2013年
6月号

タニダ歯科医院
カンガルー通信

みなさんこんにちは！院長の谷田です。
さて、夏を目前にしたこの季節ですが、毎年 6 月 4 日といえば「歯の衛生週間」のはじまりでもあります。歯の予防への意識を高めていただくための週間ですが、今回おすすめするのは「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」をつかった、歯のクリーニングです。普段、歯ブラシでしか磨いていない方は、こうした道具をつかってクリーニングしてみると、歯と歯の間にたくさんの汚れがたまっていることがお分かりいただけると思います。歯と歯の間はむし歯になっても見つけにくく、処置が遅れがちです。また、こうしたクリーニングで出血を伴う方は、歯周病になっている恐れもありますので、ぜひ一度定期健診にいらしてください。もちろん、「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」を使ったクリーニングの指導もしていますので、ぜひお気軽にお声がけくださいね。

こころあたたまるお話 おまわりさんとカメ

私の通っていた小学校のそばに交番があった。交番の年配のお巡りさんは、登下校の時間には毎日、「おはよう！」「気をつけて帰るんだぞ」と大きな声をかけてくれた。私はそのお巡りさんが大好きで、いつも負けないくらい大きな声で返事をした。

6 年生のある雨の日、お巡りさんがバケツの中をじっと見ていた。「こんにちは！何してるんですか？」
見ると、中には 10cm くらいの小さな亀が入っていた。交番の前の道路をノロノロと歩いていたところを保護したとのことだった。

しばらく交番で飼われていた亀の飼い主が結局現れることはなく、私は担任の先生にお願いし、亀を教室の水槽で飼うことにした。毎日みんなで大切に育て、よく友達と一緒に交番に押しかけては、お巡りさんと亀の事を話して帰った。

そんな楽しかった小学校を卒業すると、日が経つにつれて次第にお巡りさんや亀のことも忘れてしまっていった。

それから数年後。小学校教師となった私は、偶然にも母校に着任し懐かしい思いを胸に、学校の門をくぐった。（そう言えば…あの亀どうしたかなぁ）
聞けば、6 年生の教室で亀を飼っているクラスがあるらしい。私が在籍していた 6 年 2 組だ。担任の先生に聞いてみると「10 年くらい前から代々あの教室で飼っているらしいよ」（あの亀だ！）驚いた私は先生に当時の顛末（てんまつ）をまくしたてた。

ベテランのその先生はあのお巡りさんのことも知っていた。近所に住み、地域のボランティアとして学校の秋祭りで昔の遊びを子供達に教えてくれたりして、今も子ども達の人気者だそうだ。
それじゃあ…また私も会えるかも。覚えていてくれるかな。きっと亀のことを言えばわかってくれるはずだ。また、昔みたいに大きな声で「久しぶりだなぁ！」と言ってくれたら嬉しいな。

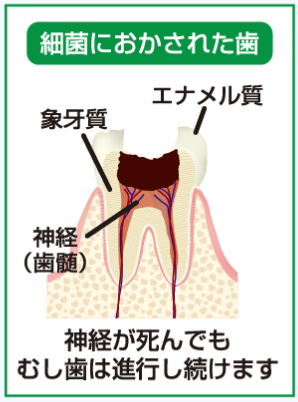
歯の豆知識

むし歯はがまんすると治っちゃう？

「むし歯を我慢していたら痛みがなくなった！」

ごくたまにこういった話を聞きますが、いったいどういうことなのでしょうか？

まず皆さんにわかっていただきたいのは、**「むし歯は決して自然には治癒しない」**ということです。では、なぜ痛みが引いてしまうことがあるのでしょうか？皆さんは「歯の神経」という言葉を聞いたことがあると思いますが、この神経は左の図のようにエナメル質、象牙質といった、「感覚のない」歯質で覆われています。つまり、むし歯で歯が激しく痛むというのは、むし歯菌がこうした歯質を溶かし、神経まで到達してしまった状態です。



では、これをほうっておくとどうなるでしょうか？神経がむし歯菌に侵されると、はじめは激しい痛みを感じます。しかし、それでも放置すると、やがて神経が死んでしまい、痛みを感じなくなってしまうのです。

しかし、これは決してむし歯が治ったわけではありません。神経が死んでしまい痛みを感じなくなっただけで、むし歯菌が歯を溶かし続けていることに変わりはありません。つまり、放置し続けるとやがては歯がボロボロになり、写真のようにまったく使い物にならなくなってしまいます。

むし歯になったら放置しない！！ちょっとでも「しみるかな？」と思ったら、歯を守るためにも早めに来院してくださいね！

お口の不思議

アルミホイルを噛むと「キーン」となるのはなぜ？

皆さんは、アルミホイルやスプーン・フォークなどを噛んで「キーン」とした経験はありませんか？この現象、実はお口の中で微弱な「電流」が流れているのが原因です。

「電流」が流れるといっても、必ずどんな人でも流れるわけではありません。中にはまったく何も感じない人もいます。この違いはいったいどこにあるのでしょうか？それはお口の中にある銀歯などの「金属」と深い関係があります。

実は金属には、異なった成分のものが触れたりすると、その間に電流が流れるという性質があります。これを「ガルバニック電流」といいます。つまり、お口の中に銀歯のある人がアルミホイルなどを噛むと、それらの金属は異なった成分のため、そこに電流が流れます。これが「キーン」としたり違和感を感じる原因です。しかし、お口の中に一切金属がない方の場合は、こうした電流は流れませんから、もちろん何も感じることはありません。

また、お口の中の「つめもの」や「かぶせもの」に複数の種類の金属を使っている場合、常にお口のなかで電流が発生していることになります。電流が流れるということは、少しずつ金属がイオン化して溶けだしている状態ですので、あまりに多くの電流が流れている状態が続くと、金属アレルギーなどの悪影響を及ぼす可能性もあります。

そうした心配のある方には、金属を一切使わないセラミックなどの素材を使う方法もありますので、ぜひご相談ください。

こんなとき どうする??

ケガで歯が抜けたら 牛乳につけておこう!!

■ケガや事故にあったら…

最近ではスポーツをする方がとても増えてきましたね。しかし、スポーツは　とても楽しいものですが、ちょっとしたはずみでケガをしてしまうこともあります。では、こうしたケガや事故などで、歯が抜けたり欠けてしまった場合はどうすればいいのでしょうか？

こんなとき、「もう元に戻らない」とあきらめてしまう方もいらっしゃいますが、決してそんなことはありません。ここで何より大切なのは、欠けたり、抜けたりした歯をしっかり取っておくことです。

■「歯根膜（しこんまく）」を守れ！

特に歯の根っこの部分までとれてしまっている場合には、牛乳につけて保存しておきましょう。歯の根っこには「歯根膜（しこんまく）」と呼ばれる組織があり、これがちゃんと残っていれば再びその歯を使用できる可能性が高くなります。

この「歯根膜」という組織は、水につけてしまうと「浸透圧」と呼ばれる作用で細胞が弱まってしまいますが、牛乳につけておけば組織が弱まるのを最小限に防ぐことができます。また、学校などでは「保存液」を用意している場合もありますので、まずは保健室に行って確認してみてください。

■ 歯が欠けた場合には…

また、歯が欠けてしまった場合でも、欠けた部分をつかって修復が可能な場合もあります。痛みがないからとそのまま放置しておくと、そこから歯がどんどん壊れていき、最後には神経にまで達して、痛みがでるどころか、歯の寿命が大幅に短くなってしまいますので、注意が必要です。

いずれにせよ、放置すればするほど処置が大掛かりになり、再生が不可能になることもあります。歯が欠けたり、抜けたりした場合には、それを持ってただちに歯科医院に来てくださいね。

CROSS WORD クロスワードパズル

タテのカギ

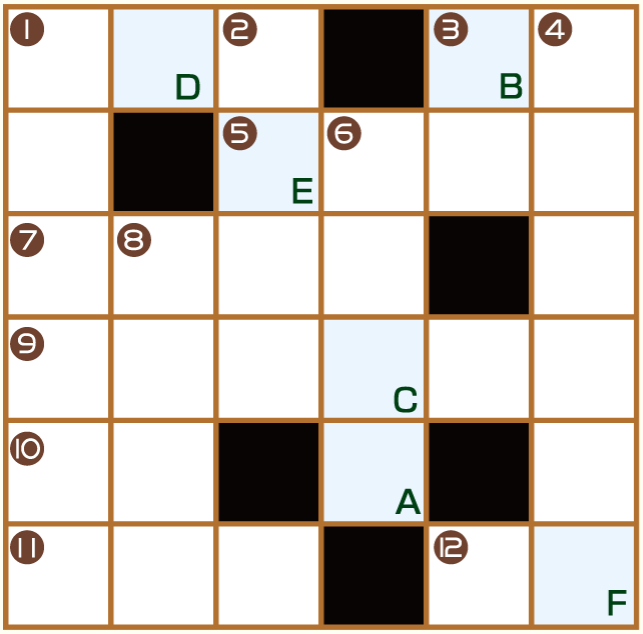
❶ ケガなどで歯が抜けてしまったら、これにつけておきましょう
❷ 俳人「松尾 ○○○○」
❸ 牛乳を作り出す動物を英語でいうと？
❹ 爪の装飾をしたりお手入れをするところ
❻ 解毒を別の言葉でいうと？
❽ 歯が健康でなければこれが楽しめなくなります

ヨコのカギ

❶ 保険が利用できる歯のつめもの・かぶせもの
❸ これが切れると縁も切れてしまう？
❺ 専門医、認定医などを指導する立場にある医師
❼ 「むし歯」を専門用語でいうと？
❾ さまざまな身体の健康状態を知ることができます
❿ その年の最後に放映される恒例番組「○○年くる年」
⓫ 氏神の子孫をなんという？
⓬ むし歯菌はこれを作り出して歯を溶かします

D答欄　ヒント：定期的にしっかり受けましょう！！

A ○　B ○　C ○　D ○　E ○　F ○



歯に良いお料理レシピ

塩麹（こうじ）鶏とアスパラの梅ソース和え

梅干しに含まれるクエン酸は、むし歯菌の活動を抑えてくれる優れた食材。また、旬の大葉にはカルシウムがたくさん含まれています。さらに、アスパラガスを加えて彩りも鮮やかに。ヘルシーな鶏むね肉を、塩麹でやわらかくしていただきます。

材料（2 人分）

鶏むね肉	… 1 枚
塩麹	… 適量
アスパラガス	… 一束
塩･コショウ	… 少々
サラダ油	… 適量
生姜	… 少量
●梅ソース	
梅干し	… 中 3
大葉	… 5 枚
水	… 大 2
酒	… 大 2
みりん	… 大 1

1. 一口大に削ぎ切りにした鶏肉に塩麹適量を擦り込み、半日～1 日漬け込む
2. 大葉はみじん切り。梅干しはすりつぶして、ソースの材料と混ぜる
3. アスパラガスを 4cm ぐらいのななめ切りにし、軽くゆでておく
4. フライパンにサラダ油を引き、みじん切りにした生姜を軽く炒め鶏肉を中火で焼く
5. 鶏肉に火が通ったら、梅ソースとゆでたアスパラガスを入れる
6. 1 分～2 分ほど煮詰めて塩･コショウで味を調えたらできあがり！

診療スケジュール

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						

7 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 休診	16	17 午後休	18	19	20
21 休診	22	23	24 午後休	25	26	27
28 休診	29	30	31 午後休			

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

【6 月】
6 月 6 日　塩瀬中学校健診
6 月 13 日　ポポ保育園で
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

【7 月】
7 月 31 日
第５回夏休み特別イベント「歯医者さんになってみよう」
（開催予定）

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
スマートフォン　モバイル
〒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