



# 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。暑くなってきましたね。ですが夏はこれからが本番です。暑いとついつい冷たい飲み物をたくさん飲みたくなりますが、冷たい物の飲み過ぎは、夏バテの原因になります。確かに、夏は汗もいっぱいかきますから、脱水症状にならないよう水分をたくさん補給する必要があります。しかし、冷たい飲み物の摂り過ぎは胃腸が冷え、負担がかかるので働きが弱ってしまいます。そうすると、必要な栄養が吸収されにくく、夏バテになってしまうんです。また、甘いジュースやアイスはむし歯の原因となりますので、摂り過ぎには注意しましょう。そして、夏バテはお口の健康にも影響を及ぼします。夏バテになってしまうと身体の免疫力が低下し、歯周病菌の動きが活発になり、症状が出やすくなるんです。夏バテかな？と思ったら、お口の中の衛生面にも注意が必要です。元気に夏を乗り切るためにも、冷たい物の摂り過ぎに注意し、歯磨きをしっかりとしましょう。



## こころ あたたまる お話

## これからも、いっしょ。

座布団の上で眠っている犬、チョコ。私が5歳の時から飼っている、大事な家族だ。

チョコが私の家に来た時のことを覚えている。近所に仔犬が生まれ、飼い主を探していると聞いた私が両親に泣いておねだりして見に行っただ。箱の中に仔犬が7匹。私が手を出すと、みんな尻尾を引きちぎれんばかりに振ってじゃれてきた。

そんな中、元気いっぱいの兄弟たちにけおされ、みんなに踏みつぶされていたのがチョコだった。母は「元気いっぱい、じゃれて来るような仔がいいんじゃない？」と言ったが、私はどうしても踏みつぶされているその仔犬が気に入り、「この犬がいい！」と言って聞かず、めでたくチョコが我が家の一員になったのだ。



初めこそおとなしいのかと思ったチョコだったが、道端で私に吠えてくる大きな犬に、小さな体で負けじと唸り返したり、私が学校から泣いて帰ると「大丈夫？」とでもいうように涙をなめてくれたりした。

気が強いけれど、とてもやさしい犬だった。いつのまにかチョコは私を守ってくれる姉のような存在となっていた。

毎日、チョコと散歩に行った。大好きな男の子の話や、友達にも話せない悩みをチョコに打ち明けたりした。いつもチョコはだまって私の話を聞いてくれた。つらいことがあった日は、何かを感じるのか、布団にもぐりこんできて一緒に眠ってくれた。その温かさで癒され、眠ることができた。いつもいつも一緒にいてくれた。

そんなチョコも15歳。人間でいえば80歳くらいのおばあちゃんだ。よく病院にも連れて行き、散歩も抱いて歩くことが多くなった。いつのまにか私がお姉ちゃんになり、チョコが妹になった。のんびりと座布団で眠っていることが多くなったチョコ。今度は私が守ってあげるからね。これからも、一緒にいようね。

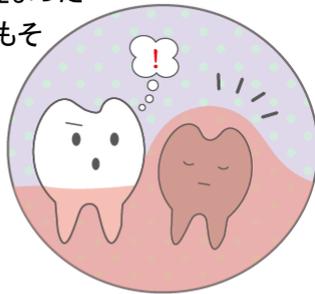


# 親知らず 抜くべきか抜かざるべきか…

## 「最近、親知らずが生えてきた気がする…」

「親知らず」というと、「痛い」「抜くのが難しい」「腫れる」「出血する」などの怖いイメージを持っている方がたくさんいらっしゃいます。しかし、親知らずだからといって、必ず抜かなければならないわけではなく、その生え方や他の歯への影響などによって、抜くかどうかを決めていきます。

「親知らず」とは、前から数えて8番目に生えている一番奥の歯です。人によっては埋まったまま生えない方もいますし、そもそも無い場合もあります。また、問題になる時期も思春期の若い方から高齢者まで幅広く、もちろん生えていても一生何も問題がないという方もいます。



なお、次のような親知らずは抜かなくても問題がありません。使える歯はしっかり大切に守っていきましょう。



### 抜かなくても問題が無い場合

- ①歯が手前の歯と同様にまっすぐ生えていて、歯磨きがちゃんとできる
- ②完全に埋まっていて、他の歯への影響などの問題が無い

しかし、斜めに生えてしまって手前の歯を圧迫していたり、歯磨きがきちんできず、むし歯や歯周病になってしまっている場合などは、どうしても抜歯が必要になります。また、今はトラブルがなくても、あらかじめ抜いておいた方が周囲の歯を守れることもありますので、親知らずが気になる方はぜひご相談ください。

## お口の不思議

# 人間の身体でもっとも硬いのはどこ？ ～鉄より硬い、でも弱点が…～

人間の身体には様々な組織がありますが、その中でももっとも硬い組織は、歯の表面を覆っている、「エナメル質」と呼ばれる部分です。

では、この「エナメル質」とはいったいどれくらいの硬さなのでしょう？モノの硬さを測るのに、「モース硬度」と呼ばれる傷のつきにくさを表す単位があります。そこで、皆さんの身近にある硬いものを「モース硬度」順に並べてみると、このようになります。



実は「エナメル質」は鉄やガラスよりも硬いんですね。これだけの強さがあるからこそ、硬い食べ物でも、簡単には歯がボロボロになったりしないわけです。

しかし、このように傷のつきにくい「エナメル質」ですが、めっぽう弱いものがあります。それはお口の中にある「ミュータンス菌」が発生する「酸」です。「ミュータンス菌」は食べ物に含まれる「糖分」を使って「酸」を作ります。歯はこの「酸」にとっても弱く、ものの数分で溶かされはじめます。これを「脱灰(だっかい)」といいます。

ただ、歯は「酸」によって溶かされても、唾液という強い味方のおかげで、再びもとに戻ります(再石灰化)。ただし、あまりに「脱灰」ばかりが進むと、溶けた歯は元に戻れなくなります。実は、こうして戻れなくなった状態が「むし歯」なんですね。

どんなに硬い歯でも、それを維持するには日頃のケアが大切。脱灰ばかりが進まないよう間食はできるだけ控え、毎食後にしっかりブラッシングしましょうね！



妊婦さんは特に注意を！

# ～女性ホルモンと歯周病の関係～ 女性は歯周病になりやすい!?

## ■ 歯周病ってどんな病気！？

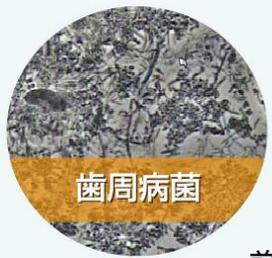
歯周病は「歯周病菌」と呼ばれる細菌が歯茎に炎症を引き起こす病気です。進行すると歯を支えている「歯槽骨(しそうこつ)」という骨を溶かし、歯が抜けてしまっても怖い病気です。



さて、この歯周病ですが「女性の方がかかりやすい」といわれています。歯周病の原因はお口のなかの汚れです。ブラッシングなどケアがしっかりしていなければ男女問わず歯周病になります。ただ、女性の場合は「女性ホルモン」の影響により、より歯周病になるリスクが高いといわれています。

## ■ なんで女性がかかりやすいのか…。

歯周病菌にはさまざまな種類がありますが、一部の歯周病菌に女性ホルモンを好むものがあり、その影響で、



女性ホルモンが増える月経前には歯周病が悪化しやすく、歯茎が腫れやすいといった症状を引き起こすこともあります。

また、妊娠している場合に月経前に比べて女性ホルモンが20倍以上になることもあり、さらに歯周病のリスクが高まります。そればかりか、歯周病になると早産や低体重児が生まれるリスクが高まるとも言われており、そのリスクはタバコやアルコール、高齢出産などよりも高くなるという調査結果もあるほどです。

## ■ 歯周病は防げる！

とはいえ、あくまでも歯周病の原因はお口の中の細菌。しっかりお口のケアをしていれば、歯周病は十分に防げる病気です。自覚症状が少ないことも多いので、特に妊婦の方や歯茎に違和感や出血のある方は、ぜひ一度検査にいらしてくださいね。



W  
CROSS  
R  
D

## クロスワードパズル



解答欄 ヒント：出店がたくさん出て賑やかです

A ○ B ○ C ○ D ○ E ○

### 夕テのカギ

- ① 人間の体の中で一番硬い組織。この新聞の中にヒントが!?
- ② 首の長〜い、動物園で人気の動物
- ③ 中高年の夏の肌着でしたが、最近は若者にも人気ですね
- ④ 別名クロスグリ。お酒にもなります「○○○ソーダ」
- ⑤ 最近、この国の2ヶタ掛け算が話題です
- ⑧ 欲しいけど、ガマンガマン! 「○○○○を飲み込む」
- ⑪ 口が大きく開けません。「○○関節症」
- ⑫ 「入れ歯」の別名。気になることがあったら相談して下さいね

### ヨヨのカギ

- ① 「歯を抜くこと」を歯科業界ではこんな言葉で呼んでいます
- ⑤ 不足してます!! 「歯科衛生士の○○○が少ない」
- ⑥ お口の中の健康については歯科○○におまかせ下さい
- ⑦ 健康な歯を守るには歯科医院での○○○○○○が大事です
- ⑨ 光の差し込む○○○にカーテンをつける
- ⑩ 歯のことを専門用語で「歯牙」と呼びます。さてなんて読む?
- ⑬ ○○○○○○の上手い人にご用心!

①	②	③		④
⑤				⑥
	A			
⑦			⑧	
		⑨		
⑩	⑪		C	⑫
			B	
⑬				
	D		E	



# 歯に良いお料理レシピ

## ”山盛り薬味と食べる” かんぱちのカルパッチョ



たんぱく質が豊富で脂ののった旬のかんぱちを、たっぷりの薬味であっさりいただく和風カルパッチョです。薬味に含まれる大葉、ねぎ、みょうがには歯を強くするカルシウムが豊富に含まれています。

### 1. カルパッチョソースをつくる

にんにく、しょうがをすりおろし、青ねぎを刻む。他のカルパッチョソースの材料とまぜる。

### 2. 薬味をつくる

薬味はすべて千切りにする。長ねぎはかるく水にさらして、水気をよく拭き取る。すべての薬味を混ぜておく。

### 3. 盛り付ける

お皿にベビーリーフ、スライスして水にさらした玉ねぎ、パプリカを敷き詰める。  
その上に写真のようにかんぱちと薬味を盛り付ける。  
最後にカルパッチョソースをかけてできあがり！

- 材料(2人分)
- かんぱち刺身 … 5~6枚
  - 玉ねぎ … 1/2個
  - ベビーリーフ … 1袋
  - パプリカ … 1/2個
- カルパッチョソース
- 醤油 … 大1
  - 酢 … 大1
  - オリーブオイル … 小2
  - 砂糖 … 小1/2
  - にんにく … 1片
  - しょうが … 少量
  - 青ねぎ … 適量
  - 塩・コショウ … 適量

### 薬味

- みょうが … 2個
- しょうが … 1片
- 大葉 … 3枚
- 長ねぎ(白い部分) … 1/2本



お父さんの晩酌にも！

## 診療スケジュール

### 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			

### 8月

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

今年も第5回夏休み特別イベント「歯医者さんになってみよう」を7月31日(水)に開催予定です。詳細は医院までお問い合わせください。

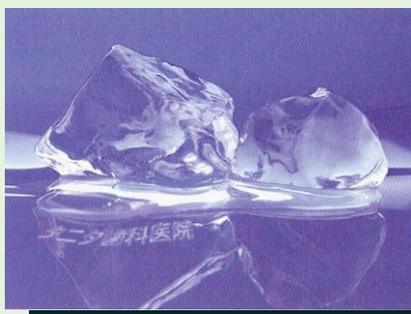
### 【7月】

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」

### 【8月】

8月12日(月)、13日(火)、14日(水) 夏季休診



「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**