



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。いよいよ 2013 年度ですね。4 月 1 日は新年度の始まりの日であり、エイプリルフールでもあります。「害のないウソについてもよい日」ということで、世界中で遊び心あふれるジョークが飛び交うのです。

最近では「ユニークなウソで人々を笑顔にする日」として、日本各地やインターネット上で様々なイベントが開かれたりもしているのだとか。新年度の最初の日を笑って過ごすことができると、ますます新鮮な気持ちでスタートを切ることができるような気がしますね。ちなみに、今月の 18 日は 4(よ)1(い)8(は)…で、「よい歯の日」。しかし、健康な歯を保つには、記念日だけでなく、毎日の歯磨きや定期健診がとても大切です。4 月には、穏やかな春風に乗って新たな出会いが運ばれてきます。ぜひ、歯の磨き方やお口の健康状態を見直して、「よい歯」とも出会ってくださいね。



なつかしい唄がきこえる 心あたたまるお話

先月、せつかくの会社の休みにインフルエンザで寝込んでいた時のことです。楽しみにしていた家族での外出も中止になり、家でじっとしているのが嫌いな幼稚園児の息子は、つまらない思いをしていたと思います。



妻が家事で動き回る音や、まだ小さな娘が泣いている声が聞こえます。そんな中、一人時間を持て余していた息子が、寝室で休んでいる私の所にひょいっと顔を出しては「うつるからあっちへ行ってなさい」と私に言われて「はあい」と帰って行きます。

いつの間にかウトウトしていたのでしょうか。ふと目が覚めると息子の声が聞こえました。「ねんねんころりよ、おころりよー。ぼうやは一よいこーだーねんねしな一」「ねんねんころりよ、おころりよー…」

息子がもっと幼い時に私が寝かしつけでよく歌ってあげていた子守唄です。私も全部歌詞がわからず、こ

ばかり繰り返し歌っていました。(ちゃんと覚えてたんだ…)パタ、パタ、パタ…歌に合わせて私の体を布団の上からたたいています。これもよくやっていたことです。自分がしてもらっていたことを、今、体調の悪いパパにしてくれているのです。私は「あっちに行ってなさい」と言うことも忘れ、眠ったふりをしたままその歌をしばらく聞いていました。

「…あーっ、パパ起きてるでしょー!？」残念、気付かれてしまいました。「ばれたか。ずっと歌、聞いてたんだよ。」私があまりのかわいさに息子を抱きしめると、「もー、パパ!」と言いながら息子は逃げて行ってしまいました。

その話を妻にすると、「最近、妹にもやってあげてるのよ。お兄ちゃんになったわよね」何気なく毎日過ごしていましたが、いつのまにかずいぶん成長していたようです。

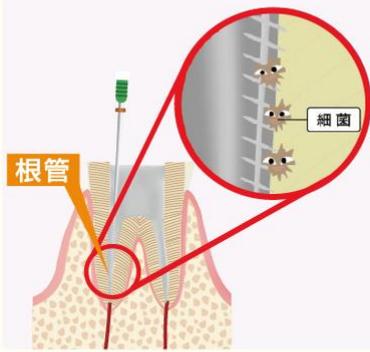
翌週は大きな公園に行き、思う存分、遊び疲れるまで遊んでやりました。



神経を取る治療は なぜ回数がかかるの？

●「歯の根の治療」って、なんだ？

「ズキンズキン」と激しく痛むむし歯、いやですよええ。こうした痛みの場合、多くは「歯の神経を取り除く治療」が必要になります。「歯の根の治療」という言い方をすることもあります。実はこの治療、「神経を取り除く」といっても、ただ取っ飛ばせばいいというわけではありません。



そもそも、なぜ激しく歯が痛むのか。それは「むし菌が歯の表面を突き破り、神経まで侵されてしまったこと」が原因です。つまり、歯の内部までむし菌が広がっているのです、神経を取るだけでなく内部のむし菌菌を

取り除き、さらにしっかり消毒したうえで、密閉もしなくてははいけません。これをしっかり行わないと、再び細菌が繁殖して痛みが発生し、もう一度同じような治療をしなくてはなりません。

ん。左の歯の断面図をご覧ください。神経は「根管」と呼ばれる部分に入っていて、治療ではこの「根管」内にある細菌を取り除き、さらに密閉しやすく形を整えます。このように絵で表現すると、とてもシンプルにみえますね。

では、下にある写真をご覧ください。穴になっているのが実際の「根管」です。実は治療で実際に目に見える部分はたったこれだけ。しかも「根管」の太さはほんの数ミリしかありません。そうでなくても見えにくい口の中。作業が困難な上、しっかりむし菌菌が取れたかどうか確認しながらの作業なので、どうしても回数がかかってしまうのです。

このように「神経を取る」治療は、地味ではありますが細かく、とても根気がいらいます。しかし、皆さんの歯をしっかり守るために、決して手の抜けない重要な治療ですので、来院回数が多くなることもあります。どうかご理解をいただき、最後までご来院いただければと思います。



実際の写真

お回のケア について

恐怖の隣接面カリエス!!

■ 発見されにくい「やっかいな むし歯」

「隣接面カリエス」。名前をみただけでも怖そうですが、実際にとってもやっかいなものなので、皆さんにもぜひ知っておいていただきたいと思います。

「隣接面」とは、歯と歯が隣り合っている面。そして「カリエス」は「むし歯」を意味します。つまり、「隣接面カリエス」とは歯と歯の間にできたむし歯のことなんです。このむし歯が一番怖いのは、表からは見えにくいので、その発見が遅れやすいこと。そして、痛みが出るころには、だいぶむし歯が進行してしまっているのです。「神経をとる」など、処置も大掛かりになってしまうのです。

■ 予防に必要な2つの道具

となると、やはり大切なのが日々の予防。実は歯ブラシだけでは、歯と歯の間の汚れは半分ぐらいしかとれず、これが「隣接面カリエス」の大きな原因です。そこでぜひ使っていただきたいのが、「フロス」と「歯間ブラシ」です。「フロス」は糸状のもので、歯と歯がぴったりとくっついた隣接面を。「歯間ブラシ」



はその名の通りブラシ状になったもので、隙間の大きさに合わせて数種類あります。「歯間ブラシ」の使用にはいくつか注意点があるので下の枠内をよくお読みいただき、ぜひ参考にしてください。もちろん分からないことがあれば、私たちにお気軽にご相談くださいね！

歯間ブラシ使用上の注意

- 1.適切なサイズを選ぶ**
歯と歯の間に抵抗なく入り、きついと感じない大きさを選びましょう。小さいサイズが挿入できない場合はフロスを使用してください。
- 2.力を入れすぎない**
歯肉を傷めたり、歯が磨耗することがありますので、鏡をみて慎重に挿入し、みがきましょう。
- 3.早めに交換する**
毛の部分が曲がってきたら交換時期です。

噂の真相

正露丸って本当にむし歯痛に効くの??

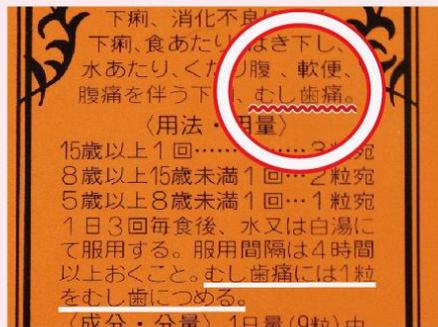
■ そういえば…誰かが言っていたなあ! ?

「むし歯に正露丸をつめると痛みが治まる!」そんな話を聞いたことはありませんか?

「そんなの迷信じゃない?」と思う方もいるかもしれませんがね。そこで、実際に正露丸の「効能」を見てみると…(写真参照)。

箱の裏面にはこんなことが!

たしかに「むし歯痛」と書かれていますね。実は、正露丸に含まれている「木(日局)クレオソート」という成分は、歯科でも痛みをおさえるために使われるもので、これがむし歯の痛みにも効くんですね。



しかし、正露丸には痛みをおさえる効果はあっても、むし歯そのものを治す力はまったくありません。しかも、歯から膿(うみ)が出ているような場合は、

正露丸をつめることでその出口をふさぐことになってしまい、かえって痛みを増幅させてしまいます。また、正露丸は刺激が強いので、舌や口の中の粘膜に触れるとヒリヒリします。それになにより、正露丸独特の「臭いと味」が口に広がるわけですから、それだけでも苦痛ですね(笑)。

■ 安易に処置をしないでください

ですから、もし歯が痛くなくても安易に自分で処置をせず、まず歯科医院へお越しいただくことをお勧めします。また、やむをえず市販の薬を使って体に異常が出たときには、ただちに使用を中止し、病院に相談してください。



痛みを薬でやり過ごしている間にも、むし歯はどんどん進行しています。放っておいたら抜歯が必要になってしまった!なんていうことになる前に、一日も早く歯科医院で根本的なむし歯の治療を開始しましょう。

CROSSWORD

クロスワードパズル

回答欄 めでたい! 魚市場では、春になるとこう呼ばれます

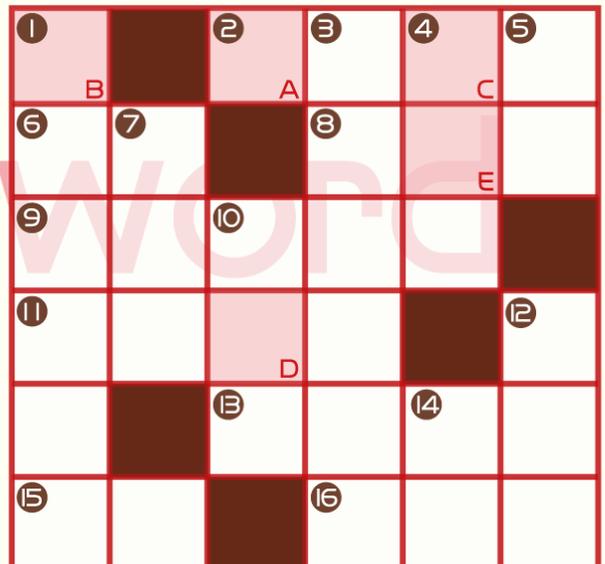
A. B. C. D. E.

夕テのかギ

- ① 正露丸に入っている「木〇〇〇〇〇〇」。ヒントはこの新聞の中に!
- ③ 得意そうな様子「〇〇〇〇〇〇顔」
- ④ 日の出のこと。「サン〇〇〇」
- ⑤ よく、錦鯉が泳いでいます
- ⑦ いずれ〇〇〇かかきつばた
- ⑩ 「出前」ともいいますね
- ⑫ 京都の名勝嵐山で桂川にかかる〇〇〇橋
- ⑭ 〇内、満〇、診療〇、教〇…なーんだ!

目ヨのかギ

- ② 予防やむし歯の進行の抑制に。「〇〇〇〇ド」。わからない場合はスタッフに!
- ⑥ 携帯電話や液晶テレビの部品に必要です。「〇〇アース」
- ⑧ ホントは「鈴木伸一」だって知ってた! ? 「ラーメン大好き〇〇〇さん」
- ⑨ 必ず抜かなくちゃいけないわけではないんです
- ⑪ 〇〇〇〇液を使って、きちんと歯磨きできているかチェック!
- ⑬ 「人の顔を〇〇〇〇と眺める」
- ⑮ 坂本龍馬の出身地として有名ですね
- ⑯ カシュー、マカデミア、ヘーゼル…と言えば?





歯に良いお料理レシピ

エビで鯛を釣る!?

春の開運ごはん



あっさりとした白身魚の鯛は、低脂肪かつ高タンパクな、とてもヘルシーな食材です。また鯛の良質なタンパク質は歯を支える骨をつくる大切な栄養素。殻ごと食べる桜エビのカルシウムも、歯には欠かせません。

材料（4人前）

鯛切り身	… 1～2切れ
塩	… 適量
桜エビ（乾燥）	… 5g
卵	… 2個
米	… 2合
生姜	… 1片
顆粒こんぶだし	… 小1
薄口しょうゆ	… 大1
酒	… 大2
三つ葉	… 適量

- ① 米を研ぎ、水気を良く切って炊飯器に入れ、ひたひたの水で30分浸水します
- ② 鯛に塩をふり、グリル等で焼き目をつける（中まで火を通す必要はありません）
- ③ ①にAの調味料を加え、目盛り通りの水を入れて軽くかき混ぜます
- ④ 千切りにした生姜と焼いた鯛を米の上に乗せ、炊飯します
- ⑤ 卵2個に水大さじ1を加えてほぐし、熱したフライパンで薄焼き卵を作り、刻んで錦糸卵を作ります
- ⑥ ご飯が炊き上がったらい鯛を取り出し、身をほぐします
- ⑦ ご飯と桜エビ、ほぐした鯛をさっくりと混ぜて、10分蒸らしてから盛り付けます
- ⑧ ⑦に錦糸卵、三つ葉を散らして仕上げます



ポイント 小さいお子様には、生姜をみじん切りにしよう！

診療スケジュール

4月

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

5月

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

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

みなさん歯と歯の間のおそうじはどうしておられるでしょうか？どれだけ歯ブラシを頑張ってみても、歯と歯の間や接触部分はきれいになりません。

ぜひデンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシをご使用ください。むしばの8割以上が歯と歯の間から発生しています。もちろん歯周病の予防にも有効です。



どこかに「タニダ歯科医院」とあります。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



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**