



# 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。

10月と言えば「ハロウィン」。欧米のイベントですが、元々は10月31日に現れる悪霊から身を守るため、お化けの仮装で仲間のふりをして、悪霊が自分に乗り移らないようにしていたのが始まりだとか。日本では、クリスマスやバレンタインほどは普及していませんが、幼稚園などで子どもたちを中心に、ハロウィンのイベントでお菓子を食べる機会が増えました。でも、甘いお菓子を食べ続けていると、お口の中はたちまちむし歯の出来やすい環境になってしまいます。これを機会に、子どもたちに歯みがきの習慣が身につくようにしたいものです。もし、「トリックオアトリート！」とかわいとお化けがやって来たら、キシリトールガムも一緒にあげてくださいね。



## 親知らずのトラブル

インターネットで「親知らず」と検索すると、「抜歯」「腫れる」「手術」「発熱」など、ちょっと不安になるようなキーワードがいっぱい出てきます。

「親知らず」を抜くか抜かないかで、かなり不安をお持ちのようですね。しかし、今回は、まずこの「親知らず」が引き起こすお口のトラブルについて考えてみましょう。

### ● こんな危険が...

やわらかいものを食べるようになった現代人は、昔の人に比べアゴが小さくなりました。「親知らず」はその小さなアゴに無理やり生えてくるので、斜めや、歯列から外れて生えることがあります。それどころか、そもそもスペースがなく、右のレントゲン写真のように歯ぐきの中で横向きに生えてしまうこともあるんです。



このような親知らずには、歯ブラシが届きにくく、きれいにみがくことができません。すると、その親知らずの周りに歯垢(しこう)がたまり、むし歯や

歯周病になりやすくなります。さらに、隣の歯までむし歯や歯周病になる危険があるんです。

また、かみ合わせに悪い影響を与え、頭痛やだるさなど身体全体の不調の原因になることもあります。その他、歯ぐきの中にもぐっている親知らずは、炎症や腫れを引き起こすことがあるので要注意です。

### 親知らずの代表的なトラブル

- ①むし歯や歯周病になる
- ②歯並びを乱す
- ③歯ぐきが腫れる



### ● 状態のチェックが第一！

親知らずが、こんな症状の原因になっているときは、早めの治療が必要です。最終的に、親知らずを抜いたほうが良いか、そのままにするかはお口の状況によってさまざまです。今は平気でも、お口の状況は日々変化します。親知らずが気になる人は、まず歯科医師にご相談くださいね。

# 照射器

小さなむし歯治療の必需品

皆さんは「むし歯治療」といえば、「つめもの」や「かぶせもの」を想像されますよね。これらは型をとって模型をつくり、それを元に歯科技工士が製作するという流れが一般的。とても手間と時間がかかります。

## ●粘土状のプラスチックをつめる

しかし、それほど大きくないむし歯の場合は、「コンポジットレジン（CR）充填」と呼ばれる方法を使うと、その場ですぐに治療ができてしまいます。「コンポジットレジン」とは合成樹脂、つまりプラスチックのことです。悪くなったところを削って、やわらかい粘土状のプラスチックを詰めて治療していきます。

でも「やわらかい粘土状のプラスチック」と聞いて、「すぐに取れちゃったり、形が崩れたりしないのかなあ？」と思われるかもしれません。しかし、心配はご無用！ちゃんとある道具を使うことにより、しっかりと固まります！その道具が、今回ご紹介する「レジン照射器」です。

## ●光で固める「つめもの」

写真をご覧下さい。青白い光が見



えますよね。この光をあてることにより粘土状のプラスチックがどんどん固くなっていくんですね。光の正体は強力な紫外線。もちろん人体には影響ありませんのでご安心を。光が強いので、うっかり直視してしまふと目が「チカチカ」することもありますが、口の中でスイッチを入れるので皆さんは安全です！

「コンポジットレジン（CR）充填」の技術は年々進化しています。より自然で美しく、より丈夫に。さらに硬化するスピードも速くなっています。このように歯科の技術は、皆さんの知らないところでどんどん進んでいます。今後もこの新聞を通して、さまざまな治療技術をご紹介していきますので、どうぞお楽しみに！

# 「ありがとう」という気持ち

心温まる  
お話

「ありがとうね」  
私のばあちゃんは、  
いつも、誰にでも「ありがとう」って言う。

今日は、お肉屋さん  
「ありがとう」を言い合っている。  
「毎度どうも！おまけしとくよ」って、  
包むお肉の量を、少し増やしてくれた。

「あら～、いつもありがとうねえ」  
ばあちゃんはお客さんののに、なんでお礼なんて言うんだらう？道で会った私の友達にも、「いつもありがとうね」だって。

でも、なぜか言われた人は、みんな笑顔になる。  
ばあちゃんを見ていると、  
お母さんが食事の後に、お茶を出しただけで  
「ありがとう」。  
お風呂から出ると  
「お先にお風呂、ありがとうね」。

私だったら、何も言わず通り過ぎてしまうとこで、  
「ありがとう」と言っている。

私はあまり「ありがとう」って言ったことが無い。  
家族には特に言えない。照れくさいし、言う必要もない、と思っていた。



でも、ちょっと勇気を出して言ってみようかな。  
翌朝。お母さんが朝食を出してくれた。

（今だ！）って思ったけど、やっぱり言えなかった。  
でも、学校に持っていくお弁当を受け取る時に、「ありがとう」って言って、家をささっと飛び出して来た。少し小さい声だったけど、なんだかちょっといい気分。お母さんも嬉しそうだった…かな？

学校から帰ると、おやつに  
ばあちゃんが、特製のスイートポテトを出してくれた。「ありがとう！これ、いつもおいしいよね」  
今のは自然に「ありがとう」って言えた。



そうか、これは意識して言う言葉じゃなくて、そんな気持ちになれば自然に出てくる言葉なんだな。

「おいしいって言ってくれて嬉しいわ。こちらこそ、ありがとう」

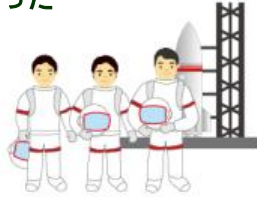
ばあちゃんも、思わぬ私からの「ありがとう」にニコリしている。私もみんなを笑顔にできるような、そんな人に一歩だけ近づけた気がした。



小惑星探査機「はやぶさ」が話題になったとき、「将来、宇宙飛行士になりたい！」というお子さんが増えたそうです。宇宙飛行士は、知力や体力など優れた能力を持っていますが、実はたった1本のむし歯のせいで、宇宙に行けなくなるんです。

## ■ 毛利さんにはむし歯があった

宇宙飛行士は、1人で何役もこなし、実験や機械のメンテナンスなどでとても多忙。そんなとき、むし歯がズキズキ痛み出したら…とても任務に集中できませんね。ですから、宇宙飛行士は、事前に厳しい健康診断を受けます。



でも、むし歯が見つかってご安心ください。ちゃんと治療を受ければ大丈夫。実は、あの毛利衛さんにもむし歯があったんです。でも、宇宙に行く前にきちんと治療して、無事、宇宙に行くことができました。

## ■ それでも歯が痛んだら…!?

宇宙服の中は0.3気圧に減圧されています。こ

のため、歯の中の空気が膨張して神経を刺激し、歯の痛みを引き起こすことがあります。もちろん、宇宙に歯科医師はいないので、他の飛行士が痛み止めの注射や抜歯などの治療をするんです。

本来、治療行為は国家資格を持つ歯科医師にしか許されていません。しかし、歯科医師以外では、特別に宇宙飛行士だけに、歯の治療行為が許されているんです。もちろん、「宇宙でだけ」ですし、事前にきちんと訓練も受けていますよ。



## ■ むし歯の有無が未来を決める！

このほかにも、パイロットや潜水士など、むし歯を放置しているとできない職業はいくつもあります。むし歯に限らずお口の病気のせいで、お子さんが好きな仕事につけなくなったらかわいそうですね。お父さんお母さん、どうかお子さんのお口の健康に気をつけてあげてくださいね。

## 歯の知っ得 Q & A

### Q 教えてっ!

うちの子はもう4歳になったのですが、まだ指しゃぶりをやめません。歯の発達にも影響があると聞いたのですが大丈夫でしょうか？

### A お答えします

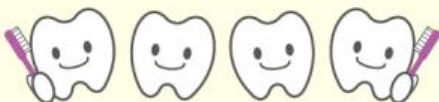
指しゃぶりは、子どもの精神安定剤です。無理にやめさせると、情緒不安定の原因になります。しかし、他の子どもと遊ぶ機会が増え、興味が外の世界に向き始めると自然に指しゃぶりをしなくなります。しかし、4歳以降もやめられないと、下のようにお口に悪影響が出ることがありますので注意が必要です。

#### 指しゃぶりのお口への悪影響

- ・ 上の前歯が前に出る（出っ歯）
- ・ 口がしっかり閉まらない
- ・ かみ合わせが左右にずれる など



これらは見た目だけの問題でなく、将来、むし歯や歯周病など歯のトラブルにもつながります。お子さんのお口の健康のために、まずは小児科の医師にご相談して、指しゃぶりがやめられない原因を取り除いてあげてくださいね。また、すでにこのようなお口への悪影響が出ている場合には、私たち歯科医師にお気軽にご相談ください。







## 歯に良いお料理レシピ

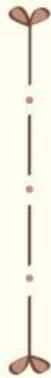


## ひじき入りミネストローネ

野菜たっぷりで栄養豊富。ひじきには、歯に良いカルシウムをはじめ、不足しがちな食物せんいや鉄分も豊富に含まれています。あったかいスープで、疲れた身体と心をリフレッシュしてくださいね！

### 材料（4人前）

- 乾ひじき…30g
- 人参…1/2本
- セロリ…1本
- 玉ねぎ…小1個
- ベーコン…3枚
- トマト水煮缶…1缶
- オリーブオイル…大2
- 塩…小1
- こしょう…適量
- ★コンソメ…1個
- ★水…3カップ



★ ひじきは水で戻して、サッと水洗いする。人参、セロリ、玉ねぎ、ベーコンは1cm角に切っておく。

★ 鍋にオリーブオイルを熱して、ベーコンを入れて炒める。

★ ベーコンの色が変わったら、ひじきを入れて炒める。全体に油がまわったら、人参・セロリ・玉ねぎを入れて炒める。

★ トマト水煮缶を入れてつぶしながら少し炒め、★を加えて強火にし、煮立ったらアクを取り除きながら中火で15分程煮込む。

★ 塩、こしょうで味を整えて完成。



**ポイント** セロリが苦手な人は、アスパラやブロッコリーなど、好きな野菜を使ってね

## 医院からのお知らせ

### 診療スケジュール

### 10月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 午後休	4	5	6
7 休診	8 休診	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	30	31 午後休			

### 11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 休診
4 休診	5	6	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 休診	24
25 休診	26	27	28 午後休	29	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）

- 9月22(土)、23(日)日本口腔インプラント学会に院長他参加。
- 10月29日(月)西宮市1歳6ヶ月健診出務のため午後診のみ院長不在(医院はあいています)。

### 8月より勤務



歯科医師：片山瑛三

略歴：朝日大学歯学部卒業

あなたへのメッセージ：

おいしくお食事をしていただけるようがんばります。



歯科衛生士：福地美奈

出身校：大阪歯科学院専門学校

あなたへのメッセージ：

一人でも多くの患者様から「タニダ歯科医院に来てよかった」と思ってもらえるように努力してまいります。



## 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**