫?? 「歯ぎしり」「食いしばり」自己診断

歯ぎしりといえば、夜、寝ている時に「ギシギシ」と音を立てるイメージですが、しかし実際には、夜だけではなく昼の間も無意識にしており、それらを含めると**およそ 8 割の方が歯ぎしり、食いしばりをしているという調査結果もあります。**

さて、多くの方に関係しているこの歯ぎしり・食いしばり。実は下のように驚くほどさまざまな問題を引き起こす原因となります。

歯ぎしりによる影響

- 歯がすり減る
- 歯の神経が露出する
- 支えている骨が損傷する
- 歯周病の進行が早くなる
- 歯の根元がえぐれるように欠損する
- 知覚過敏になる
- あごの関節に負荷がかかり口の開け閉めがしにくくなったり、痛みを伴うようになる(顎関節症)

歯ぎしり、食いしばりは、ほとんどの方に自覚がありません。**問題が起こる前に対処するには、何よりもまず自分が歯ぎしり・食いしばりをしているという事実を知ることが大切です。**右の項目が多数当てはまるようであれば、早急な対処が必要かもしれませんので、まずはご自身でチェックしてみてください。

「歯ぎしり」「食いしばり」セルフチェック

- 上下の歯が噛みあうところがすり減っている
- 歯がひび割れたり、欠けたことがある
- 朝起きた時にあごが疲れていることがある
- 普通にしている状態で、上下の歯がくっついている(通常は数ミリ浮いています)
- 工作中、パソコン使用中、運転中など、集中しているときに無意識に噛みしめていることがある
- 歯ぐきとの境目付近がえぐれたように削れている

3つ以上当てはまったら要注意!

歯ぎしり、食いしばりは、かみ合わせ・ストレス・飲酒や喫煙などが原因とされています。もし原因の除去が難しくても、マウスピース等で重症化を避けることは十分可能ですので、気になる方はぜひお早めにご相談ください。



歯科用語を、学んじゃおう!! クロスワードパズル

タテのカギ

- ① 黒真珠が有名なリゾート地。正式名は「フランス領ポリネシア」です
- ② 授け、与えること。「権限を〇〇する」
- ③ 『頭蓋骨』一般には「ずがいこつ」。でも医療関係者はこう読みます
- ④ 2013年人気ランキング1位はトイブードル、2位はチワワでした
- ⑤ 歯の表面から歯垢や歯石をとること。歯科医院でしかできません
- ⑦ 写真を撮った後は専用の〇〇〇〇〇に印刷しましょう
- ⑩ 変化する状況のある部分や、その場の様子のこと
- ⑪ ロシア民話「おおきな〇〇」。みんなで力を合わせて抜きましょう!

ヨコのカギ

- ① 歯ブラシで毛がひと房になっているもの。「〇〇〇ブラシ」
- ④ 人が腰かける時に使う器具といえば?
- ⑥ 張り合いがなくなること。「思ったより簡単で〇〇〇〇〇〇した」
- ⑧ 東北～北海道にかけて獲れるエソメバルの代表的な呼び名
- ⑨ 無意識に力が入っていませんか? まずは自覚することが大事です
- ⑫ 硬い歯ブラシやゴシゴシ磨きは「〇〇〇〇むし歯」の原因となります
- ⑬ 正しい〇〇〇〇〇〇はむし歯・歯周病予防の基本です!

解答欄 奥歯の溝をあらかじめ埋めてむし歯予防!!

- A. B. C. D. E.

1	2	3	4	5
		E		
6			7	
		B		B
	9		A	10
11		12		
E		C		D



歯に良い お料理レシピ

新じゃがとアスパラガスのトルティージャ



歯の象牙質の形成に欠かせないビタミンCですが、柑橘類だけではなく、じゃがいもにもみかん並みのビタミンCが含まれていて、加熱調理してもほとんど壊れないのです。カルシウム豊富なチーズと一緒に食べると、吸収率もUPしますよ。

材料(4人前)

新じゃが …大1個
玉ねぎ …1/2個
アスパラガス …2本
ミニトマト …4個

塩こしょう …適宜
オリーブ油 …大さじ2

★
卵 …4個
牛乳 …50cc
溶けるチーズ …80g



1. 新じゃがと玉ねぎは皮をむいて薄切りに。アスパラガスは縦半分にし、5 cm程度の長さに切り、サッと茹でておく。ミニトマトは半分に切る。ボールに★卵と牛乳、溶けるチーズを入れてよく混ぜておく
2. フライパンにオリーブ油を熱し、新じゃがと玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら塩こしょうをして蓋をし、弱火で5分程度蒸し焼きにする
3. 新じゃがが崩れるくらいに火が通ったら、中火にして★を流し入れ、箸で底からしっかりとかき回す



4. 縁が固まってきたら弱火にしてミニトマトとアスパラガスを散らして蓋をし、時々フライパンを揺すりながら5分程度焼く。全体が固まってきたら、皿を被せてひっくり返し、それを滑らせるようにフライパンに戻す。再び蓋をして裏面もしっかり焼いたら出来上がり!

診療スケジュール

5月

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

6月

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

最後までお読みいただき、ありがとうございます!

『歯の「つめもの」をしたらここに気をつけよう!!!』という記事では、治療後の歯もむし歯になるということを取り上げました。治療したら安心...ではないので、治療後も定期的に来て下さいね。

『8割以上が知らずにしている??「歯ぎしり」「食いしばり」自己診断』では、歯ぎしり・食いしばりによる影響や、セルフチェックを記事にしました。セルフチェックはいかがでしたか? 3つ以上当てはまった方や気になる方は、ご相談ください。

【院長の今月の健診】

- 6月4日(水) 東山幼稚園健診
 - 6月5日(木) 東山台小学校健診
 - 6月12日(木) 塩瀬中学校健診
 - 6月19日(木) 名塩小学校健診
- いずれの日も診療はいたしております。



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**