2013年
5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。「目には青葉　山ほととぎす　初鰹」と詠まれるように、目に映る景色・耳に届く音・舌で味わうもの、全てが生命力に満ちた季節になりましたね。5月と聞くと、やはり青空を力強く泳ぐこいのぼりの印象が強いですが、食べるならばコイよりもカツオが美味しい時期です（笑）！　カツオは古くから日本人に愛され、江戸時代には「勝魚（かつうお）」などと呼ばれ、とても縁起の良いものでした。特に初ガツオは猫も杓子も飛びつくほどに人気があり、だからこそ驚くほど高価なものだったそうです。実はカツオは、縁起が良いだけではなく、歯にも良い魚です。歯周病の治療・予防に効果的な DHA・EPA などの不飽和脂肪酸の他、歯を強くするカルシウムやビタミンDも豊富に含まれています。現在では、カツオは手軽に購入できる魚ですが、昔より値段は下がっても栄養価は高いまま。美味しく食べることで、お口の健康も一緒に守ることができますよ！！そして、美味しいものを美味しく食べるためには、健康なお口が必要ですね。楽しい食卓維持のためにも、ぜひ定期的に来院してくださいね。

心あたたまるお話　おおきくなった「ひごい」

もうすぐ「こどもの日」だ。
私には、今年 20 歳になる息子がいる。
息子が家族と一緒に行動しなくなったのは、中学生くらいからだろうか。「思春期だから仕方ないね」なんて思っていたら、あっと言う間に大学生。
昔はこどもの日が近づくと、庭に鯉のぼりを飾ったものだ。息子が親離れするにつれ、いつからか我が家では「こどもの日」という行事が消えていた。（息子が「こども」なのは今年で終わりなんだ…）そう思うと、急に「こどもの日」が貴重で、大切な行事に思えてきた。その晩、早速夫に相談してみた。

「あの子来年はもう成人式よ。最後に今年は鯉のぼりを飾りましょうよ」
週末の朝、久しぶりに押入れから鯉のぼりを引張り出し、夫と庭に飾っていると、後から起きてきた息子が「何やってんの？」と聞いてきた。「鯉のぼり飾るの！あなたの」と言うと、「えっ？恥ずかしいからやめてよ！と冷たくあしらわれた。それでも構わず飾り付けを終え、夫と2人で眺めていると珍しく隣に息子が並んできた。「懐かしいね。俺が小学生の頃は毎年飾ってたよね」「そうだな。家族 3 人で飾ったなぁ」「昔はあなたが一番小さい鯉よ、なんて言ってたけど、いつの間にか一番大きくなっちゃったわね」　鯉のぼりを前に、久しぶりに親子でゆっくりと会話を楽しんだ。

5 月 5 日。息子は友達と出掛け、やっぱり夫と二人の「こどもの日」。いつも通りの夕食を終え、片付けをしていると、息子がいつもよりも早く帰宅した。「今日は早いわね」と出迎えると、ハイ、と包みを渡された。中にはおいしそうな柏餅が入っていた。
「これ、結構好きだったんだ。お茶入れて食べようよ」

思春期を過ぎ、ちょっぴり大人になった息子が、親元に戻って来てくれたようで、嬉しいこどもの日となった。

治療、教えて！

治療をしたらいつまでも安心？ 二次むし歯の恐怖!!

●知っておいていただきたい注意点

もし今までに「むし歯の治療をしたことがある」という方には、ぜひ知っておいていただきたい注意点があります。それは治療で製作した“つめもの”や“かぶせもの”は「永遠に使えるものではない!!」ということです。

たとえば、保険適用のプラスチックで製作した場合で 2～3 年、金属のかぶせものでも 2～5 年ぐらいで劣化が始まります。単に外れたり壊れただけなら、また製作すればよいので、歯へのダメージは最小限ですみます。しかし、ここで皆さんに知っておいていただきたいのが、“つめもの”や“かぶせもの”をしたところから、「二次むし歯」という新たなむし歯を引き起こす危険性が高まることです。

●二次むし歯って？

「二次むし歯」とは、一度治療をしたところが再びむし歯になることをいいます。その原因はいくつかありますが、その一つが、一度製作した“つめもの”や“かぶせもの”と歯の間に隙間ができてしまうこと。つまり、隙間ができることでプラーク（歯垢）がたまりやすくなり、そこから再びむし歯になってしまうのです。

“つめもの”や“かぶせもの”は、できるだけ隙間の無いようピッタリと作られ、接着剤を使ってしっかり固定します。しかし、時間の経過とともに、“つめもの”や“かぶせもの”の形が変わったり、歯がすりへってしまったりします。あるいは、隙間を埋めていた接着剤が少しずつ溶け出すなど、さまざまな理由で「隙間」ができてしまうのです。

●二次むし歯になってしまったら？

二次むし歯になってしまった場合は、“つめもの”や“かぶせもの”を取り外し、むし歯を除去して新しいものを作らなくてはなりません。これは歯にとって大きなダメージです。こうした危険性を避けるためには、定期的な来院によるチェックが必要不可欠。もし万が一、歯と“つめもの”や“かぶせもの”の間に隙間や段差ができたかなと感じたら、早めに来院してください。早期に発見できれば歯を削る量も少なくて済みますので、ぜひ日ごろからのチェックをオススメします！

噂の真相

コーラで歯がとける??
～お口の中には強い味方がいる!!～

■コーラで歯がとける･･･？

こんな話、皆さんも一度はどこかで聞いたことがありませんか？実際に、抜けた歯をコーラに浸しておくと、コーラの酸によってカルシウムなどが溶け出してきます。しかし、ごくたまに飲むぐらいであれば、コーラの酸によって歯が溶けることはありません。なぜなら、お口の中には「だ液」という強い味方がいるからです。

■強い味方、「だ液」の機能

「だ液」にはいろいろな機能がありますが、その中の一つに「酸を中和する」という重要な役目があります。ですから、コーラなど酸性の飲み物や食べ物を食べても、「だ液」の機能により、それだけで歯が溶けることはめったにありません。
しかし、油断は禁物！あまりに酸性の強いものを、普段から習慣的に飲んだり食べたりしすぎると、「だ液」の中和能力を超えてしまい、「酸蝕症」といわれる歯が溶ける病気になってしまいます。また「酸」よりも注意が必要なのは、コーラに含まれる「糖分」です。「糖分」はお口の中にいる「むし歯菌」に作用しますから、これによって「むし歯」になってしまうことの方がよっぽどリスクが高いといえます。

■歯を守るためには･･･

いずれにしても、酸性の強いもの、糖分の含まれるものを頻繁にたくさんとりすぎるのは、歯にとって良いことではありません。歯を守るためには、「だ液」の能力を超えないよう、間食はできるだけ避け、しっかり歯を磨くことが大切です！！

知って納得 お口のトラブル

お口の臭い、大丈夫?? 「他臭症」と「自臭症」

■「他臭症」と「自臭症」

日ごろ色々な人と接していると、たまに「口の臭い」が気になる方っていますよね。しかし、当の本人は全く気付いていない場合も。このように、口臭があるのに自分では気付いていない症状を「他臭症」といいます。

人間の嗅覚には「慣れ」というものがあり、たとえば消毒液の臭いがする病院でも、しばらくいると、その臭いが気にならなくなってきます。お口も鼻とつながっていますから、自分の口に臭いがあっても、それになかなか気付けないんですね。

一方、「他臭症」とは反対に「自臭症」と呼ばれるものがあります。これは他人が気になるほどの口臭ではないのに、自分だけが気になってしまう症状。実は、歯科に「口臭相談」で訪れる方のおよそ 8 割が「自臭症」だともいわれています。

■口臭の原因と対処法

こうした口臭の原因はさまざまですが、にんにくなどの食べ物による場合を除くと、その原因は主に、「お口にいる細菌の繁殖」が原因です。繁殖といってもそのケースは様々で、たとえば、

1. 舌に細菌＝舌苔（ぜったい）がこびりついている
2. 歯周病の悪化
3. むし歯の放置
4. 口の渇き＝だ液量の低下
5. 磨きのこし

などなど。また、「ストレス」や「内臓の不調」が口臭の原因という場合も少なくありません。

「他臭症」「自臭症」のいずれにしても、原因によって対処法も変わってきます。多くの場合、うがい薬やタブレットだけでは根本的な解決になりません。まずは歯科医院で相談していただくのが一番です。（原因によっては他の診療科をご紹介することもあります。）

■気になったら、ご相談下さい！

「ちょっと恥ずかしい」という方もいるかもしれませんが、私たちは「お口のプロ」。日ごろから口臭対策にも慣れていますから、まったく恥ずかしいことはありません!!口臭の原因がなんらかの病気の場合もありますから、気になったら早めにご相談くださいね！

CROSS WORD クロスワードパズル

タテのカギ

1. 歯のお手入れの基本です。ご指導しますので、気軽にお声掛け下さい！
2. つめもの・かぶせものの隙間にご用心！定期検診で予防しましょう
3. 「出る○○は打たれる」
4. 歯を失ってしまった場合の治療法の一つです
6. 子どもの頃、練習しましたね。「○○あがり」
8. 「飛車」と並んで重要な駒です
11. くれぐれも安全運転を！
13. 仙台名物「牛○○」

ヨコのカギ

1. ベーコンの材料と言えばコレ
5. ここ掘れワンワン！「はなさか○○○○」
7. 「溺れる者はわらをも○○○」
9. 唐辛子の辛味の正体です。「○○サイシン」
10. 歯が○○○○痛んで夜も眠れない…
12. ウルトラマンに出てくる代表的な怪獣。「○○○○星人」フォッフォッフォッ
14. コラーゲンが豊富で、最近は女性にも人気です
15. スーパーマン、バットマン、さらにはアンパンマンにも共通のファッションアイテムといえば？

回答欄

「歯医者さん」とも呼ばれます

A.○ B.○ C.○ D.○ E.○

歯に良いお料理レシピ

おいしい旬野菜をつかってみよう！

初夏の野菜チヂミ

ジャガイモに含まれるビタミンCは歯周病予防にもとても良いといわれています。またジャガイモのビタミンCは、でんぷんに守られているので、加熱調理しても壊れにくい！他にも旬の野菜をいれてお召し上がりください。

材料（2枚分）

にんじん	…	中1/3本
にら	…	1/2束
玉ねぎ	…	中1/2個
そら豆	…	20個（お好みで）

～生地～

ジャガイモ	…	大3個
和風顆粒だし	…	小2
塩	…	少々
卵	…	1個
小麦粉	…	1/2カップ
ごま油	…	大3

～たれ～（※）

醤油	…	大3
酢	…	大1
砂糖	…	小1
ねぎ	…	5㎝分（みじん切り）
ごま	…	大1
コチュジャン	…	小1（お好みで）

作り方

① ジャガイモは皮をむいてすりおろし、和風顆粒だし、卵を加えて混ぜます。
② にらは5センチ程度に切り、にんじん、玉ねぎも長さをそろえて細切りにし、そら豆は軽くゆでて皮をむいておきます。
③ ①に②を加え、よく混ぜます。
④ ※の材料を全て混ぜて、たれを作ります。
⑤ フライパンにごま油大さじ2を熱し、③を半分流し入れ、薄く均等に広げます。
⑥ 中火で色よく焼いたら、裏返してごま油大さじ1を鍋肌から回し入れ、フライ返しで押し付けるように焼き、焦げ目が適度についたら出来上がりです。

ポイント
油を多めにつかって「カリッ」と焼きあげよう！！

診療スケジュール

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	

6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	25	26 午後休	27	28	29
30 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

【5月】
15日 東山ポポ保育園健診
30日 名塩小学校健診

【6月】
6月 6日 塩瀬中学校健診
6月 13日 東山ポポ保育園
当院衛生士による虫歯のお話し
6月 19日 東山幼稚園健診
6月 27日 東山台小学校健診

どこかに「TANIDA DENTAL」とあります。探してね！

4月より2階に13台目の診療用チェアーを導入しました。1階とは違ったアジアンテイストの診療室になっています。

新任歯科医師　久貝真仁　滝田 裕美
新任歯科衛生士　仲石 亜季
みなさまのお口の健康のため精一杯がんばりますのでよろしくお願い致します。

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