

2013年
2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。全国的にインフルエンザやノロウィルスが流行っていますが、皆さんは大丈夫ですか？どちらも、予防の基本はうがいと手洗いをきちんとすること。また、外出する際は、インフルエンザ予防にマスクもお忘れにならないでくださいね。空気が乾燥するこの季節、ウィルスに感染しやすくなるので、お気をつけください。

さて2月3日は節分ですね。「鬼は外、福は内」と大豆や落花生をまく、皆さんご存知の行事ですが、その起源は平安時代にさかのぼると言われています。2月4日の立春を境に、季節は春に向かっていきますが、その前に「災いを遠ざけ、福を自分のそばに…」というのは、今も昔も人々の思いは同じなんですね。そして、「お口のトラブルを遠ざけ、お口の健康をあなたにお届けする」のが、私たち歯科医院の使命(笑)。ちょっとでもお口のことで気になることがありましたら、どうぞお気軽にご来院くださいね。



知って納得
お口の
トラブル

酸蝕症 (さんしょくしょう)

皆さんは「酸蝕症」という言葉を聞いたことがありますか？酸蝕症とは、お口の中が酸性になり、歯が溶ける症状。最終的には、「むし歯」や「知覚過敏」などの原因になるので注意が必要です。

● 食生活が歯を溶かす

食事をすると、誰でもお口の中が酸性になりますが、普通はだ液により中和され、次第に酸性度が下がります。しかし、酸性度の高いものをひんぱんに口にしてしまうと、お口の中が中和されにくくなり、歯が溶けてしまうことがあります。

● 酸蝕症の対処と治療

もちろん、酸性のものを多量に口にしても、すぐ酸蝕

症になるわけではありません。ですが、これらのものをよく口にする方は、飲食後に水やお茶を飲むなどして、お口の中の酸性度を下げ、酸蝕症を予防してくださいね。

また、酸蝕症は放置すると、エナメル質が溶けて象牙質がむき出しになり、むし歯やひどい知覚過敏の原因になります。

ひどくなると「つめもの」や「かぶせもの」による治療が必要となります。「歯がざらざらする」「歯の表面に斑点ができる」などの初期症状がありますので、思い当たる方はお早めにご相談ください。

● 歯は、お口の中が pH5.5 以下になると溶け出します ● 酸性度は、pH(ペーハー)であらわされます

酸性



中性

アルカリ性

pH 0

pH 5.5

pH 7

pH 14

～ 酸性度の高い食品には、こんなものがあげられます ～

レモン pH 2.1 / コーラ pH 2.2 / ワイン pH 2.3 / オレンジ pH 2.8 / ブドウ pH 3.3
スポーツドリンク pH 3.5 / トマト pH 3.7 / ビール pH 4.0



お口を照らすライティング

歯科医院で、治療台に座るとピカッと光りだす頭上のライト…。テレビでよく見る手術台のようで、少し緊張してしまうかもしれませんね。でも、治療を行う上で、このライトは欠かせないものなんです。

● 簡単…ではないんです

このライトでお口の中を明るく照らすことを「ライティング」といいます。「口の中をただ照らすだけなんだから、簡単でしょ」と思う方もいらっしゃるかもしれません。



しかし、「的確なライティング」が出来るようになるには、技術と歯科治療の知識が必要な、スタッフの重要な補助業務なんです。

● 技術も知識も必要!

まず、治療中は器具を使いますから、ただ光を当てただけでは影ができてしまいます。しかも、それらを動かしながら治療するので、うまくよけながら光を当てなくてはなりません。

しかも、ただ歯を照らすだけでは不十分。「治療中にドクターが見たい場所」は頻繁に変わっていくので、常に先回りをして、光の当て方を微妙に調整しなくてはなりません。

ですから、「的確なライティング」をするには、十分な歯科治療の知識が不可欠。誰にでもすぐできる、というわけではありません。一見、ただお口の中を照らすだけの仕事ですが、その習熟には数か月かかることも珍しくありません。

このように、なかなか奥の深い「ライティング」。安全かつスムーズな治療のために、スタッフも日々努力しています。どの業務もひとつひとつ大切に行っておりま



すので、安心して治療をお受け下さいね。

心あたたまるお話

花だんのクロッカス

「つまらないな…」

家族3人、引越してきた町で、一日中娘と2人きり。家族としか話さなかった、なんて日もある。夜遅く帰宅した夫に愚痴を言うと、「そんなの毎日会社であくせく働いてる俺から見たら贅沢な悩みだよ」と言われ、また気分が沈んでしまう。

「ママー！こっち来て」「ママ見てー」「ママー…」「いちいち呼ばないで！一人で静かに遊んでてよ」そんな日が続くと、娘も私の機嫌の悪さを感じ取ったのか、あまり話しかけてこなくなった。



静かに一人で遊び、ようやく一人で眠ってくれるようになった。公園に行かなくても文句を言わないので、友達とメールする時間もでき、少し気持ちに余裕が出てきた。(ちょっと寝顔でも見てこようかな)

寝室の小さなライトをつけると、そこには大きなぬいぐるみをぎゅっと抱きしめて眠る娘の姿があった。

(今まではこんなことしなかったのに…)

ふと、最近「大好きだよ」と言って娘をぎゅーっと抱きしめてあげていないことに気付いた。(自分のイライラをこの子にぶつけて解消してたんだ。ママに甘えられなくて寂しかったね…ごめんね…)

翌日、久しぶりに行った公園で、娘は嬉しそうに走り回っていた。「ママ、こっち来て！」娘に手をひかれて行くと、そこには黄色いクロッカスの花が3つ、咲いていた。



「きれいでしょ？」屈託のない顔で私にほほえむ。今までもこんな小さな嬉しい発見を伝えたくて、ママを呼んでいたんだね。これからはちゃんと話を聞かから、また教えてね。

いつの間にか季節はもうすぐ春になろうとしている。私たち家族も、黄色いクロッカスのように仲良く寄り添って、新しい町で歩んでいこう。

■ 小学生の 28.9%に何が…!?

文部科学省では、子どもの健康診断結果を、毎年「学校保健統計調査」として発表しています。この調査によると、昭和 24 年にはわずか 6%だった小学生の近視が、平成 23 年には、28.9%にも増えているとのこと。この 60 年の間に、なんと 5 倍近くにも…。いったい子どもたちに何があったのでしょうか？



■ 子どもの筋力の低下

眼は、「毛様体筋(もうようたいきん)」という筋肉が、水晶体というレンズを調節しています。ですから、この筋肉が弱まると、うまくレンズを調節できなくなり眼が悪くなります。つまり、成長期であるにもかかわらず、今の子どもたちは「毛様体筋」のレンズを調整する機能が弱まっているということなんですね。

■ 眼とお口はつながっている！

でも、眼の筋肉だけを鍛えるのは難しそうですね。では、どうすればよいのでしょうか？

ズバリその答えは「しっかり噛むこと！」。実は、毛様体筋は、咀嚼筋(そしゃくきん)という噛むための筋肉につながっています。咀嚼筋は顔の筋肉の中でも一番鍛えやすい筋肉。ですから、咀嚼筋をよく動かせば、毛様体筋を鍛えることにもつながります。



また、しっかり噛むことは、むし歯予防や栄養摂取の助け、肥満予防などにつながります。特に小さいお子さまをお持ちの方は、下のような方法を試してみてくださいね。

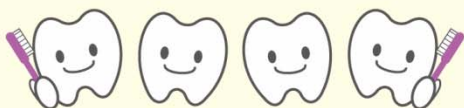
● 噛む力を鍛える方法 ●

- ・ 飲み込む前に、もう 5 回噛む
- ・ 食材を大きめに切る
- ・ 歯ごたえのあるものを食べる
- ・ 食事中になるべく水分をとらない

歯の知っ得 Q & A

Q 教えてっ!

喫煙は、脳卒中や心筋梗塞などの病気になりやすいと言われますが、なぜ、歯科でも禁煙を勧められるのでしょうか



A お答えします

喫煙は、心筋梗塞や脳卒中、がんなどの原因になることがよく知られていますが、実は、お口の健康にも大きな影響を与えます。まず、煙によりだ液の分泌が減り、口の中の清掃機能が弱まって、**むし歯や歯周病になりやすくなります**。また、ニコチンが白血球の免疫機能を低下させることで、特に**歯周病を悪化させる原因**ともなります。健康保険を利用した禁煙治療を受けることも出来ますので、ぜひ禁煙されることをお勧めします。

喫煙によるお口のトラブル

- 歯や舌に付着するタールやニコチンが原因で、歯周病・むし歯・口臭・味覚障害になる
- タバコの熱が原因で、ドライマウスになる
- タールやニコチンが粘膜から吸収されると、口腔がんなどになりやすくなる



歯に良いお料理レシピ



* カキと長ネギの和風グラタン *

カルシウムや鉄、亜鉛などのミネラルやビタミンB群、アミノ酸など、豊富な栄養が含まれているカキ。歯や骨を強くし、貧血を予防して目や皮膚にも良いんです！！身がぷっくりとして、ふちの黒さが濃いものを選びましょう。

材料（2人分）

カキ…100g
 長ネギ…1本
 しめじ…半パック
 とろけるチーズ…適量
 塩 / こしょう…適量
 バター…大さじ2
 (マーガリンでも可)
 小麦粉…大さじ1
 牛乳…200cc
 味噌…大さじ1



- ★ 長ネギは1センチ程度に斜め切り、しめじは小房に分け、ボールの中で小麦粉大さじ1を全体にまぶしておく(A)
- ★ フライパンにバター大さじ1を溶かし、カキを両面色よく焼き、取り出す
- ★ もう一度フライパンにバター大さじ1を溶かし、(A)の長ネギとしめじ、底に残った小麦粉も残さないよう加え、中火でこがさないように炒める(B)
- ★ (B)の長ネギとしめじがしんなりしたら牛乳と味噌を入れ、味噌が溶けてソースにとろみがつくまで弱火でまぜる
- ★ とろみがついたらカキを加えてさっと混ぜ、塩こしょうで味を調える(C)
- ★ グラタン皿に(C)をうつし、とろけるチーズをのせて180度のオーブンでこんがり約15分焼く



加熱用のカキを使用する場合は、しっかり火を通しましょう

診療スケジュール

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		

3月

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

タニダ歯科医院ではテレスコープ(拡大鏡)を使って裸眼では見えないミクロンの治療をドクター、衛生士共に行っています。ドクター、衛生士共に使用している医院は国内でもまれです。



拡大鏡を使って口の中をよく見ることは、あなたの歯を「しっかり治す」「生涯守っていく」ことに常に全力で取り組んでいる証(あかし)でもあるのです。



院長学会

2月23(土) 24(日)

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**