



タニダ歯科医院 カンガルー通信



皆さん、元気にお過ごしですか？院長の谷田です。

元気の源は、バランスの取れた規則正しい食生活。その食生活を支えるのが、お口の健康です。毎年6月には、「歯の衛生週間」がありますが、11月8日は「いい歯の日」。もちろん、1(い)1(い)月8(は)日の語呂合わせです(笑)。この日は、各歯科医師会で、さまざまな歯科に関する啓蒙(けいもう)活動を行っています。しかし、本当に大切なのは、日々、ご自分のお口の健康に興味を持ち、きちんと歯みがきをして、お口の衛生を保つこと。私たち歯科医院も、皆さんのお口の健康を守るお手伝いをいたしますので、ぜひ定期的にご来院ください。さて、もう11月。今年も残りあと2ヶ月。なんだか、1年があっという間に過ぎてしまいますね。歯科治療には時間がかかるものもありますので、気になることがありましたら、チェックをしにお早目にご来院ください。



知って納得
お口の
ダブル

歯が長くなったように感じたら要注意!!

● 歯が長くなる!?

ある日、ふと鏡を見たときに、「あれ? 歯ってこんなに長かったっけ?」と感じたことのある人はいませんか?(右写真)実はこれ、歯が長くなったわけではなく、お口の中で起きている「ある変化」と深く関わっています。



● お口の中の変化とは…?

歯は右下のイラストのように、「歯槽骨」という骨から生えていて、歯ぐきが歯槽骨と歯をおおっています。ところが、歯周病になると、歯周病菌が歯と歯ぐきのすき間に入り込んでいき、やがて歯槽骨を溶かし始めます。

すると、歯槽骨がだんだん減り、歯ぐきもそれにつれて下がります。すると、いつの間にか今まで歯ぐきで隠れていた部分が見えるようになり、歯が長くなったような気がしてしまうんですね。

● 見た目だけじゃわからない…

ただし、歯ぐきが下がるのは歯周病だけでなく、加齢によるものや歯ブラシの当てすぎが原因の場合

もあります。しかし、「歯周病」が原因で歯ぐきが下がった場合、できるだけ早く治療を始めないと、手遅れになることがあります。

● 静かなる病気

歯ぐきは、急に下がることはありません。歯周病は、「静かなる病気」と言われ、少しずつ進行します。歯ぐきが下がっているということは、すでに歯槽骨が溶け始めている状態です。そのままほうっておくと、最後には歯が抜けてしまうこともあります。

また、歯周病は、一度進行してしまうと、完全に元に戻すことが難しい病気でもあります。治療を早くに始めるほど歯周病の進行を抑えやすくなりますので、歯ぐきの下がりが気になったら、早めにご相談ください。





● 歯はとっても硬い

歯石取りをしていると、「歯まで削れないんですか？」という質問を受けることがあります。しかし、皆さんの想像以上に、歯はとても硬いんです。硬さを示す尺度に「モース硬度」という単位があります（10段階で10がもっとも硬い）。

歯石取りに使用するステンレスの道具は5から6ぐらい。実は歯はさらに硬くて、モース硬度は7にもなります。ですから、歯石取りで歯が削れる心配はまずないので、どうぞご安心ください。

さて、それほど硬い歯ですが、実はむし歯菌が作る酸にはとても弱く、ちゃんと歯を磨かないと、簡単にむし歯になってしまいます。そのむし歯を削るのに使うのが、今回ご紹介する「バー」です。

● 歯を削る「意外なもの」とは？

「バー」とは、歯を削る道具（バー・タービン写真）。これをタービンやエンジンと呼ばれる、バーを高速回転させる器械に取り付けて使用します。しかし、



歯は硬く簡単には削れません。そのため、バーは皆さんもよくご存知の、世界でもっとも硬いある素材でできています。それは「ダイヤモンド」です。

とはいえ、使用するのは天然ダイヤではなく、人造のダイヤモンドです。これをバーの表面にちりばめて、高速回転させて歯を削ります。

● 小さな歯を削るために

また、写真のようにバーは、用途に応じて何十種類もあり、「治療する場所」、「むし歯の大きさ」、「歯の生え方」に応じて、さまざまな形のバーを細かく使い分けています。歯を削ることは、皆さんにとっても負担のかかる治療です。ですから、このように何十ものバーを使い分けることをはじめ、その他の治療でも、できる限り負担を軽くできるようさまざまな工夫を凝らしています。

～心温まるお話～

故郷に還って

地方から就職で東京へ出てきて40年、定年を60歳で迎えて、それを機に同郷の妻と共に生まれ故郷に戻ってきました。



実家の兄の近所に家を構えほつとしましたが、何せ40年も離れていた土地です。兄や近所の方と話すと言いますが、すっかり「東京の人」扱いで、この土地の言葉で話すのはばかられるような、何だか居心地の悪い思いがしていました。

その点、社交的な妻は、すぐに地域になじみ、昔の同級生に会いに出かけて行ったりして、楽しそうに過ごしています。

私は妻にも置いていかれたような気がして故郷に戻ったことを少し後悔し始めていました。

そんなある日、同級会のお知らせが届きました。地元に残っている者で還暦祝いを母校の体育館で開催するとのことでした。懐かしい気持ちで「出席」に○をつけ、葉書を投函しました。

同級会当日。自転車で20分ほどの場所にある母校

へ妻と一緒に向かいました。懐かしい道のり、懐かしい面々。私達はすぐに高校時代に戻り、肩をたたき合いながら旧交を温めました。

宴もたけなわとなった頃、幹事がマイクを持ちました。

「えー、この度我らのふる里に戻って来てくれた仲間がいます！」「お帰り！ここに残っていた仲間はみんな、お前たちが戻って来たと聞いて喜んでいたんだぞ」「奥さんが心配してるぞ、戻って来たはいいけど毎日寂しそうだって！これからは一緒に酒でも飲もうぜ」



話を聞くと、この同級会は妻が提案したもので、この準備の為に日々出かけていたとのことでした。私が妻がいそいそと出かけて行くことをうらやましく思っていたことを話すと、皆が大笑いしました。

これからは気の置けない仲間や優しい妻と共に、楽しく老後を迎えることができそうだ。ゆっくり、故郷の空気を楽しもう。

白い歯が、健康と美しさの証。今では、ホワイトニングで歯を白くすることも一般的になりました。でも、日本には、明治時代まで、歯を白くするどころか黒く染める習慣があったのをご存知ですか？

■ 意外！？あの人もこの人も歯が黒かった！

歯を黒くすることをお歯黒と言いますが、いつ、どこからこの習慣がやってきたのか、正確には不明です。しかし、紀元前の支配者階級や、皆さんご存知の聖徳太子も、実はお歯黒をしていたそうです。



どうやら、最初は一定以上の階級の人たちにお歯黒の習慣があったようですね。さらに時代が進むと、「黒は他の何色にも染まらない色、忠義の証」として、武士にもお歯黒をする人が現れました。記録によると、豊臣秀吉もお歯黒をしていたそうです。

■ お歯黒が歯を守る！

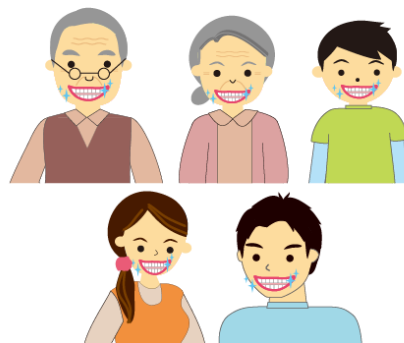
植物からとれる「タンニン」と古くなった釘などから煮出した「鉄漿水(かねみず)」を混ぜてできる「タンニン第二鉄」が歯を黒くします。この「タンニ

ン第二鉄」は歯に染み込むことで歯質を強化する働きもあります。

さらに、お歯黒をする前に、成分がきちんと歯に染み込むように、歯垢などをきれいに取り除く必要もありました。ですから、きれいな黒い歯をしている人は、実はお口の中が清潔な人でもあるんです。

このように、お歯黒を塗るという行為は、まるで、歯科医院で歯の汚れを落として、フッ素で歯質を強化するのと同じですね。

習慣として、歯をきれいにし、歯質を強化することは、皆さんのお口の健康を守るうえで大変重要です。お歯黒をする予定のない方は、歯を守るためにも、歯科に来ることを習慣にしてくださいね(笑)。



歯の知っ得



Q 教えてっ！

久しぶりに歯医者さんに行ったら、レントゲンを撮られました。治療の上では必要なことなのかもしれませんが、被ばく量などが不安です。治療には必ず必要なのでしょうか？

A お答えします

より正確な診断と治療を行うために、レントゲンはとても重要です。しかし、歯科のレントゲンで受ける放射線量は、日本人が1年間に自然界から受ける放射線量に比べごくわずか。さらに、歯科以外の病院で受けるものに比べても、とても少ないのでご安心下さい。

1回の歯科レントゲンで受ける放射線量を「1」とすると...

頭部 CT 撮影 ⇒ 23 倍
 胃部レントゲン ⇒ 90 倍
 東京・ニューヨーク間を飛行機で往復した場合 ⇒ 9 倍
 日本人が自然界から1年間に受ける放射線量 ⇒ 50 倍

このように、歯科レントゲンの放射線量はごくわずかですので、妊婦の方でも安心してお受けいただけます。もし、ご心配がありましたら、スタッフにお気軽にお申し出ください。





歯に良いお料理レシピ



ブロッコリーとかぼちゃのマヨネーズ和え



秋から冬にかけて旬のブロッコリー。ビタミンや食物繊維も豊富で美肌効果たっぷりです。かぼちゃにもビタミンが豊富ですが、さらにカルシウムもしっかり含まれていますので、歯にもいいんですよ！

材料（4人前）

ブロッコリー…100～150g

かぼちゃ…100～150g

マヨネーズ…大さじ2

ナッツ…適量
(クルミ、ピーナッツ等)

塩 / サラダ油…適量



★ ブロッコリーは小房に分け、たっぷりのお湯に塩を少々加えて2分弱茹で、冷水に浸してザルにあげてから水気をしっかり取る。

★ ナッツを細かく刻んでおく。

★ かぼちゃは一口大に切って、170℃の油できつね色になるまでカラッと素揚げにする。

★ ボールに上記材料を入れ、マヨネーズを加えてサックリと混ぜ合わせ、お皿に盛りつける。

★ ブラックペッパーを振りかけて出来上がり。

☆ 皮つきのかぼちゃは電子レンジで少し加熱すると切りやすくなります。



ポイント お好みで七味唐辛子をかけておつまみにも♪

診療スケジュール

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	

12月

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

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

成人の多くが歯を失う原因になっている歯周病。その症状として歯ぐきの腫れや出血は、歯みがき粉のCMなどでよく言われているので皆さんもご存知かと思います。しかし、実際には、そのほかにも歯周病の兆候を示すサインがいくつかあります。今回はその一つである、「歯ぐきの下がり」を取り上げました。新聞の内容について、ご質問がありましたら、お気軽に当院スタッフにお声をおかけください。

10月29日(月)

西宮市1歳6カ月健診(塩瀬公民館)院長午後休診
医院は診療しています。

2012年8月8日開催の
「夏休み特別体験イベント
歯医者さんになってみよう」
の当日の様子をホームペ
ージに掲載しました。ぜひ
ご覧ください。



「タニダ歯科医院」

を写真の中から探してね！



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

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



スマートフォン モバイル