



# タニダ歯科医院 カンガルー通信



明けましておめでとうございます。院長の谷田です。皆さん、お正月はいかがお過ごしでしたか？

「一年の計は元旦にあり」といいますが、2013年をどのような年にするか、いろいろ考えるのは楽しいですね。そんな時、ちょっとでもいいので、ご自身のお口のことも想ってあげてください。

お口は、「食べる」「話す」「笑う」など、毎日大活躍しています。しかし、1年を通じて常に健康に頑張っている為には、きちんとむし歯や歯周病を治療し、定期的なメンテナンスを行うことが大切です。「治療しないで放ってある歯があるなあ」とか「最近、歯医者に行っていないなあ」なんてことがありましたら、ぜひご来院くださいね。楽しい人生は、豊かな食生活と笑顔から。日ごろから、お口の健康に気を配っている方も、普段、ご自分のお口にご興味がない方も、何か少しでも気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



知って納得!  
お口の  
トラブル

## こうくうあくしゅうへき 口腔悪習癖

ご存知ですか？一見、しっかり生えているように見える歯ですが、意外と簡単に動いてしまうんです。

### ● 歯が動くメカニズム

歯は、歯槽骨という骨に支えられています。この骨には「押されると減り」、「引っ張られると増える」という性質があります。ですから、一方向から歯に力をかけると、歯に圧迫さ



れた骨が壊れて減り、その方向に歯が動くんです。

### ● 4つの悪癖

このため、日常のちょっとした癖が、出っ歯や受け口などの原因になることがあります。このような癖を「口腔悪習癖」といいますが、代表的なものは以下の4つです。

#### ① 指しゃぶり・爪をかむ

アゴの発達が悪くなる、出っ歯や受け口になる、歯並びが悪くなるなどの影響があります。

#### ② 舌を歯に押し当てる

上下の前歯に舌を押し当てる癖があると、口を閉じても前歯がしっかり噛み合わず開いてしまう原因となります。

#### ③ 唇をかんだり、吸う

吸う唇により、出っ歯や受け口の原因になります。

#### ④ 頬杖（ほおづえ）

常にアゴや奥歯が外側から押される状態になり、アゴがずれたり、奥歯の歯並びが悪くなります。また、アゴの発達を妨げることがあります。

### ● 見た目だけではありません！

出っ歯や受け口は歯並びが悪くなるために、歯ブラシがすみずみまで届かず、歯の汚れをきれいに落とすことができません。すると、むし歯や歯周病など、さまざまなお口のトラブルを引き起こしてしまいます。見た目だけでなく、お口の健康にも悪い影響を与えるんです。

### ● まずは意識が大切！

大人も子どもも、まず大切なのは、とにかく癖をやめるように意識すること。特にお子さんは、ご両親が気をつけてあげてください。子どもの場合は、まだ骨格がしっかり固まっていないので、歯並びやアゴの成長に影響を与えやすいので注意が必要です。

もちろん、大人だってこのような癖があると、歯は動いてしまうので安心してはいけませんよ。口腔悪習癖の中には、歯科で治療可能な癖もありますので、どうぞお気軽にご相談ください。

## 特別記事 医療費控除を賢く使おう！

皆さん、「医療費控除」という言葉をご存知ですか？確定申告をしたことがない方にはなじみがないかもしれませんが、確定申告をすることで、支払った医療費の総額に応じて、所得税が戻ってくる制度です。平成 24 年度分は、平成 25 年 2 月 16 日から 3 月 15 日の間に申告することができます。

### ● こんなものも対象に？！

ところで、「医療費控除」というと、一見、病院に払ったお金だけが対象に思えますよね。でも、その対象はもっと幅広いんです。下の一覧をご覧ください。

#### 医療費控除の対象になるもの

治療費/出産費/通院のための交通費/市販薬など

#### 医療費控除の対象にならないもの

車のガソリン代/予防的処置/人間ドック費用など

市販の風邪薬や公共機関の交通費、意外なところでは介護に使うおむつ代なども対象なんです。詳しくは、国税庁のホームページをご覧くださいね。

### ● もちろん歯科でも！

もちろん、つめものやかぶせものをした場合の治療費も対象。これは、保険治療だけでなく、白いつめものやかぶせものなど自費治療をした場合でも、「医療費控除」の申請ができます。

#### 医療費控除の対象になる歯科治療

保険診療/治療目的の自費診療

#### 医療費控除の対象にならない歯科治療

審美目的の処置/歯科健診/ホワイトニングなど

### ● 医療費控除シミュレーション

$$\begin{array}{r} \text{支払済} \\ \text{医療費} \end{array} - \begin{array}{c} 10 \text{万円} \\ \text{or} \\ \text{所得の} 5\% \\ \text{(いずれか少ない方)} \end{array} \times \text{所得税率} = \text{還付額}$$

所得が 500 万円で、年間の医療費が 50 万円の場合

$$50 \text{万円} - \begin{array}{c} 10 \text{万円} \\ *1 \end{array} \times \begin{array}{c} 20\% \\ *2 \end{array} = \text{8万円}$$

\*1 「500 万円 × 5% = 25 万円 > 10 万円」

\*2 所得税率は所得額によって変わります

心あたたまるお話

## キラキラの裏側で

美咲は中学校では何をやっても平均点の、目立たない女の子でした。それに対して、遥は勉強もでき、何をやっても上手なクラスの人気者でした。



そんな正反対な二人ですが、実は仲の良い友達でした。毎日楽しく過ごしていましたが、キラキラ輝くような遥と比べ、美咲は自分をみじめに感じるものがたまにありました。自分に自信が無かったのです。「遥はいいな。なんでも要領よくできて…。」

ある日、試験勉強を一緒にしようと、初めて遥の家に行くことになりました。(遥の部屋ってどんな感じなんだろう)と、美咲は興味深々。入ってみてビックリしました。

美咲が想像もしていなかったような部屋だったので。机の上には教科書や参考書が重なり、いつものキラキラな遥はどこにもいません。

「美咲しかこんなジミな部屋呼べないよ。他の子にみせたら、ガリ勉なんだねーって馬鹿にされそうじゃ

ない？でも美咲ならこんな自分の姿みせちゃっても大丈夫かな、って思ってさ」

遥は「要領がいい」のではなく、美咲の知らない所で努力を重ねていたのです。キラキラ輝く姿は、「努力している」という自信が自然に溢れ出したものだったことを美咲は初めて知りました。



(遥が羨ましいって思うばかりで、私、何の努力もしてなかったな…)

そう思い、また落ち込む一方で、「美咲なら大丈夫！」と信頼してくれる友達がいる自分を誇らしく思うこともできました。そして、そう気づかせてくれた遥のことを以前よりも好きになりました。

それを機に、美咲は変わりました。一初めから自分に自信のある人なんていない。遥以外の友達も私の知らない所で頑張ってる子がたくさんいるはず。人を羨んでばかりはやめにして、自分も頑張ろう。一そう思えるようになりました。

ペット用品売り場に行くと、犬猫のデンタルケア用品がたくさん売られています。ペットのオシャレは人間並みになってきましたが、いよいよペットのお口のトラブルも人間並み!?今回は、動物のおくち事情のお話です

## ■ 動物もむし歯になるの？

一般的に、野生動物はむし歯にならないと言われています。ですが、同じライオンやシマウマでも、動物園で飼われている動物はむし歯になるそうです。一体なぜでしょうか？

## ■ お世話があだに？！

実は、動物園の動物やペットと野生の動物とでは、食生活に決定的な違いがあります。それは「エサ」です。



動物園の動物やペットのエサは、食べやすいようにやわらかく加工したものが与えられています。しかし、やわらかい食べ物はあまり噛む必要がないので、だ液があまりでません。

だ液には、お口の中の汚れを洗い流す役割があります。そのだ液が少ないため、汚れが残りやすくなります。これが動物園の動物がむし歯になる原因なんです。

一方、野生動物は、自分でエサを探さなくてはなりません。ですから、たとえ固くても、口に入るものは何でも食べなくてははいけません。

このため、なんでもよく噛んで食べる習慣がついています。しっかり噛むことで、だ液もたくさん出ますから、野生動物はむし歯にならないというわけなんです。

## ■ 人間も動物もよく噛んで…

人間も、昔に比べやわらかく食べやすい食事が増え、お口のトラブルが増えたと言われています。動物園の動物も同じなんです。

最近では、このようなことがわかってきたので、動物園のエサにも固いものや噛みごたえのあるものを混ぜているそうです。

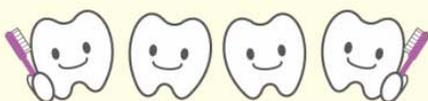


皆さんも、やわらかいものだけでなく、固いものもよく噛んで食べてくださいね！

## 歯の知っ得 Q & A

### Q 教えてっ!

むし歯になり、かぶせものの治療をしています。今、仮歯を入れています。そのままにして1ヶ月たちました。普通に食べて、話せるし、時間がたったので歯医者さんに行きにくいのですが、やはり、行かなければならないのでしょうか？



### A お答えします

仮歯はその名の通り「仮の歯」です。最終的に使うかぶせものが出来上がるまで、**一時的に歯を補うもの**です。プラスチックできていて、取り外ししやすい接着剤でつけているので、**長期間使うことはできません**。



また、お口の中の状況は時間とともに変化しているので、かぶせものを作ってから時間があくと、**お口にきちんと合わなくなる可能性があります**。



そうなってしまうと、**通院回数も増え時間や費用も余計にかかってしまうというデメリット**があります。なるべく早く歯科医院に行って、最後まで治療を受けるようにしてくださいね。



## 歯に良いお料理レシピ



## たらと鶏団子の春待ち鍋

たらと春菊は、骨や歯に良いカルシウムが豊富で、カルシウムを定着させるビタミンD、Kも含まれています。レンコン、ねぎ、大根、生姜は、体を温め風邪予防に効果のある食材です。あったかお鍋で寒い季節を乗り切りましょう。

### 材料 (2~4人分)

たら…2切れ  
大根…1/2本  
鶏ひき肉…160g  
レンコン…15g  
万能ねぎ…20g  
春菊…150g  
(小松菜や水菜でもOK)

### 【A】

片栗粉…大さじ1.5  
酒…大さじ1  
塩…小さじ2/3  
おろし生姜…一片分

### 【B】

鶏ガラスープの素…大さじ1.5  
醤油…適量  
コショウ…適量



たらは大食漢の魚で、お腹いっぱい食べる事=たらふく(鰯腹)の語源なんですよ!!レンコンの隠れ食感で歯ごたえも楽しんでね!

- ★ たらは臭みを抜くため、軽く塩を振り15分程置く
- ★ たらと春菊は食べやすい大きさに切る。大根はすりおろす。ねぎは小口切りにする
- ★ レンコンはみじん切りにしてボウルに入れ、鶏ひき肉、ねぎ、調味料のAと混ぜ合わせる
- ★ 鍋に水700mlとB、たら、春菊を入れ、沸とうしたら、鶏団子のタネをスプーンで一口大ずつ入れる
- ★ たらと鶏団子に火が通ったら大根おろしを加えて出来上がり

## 診療スケジュール

### 1月

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

### 2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 休診	12	13 午後休	14	15	16
17 休診	18	19	20 午後休	21	22	23
24 休診	25	26	27 午後休	28		

### 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



タニダ歯科医院ではドクター、衛生士共に正確な診断と治療のために、心臓血管外科や形成外科の手術に使う世界最高レベルのテレスコープ(拡大鏡)を用いています。あなたの大切な歯を守るため、肉眼での限界を超えるミクロンの治療に挑戦しています。



### 院長 研修会

1月13日(日)、14日(月)  
2月23日(土)、24日(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