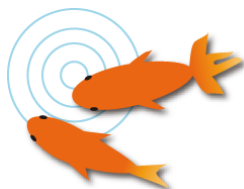




タニダ歯科医院 カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。今年の夏も全国的に気温が高く、4年連続で暑い夏となるようです。熱中症には十分注意しましょう。いろいろなところで言われているかと思いますが、本当に油断は禁物です。熱中症にならないように、外出時はなるべく日傘や帽子で日差しをさけ、通気性のよい服装を心掛けましょう。こまめに水分補給をし、日頃からバランスの良い食事と睡眠を十分とる等、暑さに負けない体作りも大切です。

さて、突然ですが「8月8日は何の日？」と聞かれたら、皆さん何を思い浮かべますか？「そろばんの日」、「タコの日」などありますが、お口に関して言うと「八重歯の日」、「歯並びの日」でもあります。そして、お口といえばもうひとつ、「笑いの日」もこの8月8日です。「笑いの日」の由来は、笑い声「ハ(8)ハ(8)ハ」の語呂合せだそうです。自信を持って「ハハハ」と元気に歯を見せて笑えるように、歯もしっかり治療しましょう！



こころあたたまるお話 勇気

『ゆうきおにいさんえ。ずぼんかしてくれてありがとう。ぼく、もうおもらししないようにがんばります。さとう しゅん』

勇気に、通っていた幼稚園から手紙が届きました。(ズボン？なんのことだっけ？)
封筒の中には、もう1枚、手紙が添えられていました。



『勇気君、お元気ですか？もう2年生！大きくなったでしょうね。しゅん君からのお手紙、びっくりしたかな？実は、勇気君の幼稚園の時の体操着は、今、幼稚園で急にお着がえが必要になっ

てしまった時、使っています。(卒園の時にお母さんがくれました。)しゅん君、教室でおもらししちゃって、すごーくはずかしくて、教室に戻りたくないって泣いていたの。でも、[このズボン、「ゆうき」君のだよ。このズボンはいてる子は強いんだぞ〜]って言ったら、がんばって教室に戻ることができたんだ。

勇気君、いいお名前をつけてもらったね。名前のとおり、勇気のある、やさしい男の子になって下さいね。りょうこ先生より』

勇気は思い出しました。卒園式の翌日、お母さんと一緒に紙袋に入れた体操着や制服を幼稚園に渡しに行ったことを。(あげる時ちょっとさみしかったけど、僕の体操着、あの後も幼稚園で楽しくすごしてるんだ…。なんか、すごいうれしいかも！)
「お母さーん！これ見て！すごいよ！」



夕食の後、手紙の話を聞いたお父さんが名前に込めた思いを勇気に伝えました。「勇気がある人間になってほしい。そして周りの人にもその勇気をわけてあげられるような、強く優しい人間にー」

大好きなお父さんとお母さんが一生懸命考えてくれた名前。その気持ちを初めて知って、ず〜っと大切にしくちゃいけないな、と勇気は思いました。



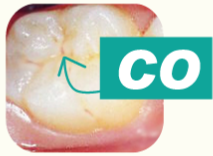
削らなくても治るむし歯がある??

CO (シーオー) ってなに? お子さんは夏休み中にチェック!

■自覚症状が出るころには…

「あ、冷たいものがしみるな～。むし歯かも」

皆さんが痛みなどを感じてむし歯に気づく時、実は、その時点でむし歯はだいぶ進行してしまっています。



むし歯はいきなり痛みを感じさせるものではなく、はじめは自覚症状がないまま、少しずつ進行していきます。

■「CO(シーオー)」ってなに?

そして、「むし歯」というと「歯を削る」イメージがありますが、実は早期に発見できれば、唾液の「再石灰化」作用により、削らずに治せる可能性のあるむし歯もあります。そうした歯は、しばらく様子を見る、という意味で「要経過観察歯」とされ、これを歯科用語で CO(シーオー: Caries Observation)と呼びます。

■放っておいても治らない…

しかし、初期段階とはいえむし歯になったわけですから、その歯は歯ブラシが届きにくいなど、むし歯が進行しやすい環境にあることに間違いありません。削らずにしっかり治すには、ブラッシング方法や食生活の見直し、そして、フッ素塗布など歯科医院での処置も重要になってきます。

せっかく早期に発見できたむし歯ですから、しっかりケアをして削らずに治しましょう。もちろん、CO の段階では自覚症状がありませんから、早期発見のために、歯科検診を定期的に受けるのも忘れずに。学校の検診でCOと診断されたお子さんは、ぜひ夏休み中にチェックを!



要注意!!
お口の
トラブル

成人の8割がブラキシズム?!

～あなたも歯がすり減っているかも!～

●成人の8割?「ブラキシズム」って何?

皆さんは「ブラキシズム」という言葉を聞いたことがありますか? 実はこれ、皆さんもご存じの「歯ぎしり」や「くいしばり」をあらわす歯科の専門用語です。

ある調査では、成人のおよそ8割にブラキシズムがあるとされています。しかし、睡眠時や、無意識にしていることも多く、自覚している人は、わずか1割ぐらいとも…。



●忍び寄るさまざまなリスク

もちろん、程度の差はありますが、仮に軽度とはいえそれが何年、何十年も続くとなると、その影響は必ずどこかに出てきます。直接的にそれが原因とは気づかなくても、たとえば、知らず知らずのうちにこんな弊害を引き起こします。

ブラキシズムによる弊害

1. 長年にわたり力がかかり続けると、歯がすり減るのはもちろん、グラグラしたり、最悪の場合は折れたり、割れたりする
2. 歯を支える骨に必要以上の力がかかり、歯周病を悪化させる
3. つめもの、かぶせものが割れたり、外れたりする
4. 力の入れすぎやかみ合わせが悪くなることにより、顎が痛くなる(顎関節症)

●「マウスピース」で歯を守ることも

ブラキシズムの原因はストレス、喫煙、飲酒など様々です。対処法としては、ストレス除去や生活習慣の改善になりますが、あまりに激しい場合には、歯科医院で「マウスピース」をつくって歯を保護することもできますので、気になる方はお気軽にご相談ください。

～マウスピース～



■自分で処置するにはリスクがある！

「歯が折れちゃったから、
瞬間接着剤でくっつけた！」

たまにこんな話聞きますよね。

ただ、結論からいうと「やっぱり

早めに歯科医院に行きま
しょう」ということになります。瞬間接着剤を使ってご
自分で処置することには、いくつかリスクがあります。



■「露髄」していたら…

まず、歯が折れてしまい、それにより神経が露出して
しまった場合(これを「露髄(ろずい)」といいます)。小
さな露髄の場合には、歯科医院ならば神経を温存し
たまま処置できる場合があります。しかし、瞬間接着
剤などで自分で処置してしまうと、高い確率で神経が
細菌感染し、いずれは神経を除去する治療が必要に
なってきます。

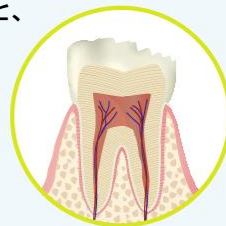
神経は栄養分を運ぶ役目も果たしているため、除去し
てしまうと、歯の寿命がかなり短くなってしまいますので十
分な注意が必要です。

■むし歯や歯周病のリスクも…

また、露髄していなくても、歯の接着にはかなり高い
精度が求められます。少しでもずれたり隙間があい
てしまうと、そこにプラーク(歯垢)がたまり、むし歯
や歯周病の原因になります。また、曲がって接着し
てしまうと、力のかかり方が変わり、結局また折れる
ことにもなってしまいます。

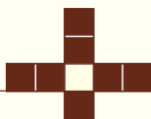
さらに、瞬間接着剤にもさまざまな種類があるので、
体に悪影響のある物質が含まれている可能性もあ
ります。こうしたリスクを考えると、

やはり歯科医院に来ていただ
くのが一番！歯が折れたり、
取れたりしたら、自分で処置
せず、まずは歯科医院へ！



CROSS
WORD

クロスワードパズル



タテのカギ

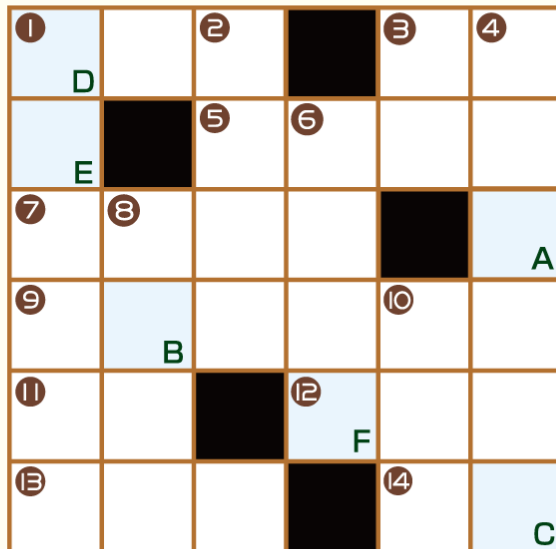
- ① 成人の約 8 割とも！あなたは大丈夫ですか？
- ② ある会社や人が引き受けた仕事を、さらに他のものが引き受けること
- ③ 英語で言うと水がめ座はアクエリアス、ふたご座はジェミニ。ではしし座は？
- ④ 患者さんにこれを抱いていただけるよう、スタッフ一同頑張ってます！
- ⑤ 京都大学の山中教授はこれの研究でノーベル賞をもらいました
- ⑥ 今は何でも〇〇〇〇が進み、人の手をかけないようになりましたね
- ⑦ 麻酔の種類「浸潤麻酔」の略語。スタッフに聞いてみて！

ヨコのカギ

- ① 昨年 7 月に桂三枝が六代目を襲名しました。「桂〇〇〇」
- ③ 〇〇、ミディアム、ウエルダン…どの焼き加減がお好みですか？
- ⑤ 熱があるかな？と思ったときに使います。「〇〇〇〇計」
- ⑦ 両腕のうち、より力を発揮できる方の腕のこと
- ⑨ 初期むし歯発見のためにも定期的に受けましょう！
- ⑪ 歯が折れるなどして、神経が露出してしまうこと。「露〇〇」
- ⑫ 歯科の診療技術も日々〇〇〇〇しています
- ⑬ みんな連なって 1、2、1、2！「〇〇〇〇競走」
- ⑭ サッカー日本代表香川選手の所属チーム「〇〇チェスター・ユナイテッド」

解答欄 歯と歯の間もしっかり磨きましょう！

A. B. C. D. E. F.





歯に良いお料理レシピ

ぎゅぎゅっと夏野菜！ 食べる無水とまとスープ



太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜が詰まった、食べるスープです。

真っ赤なトマトには歯周病を予防してくれるリコピンがたくさん！エアコンで冷えた身体を温めて下さいね。

材料（2～3人分）

鶏もも肉 ……300g
トマト ……中玉 5 個
（湯むきしておく）
玉ねぎ ……中玉 2 個
にんにく ……2 かけ
（スライス）



いんげん ……5 本（塩ゆでし、半分に切る）
枝豆 ……適量（塩ゆでし、サヤから取り出す）
塩・コショウ ……適量
鶏ガラスープの素 ……小さじ 1
コンソメ ……1 個
バター ……少々（できれば無塩のもの）

1. 鶏もも肉はひと口大。トマトと玉ねぎはざく切りにする
2. 鶏もも肉、トマト、玉ねぎ、にんにくを厚手の鍋に入れ火をつける
3. 煮立ってきたら鶏ガラスープの素、コンソメを加え、焦げないように時々かき混ぜながら弱火で1～2時間ほど煮込む
4. 塩・コショウで味を調え、仕上げにバターを加える
5. 器に盛りつけ、いんげんと枝豆をかざって、完成！

診療スケジュール

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

9月

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

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

【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

