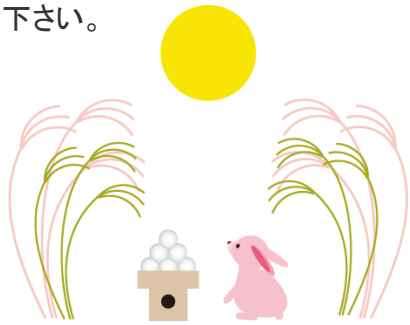
2013年
9月号

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。9 月になりましたね。皆さん「秋」と言えば何を思い浮かべますか？「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」‥等いろいろありますが、やっぱり「食欲の秋」を一番に思い浮かべた方も多いと思います。

秋になるとなぜか食欲が増して、旬のおいしい食材もたくさん出てきます。ですが、「つい食べ過ぎて太ってしまうから嫌だなぁ…」なんて気にしている方もいるのではないでしょうか。そんな時には、噛む回数を増やしてゆっくり食べてみて下さい。
満腹感が得られて、食べ過ぎを防ぐことができますし、
唾液の分泌も促進されるので消化にも良いですよ。



せっかくおいしい物が食べられる季節ですから、よく噛んで味わって食べましょう。食べた後は歯磨きなど毎日の歯のケアも忘れずにしましょうね。

こころあたたまるお話　兄との約束

僕には 4 つ年上の兄がいる。昔はよく兄弟で遊んだり話したりしていたが、兄が高校に入った頃から少し距離ができてしまった気がする。今年の春、お互いに就職と大学入学という新しい環境に進み、今までよりもさらに話す機会が減ってしまった。

ある夜、兄が両親となにやら話していた。「どうしたの？」聞くと、会社の近くで一人暮らしを始めるのだという。僕は思いがけず大きなショックを受けた。最近は一緒に暮らしていてもあまり話すこともなかったが、実際に兄がこの家からいなくなるのだと思うと、かなり寂しさを感じた。

引越しの当日、母と僕も朝から手伝った。引越し先に到着したところで母は近所に買い物に出かけた。久しぶりの兄弟二人きり。少し気まずい気持ちで片付けをしていると、兄がきれいに包装された箱を僕に差し出した。

「なに？」「まあ、見てみろよ」開けてみると、中には時計が入っていた。僕の欲しかったブランドのものだ。「まだ給料でなにも買ってやってなかったからさ。だいぶ遅くなったけど、大学の入学祝いと、しばしの別れの記念に」冗談めかして兄は言った。「すげー！ありがと！」

「俺、家出ちゃうけど、親のこと頼むな。遊んでばっかりいないで、たまには母ちゃんの手伝いでもしてやれよ。俺もたまには帰るけどさ」「うん…わかった」

母が帰って来た。そこでそんな会話は途切れ、あとは母が一人で話しまくり、「心配だわ、大丈夫かしら」と言い続ける母を引っ張って、家に帰った。

その夜、部屋に戻ってゆっくりと時計をはめてみた。（頼むよ）と兄に言われたのを思い出し、なんだか遠い存在だった兄に認められたような気がして嬉しくなったが、それと同時に（自分は大学の頃は遊びまくってたじゃないか！）と思い、つい吹きだしてしまった。

歯の豆知識

子供の歯並びに悪影響！

お母さん必見！こんな癖に注意して！

お子さんの歯並び、お母さんなら誰でも気になりますよね。歯並びは、見た目だけでなく食生活、ひいては身体の発育にも影響をおよぼすので、十分な注意が必要です。歯並びが悪くなる原因には遺伝的なものもありますが、特に歯が動きやすい子供の場合、実は、日常のちょっとした「癖」が子供の歯並びに大きく影響します。

1.指しゃぶり

指しゃぶりは、赤ちゃんがお腹の中にいるときからしているもので、精神を安定させるために必要な行為といわれています。ですので、3 歳ぐらいまでであれば、指しゃぶりしていても問題はありません。ただし、小学校になっても続くようですと、出っ歯や受け口、あるいは、前歯が咬み合わない（開咬：かいこう）などの原因になります。

2.舌の癖…舌癖（ぜつへき）

舌で前歯を押したり、舌を噛むなどの癖があると、少しずつ歯が動いてしまいます。こちらも、出っ歯や受け口の原因になり、さらには開咬になってしまうこともあります。

3.唇や爪を噛んでしまう 咬唇癖（こうしんへき）・咬爪癖（こうそうへき）

唇や爪を噛む癖は、歯に必要以上の力をかけてしまうので、こちらも歯並びやアゴの成長に悪影響を与えます。

こうした子供の癖は精神的なストレスなどと関係している場合もあります。癖を正す場合には、やみくもに止めさせるのではなく、子供の自覚を促してあげるなど、注意を払ってあげてくださいね。

知って納得 お口のトラブル

関係なさそうにみえるけど…

歯周病の恐怖…糖尿病との深い関係

◎歯周病はお口だけの病気じゃない ！

歯周病は、細菌がひきおこすお口の病気。歯茎が炎症をおこしたり、さらに放っておくと、歯を支える骨まで溶かして、最後には歯が抜け落ちてしまうとても怖い病気です。

しかも、歯周病は口の中だけに関係する病気ではありません！血管内に細菌が入り込んで全身を巡ることで、心臓病、呼吸器疾患、早産など、さまざまな病気の原因となることがわかっています。

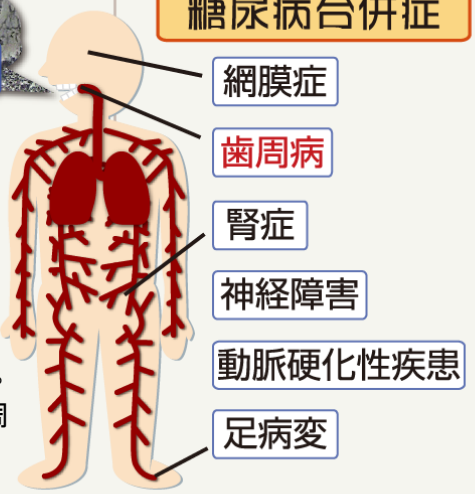
そして、いまや国民的疾患ともいえる「糖尿病」も、実は歯周病と深い関係があります。

◎糖尿病になると歯周病が重症化。さらに…

糖尿病は身体の抵抗力を弱めてしまいます。すると、細菌に対する抵抗力も弱くなり、歯周病が悪化しやすくなります。

実は、3 大合併症といわれる腎症、網膜症、神経症と同様、歯周病は第 6 番目の糖尿病合併症なんです。

しかも、歯周病にかかると、血糖のコントロールに欠かせない「インスリン」がつくられにくくなることがわかっており、これが糖尿病を悪化させる原因となります。つまり、糖尿病になると歯周病が重症化し、重症化した歯周病がさらに糖尿病を悪化させる、という悪循環を招いてしまうのです。



糖尿病を治すには食生活の改善が重要ですが、実は歯周病の治療もとても大切です。
歯周病は自覚症状がない場合も多いので、糖尿病の方はぜひ一度歯科医院でチェックしてください。

歯にいい話

地味だけど歯にもいい??

麦茶の意外な効用

◎知られざる麦茶の実力！

夏の暑い時期も終わりつつありますが、みなさんは麦茶を飲まれましたか？
麦茶といえば、カフェインが入っていないことぐらいで、あまり健康面での効果をいわれることは少ないもの。しかし、麦茶にはさまざまな健康効果があります。

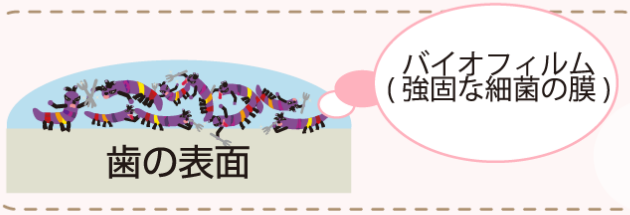
▸夏だけではもったいない！
麦茶の魅力は盛りだくさん

まず、麦茶のあの香ばしい香り。これは大麦を焙煎することで発生する「ピラジン類」という成分によるものです。この成分は血流を良くする作用があり、血圧降下作用もあるといわれています。

さらに麦茶には、胃の粘膜を保護したり、糖尿病の合併症を防止する作用や、さらには、がんや脳卒中、心筋梗塞などの原因にもなる活性酸素を攻撃する成分も含まれています。

◎歯にだって効果的！

そんな様々な効用を持つ麦茶ですが、実は麦茶には、むし歯や歯周病の原因となる「バイオフィルム」が作られるのを防ぐ役割もあります。



「バイオフィルム」とは「菌膜」ともよばれる細菌が作る膜で、排水口などのヌルヌルも、このバイオフィルムの一種です。歯の表面にもこうした膜ができ、細菌はこの膜に守られて繁殖し、むし歯や歯周病を引き起こします。麦茶はこの細菌のバリアとなってしまうバイオフィルムを作りにくくする作用があるので、お口の健康の予防にもなるんですね。

一見地味な麦茶ですが、さまざまな病気を防いでくれる、隠れた健康飲料です。ただ、麦茶は腐りやすい飲み物ですので、管理には十分注意を！作った翌日中には飲みきりましょうね。

CROSS WORD クロスワードパズル

タテのカギ

1. 国家資格です。歯石をとります。「○○○○○○士」
2. 下あごを専門的な言い方で言うと？
3. ポリフェノールを含む甘い飲みもの。これを使った歯磨き粉もあります
4. 京都府南部。お茶で有名です
5. 病院に来る際にはお忘れなく！！
9. 「原則」の反対語です
12. 「○○貫之」。土佐日記を書きました
13. 「○○前」といえば福井県。「○○後」といえば新潟県ですね

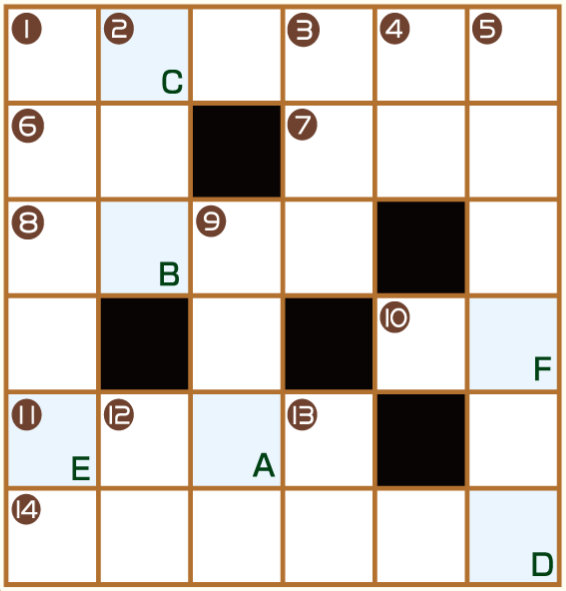
ヨコのカギ

1. つめもの、かぶせもの、入れ歯などを作ります
6. 石川県といえば「○○百万石」ですね
7. 目立ちたがり屋の彼はいつも○○○プレーばかり
8. シュークリームみたい。細長くてチョコがかかってます
10. 「○○癖」は歯並びに影響を与えます。ヒントは新聞内に！！
11. 学校生活のささやかなイベント。楽しみにしている子も多いのでは？
14. 「いろは」で「い」が最初に来る文字であることがこの言葉の由来だとか

解答欄

あごが鳴る・痛い・口が大きく開かない
…などの症状はここが原因かも？

A.○ B.○ C.○ D.○ E.○ F.○



歯に良いお料理レシピ

～マスタードソースで食べる～

いちじくとサーモンのゴロっとアボカドサラダ

フルーティでくせになるサラダです。そのまま食べてもよし、パンにつけてもよし！…といろんな楽しみ方ができます。
実はいちじくは果物の中でもカルシウムが豊富。おいしく食べながら歯を丈夫にしましょう！

●トッピングをつくる

1. 30 分ほど室温において柔らかくしたクリームチーズに★を加えて混ぜ合わせ、ソースを作ります
2. アボカド、いちじくは皮をむき一口大に。サーモンも同様に一口大に切ります
3. ボールに 2.を入れ 1.のソースで和えます。お好みで塩を少々加え、味を調えます

●盛り付ける

4. レタスを食べやすい大きさにちぎり、ベビーリーフとあわせてお皿に敷き、3.を盛り付けます
5. 1cm 角にカットしたトマトと、ドライバジルを散らして完成！

材料（2 人分）

アボカド	…1/2 個	クリームチーズ	…12g
いちじく	…1 個	★粒マスタード	…小さじ 1
サーモン	…1/2 柵	★レモン汁	…小さじ 1～2
		★はちみつ	…小さじ 1/2
ベビーリーフ	…1 パック		
レタス	…2～3 枚		
トマト	…1/2 個		
塩	…適量		
ドライバジル	…適量		

診療スケジュール

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					

10 月

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

今回は、「子供の歯並びに悪影響！」と「歯周病の恐怖・・・糖尿病との深い関係」という記事を書きました。気になる方は是非ご相談ください。

どこかに TANIDA　DENTAL があります。
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