

2013年
10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。10月31日はハロウィンですね！ハロウィンといえば甘いお菓子がいっぱいですが、むし歯になっちゃうそうですが、むし歯になる可能性が特に高いお菓子があります。それは、「あめ」「ガム(キシリトール入り等は除く)」「キャラメル」「チョコレート」などがあげられます。これらのような、歯にくっつきやすいもの・口の中に長く入れているものはむし歯になりやすいので、特に気をつけて下さい。



一方、ハロウィンのおばけとして登場する「カボチャ」は歯にいい食材です。カボチャには「カロテン」が豊富に含まれていて、それが体内に取り込まれると「ビタミンA」へと変わります。その「ビタミンA」は、歯のエナメル質を強くしてくれる強い味方です。歯の土台を作る時期であるお子さんはもちろん、健康な歯を維持するためには、大人の方にとっても大切な栄養素ですよ。ハロウィンでお菓子を食べた後は必ず歯を磨き、これからがおいしい時期になるカボチャもたくさん食べてくださいね。



こころあたたまるお話 本当に大切なもの

毎日忙しい。朝早く出勤し、最終電車で帰る。最近は家族とゆっくり話す時間も少ない。「行ってらっしゃい」妻と息子達に見送られ、家を出た。満員電車で揺られての通勤。一日の内一番憂鬱な時間だ。(やっと金曜日。明日は休みだ。今日も一日何とか頑張ろう…)



週末は朝寝坊をすると決め込んでいたのに、朝早くから息子達が起こしてきた。「お父さん！起きて！ねえ、アスレチック行こうよ」「疲れてるから、また今度…」「え～また…？」それを聞いていた妻が言った。「疲れてるのは分かるんだけど、ダメ？たまにはみんなで遊びに行こうよ」妻に促され、仕方なく出かけることにした。(今日こそは！)と妻も思っていたのか、お弁当もしっかり作ってあった。その日は天気も良く、少し涼しい、絶好のアスレチック日和だった。「お父さん早く！早く！」という声と気持ちいい秋風につられ、しびしび出かけた僕もいつのまにか一緒にアス

レチックを楽しんでいた。疲れ知らずで動き回る、たくましくなった息子達の背中を、息をはずませながら追いかけた。そんな光景を日陰で見っていた妻がカメラ片手に楽しげに手を振っている。高く澄みわたる空の下、家族みんなで囲むお弁当は本当においしかった。



こんなに心身ともにリフレッシュできた週末は久しぶりだった。日々の仕事に追われ、自分にとって本当に大切なものは家族の笑顔だということを忘れていた。家にこもりがちだった私を外に連れ出し、家族で過ごすことの楽しさを思い出させてくれた妻に心から感謝した。

月曜日。また新しい一週間の始まりだ。「お父さん、行ってらっしゃい！」「行ってきます！」—満員電車で揺られながら、週末の計画でも考えることにしようか。明るい気持ちで駅へと歩き出した。

進行スピード3倍?

「^{しこん}歯根むし歯」は危険がいっぱい!!

「歯根むし歯」とは、その名の通り、「歯の根っこ」にできるむし歯のこと。しかし、ただのむし歯だと思ったら大間違い。通常のむし歯に比べて、たくさんのリスクがありますので、十分な注意が必要です。

● 「^{しこん}歯根」には防御壁がない!?

歯根の一番の特徴は、むし歯から歯を守る防御壁がないことです。まずは図をご覧ください。歯根ではない歯の上の部分（歯冠）は、表面が「エナメル質」でおおわれているのに対し、歯根は「セメント質」という別のものであることがわかります。



歯冠をおおう「エナメル質」は、重要な防御壁の役割を果たしており、少々むし歯であれば、自然治癒する力さえています。一方、歯根をおおう「セメント質」は表面がザ

ラザラでむし歯菌が付着しやすく、自然治癒力もありません。歯根むし歯の進行スピードは、歯冠部に比べ、実に3倍ともいう調査結果もあります。

● あっという間に歯の寿命を脅かす…

しかも、歯根表面は神経からとても近いため、あっという間にむし歯が神経に到達します。神経は歯に栄養を運ぶ役割もありますから、神経が侵されてしまうと、歯の寿命が著しく短くなってしまいます。つまり、歯根むし歯とは「かかりやすく」「進行しやすく」「歯の寿命を短くしやすい」、とても危険なむし歯なんです。

● 40代以降は特に注意!

とはいえ、歯根は通常歯茎に隠れていますから、簡単にはむし歯になりません。しかし、歯周病や老化によって歯茎が下がってくる40代以降の方は、歯根むし歯の危険性が一気にあがります。「歯茎が下がってきたな」と思ったら、しっかり歯みがきすると同時に、定期的に歯科医院にチェックをしに来てくださいね。

歯の豆知識

乳歯を抜いていいタイミングって?

～注意!こんな時は歯科医院へ!～

乳歯から永久歯への生えかわりは、子供の成長にとっての一大イベント。そこで乳歯を抜くタイミングと注意点をまとめました。

● 乳歯はどうなったら抜いていいの?

乳歯は永久歯が下から生えてくると、少しずつ根っこが溶けていきます。さらに、乳歯は永久歯が正しい位置に生えるためのガイドの役目もありますので、少しグラついたからといって、力ずくで抜いてしまうのは禁物。歯が折れたり、神経などを傷つける恐れもあります。



子供が舌などで動かすうちに、ほんの少しの力で抜けるようになりますので、時期をしっかりと見極めましょう。抜くときはガーゼで歯をつまみ、歯を引っ張るように抜きます。抜いたあとは出血しますので、ガーゼで止血しましょう。

乳歯は永久歯が正しく生えてくるためのとても大切な役割を担っています。何かトラブルなどあった場合には、ご自身で判断せず、すぐに歯科医院に相談してくださいね。

こんなときは歯科医院に相談してください!

1. むし歯になっている

乳歯はむし歯の進行が早く、ひどい痛みを伴うことが多くなります。

2. 膿がたまっている

膿がたまっている場合、永久歯に影響が及ぶことがあるので注意が必要です。

3. 永久歯の生える場所がおかしい

永久歯が正しく乳歯の下から生えてこない場合は、乳歯が抜けませんので、歯科医院で対応します。

4. 痛くて抜けない

永久歯が見えているのに、いつまでも痛くて抜けない場合も歯科医院での対応が必要です。



嚥下体操で誤嚥性肺炎を防ごう!!

(えんげたいそう) (ごえんせいはいえん)

■ 誤嚥性肺炎とは？

肺炎は、高齢者にとって非常に危険な病気であり、死につながる場合もあります。その原因としてあげられるのが、「誤嚥性肺炎」。誤嚥(ごえん)とは、食べ物や飲み物、唾液などが、食道ではなく気管を通して肺に入ってしまうこと。この誤嚥によって細菌が肺に入り、肺炎を引き起こしたものを「誤嚥性肺炎」といいます。

食べ物などを飲み込むことを「嚥下(えんげ)」といいます。誤嚥を防ぐには、まずはしっかりと嚥下ができるようにすること。そこで今回は、嚥下のための筋肉を鍛える「嚥下体操」をご紹介します！

① 深呼吸をします ×3回ずつ

鼻から吸って口ではき、ゆっくりと深呼吸をします。

② 首の体操 ×2回ずつ

ゆっくり後ろを振り返ります。
ゆっくり首を左右に倒します。次に前に倒します。更にやや下を向いたまま、左右にゆっくりと動かします。

③ 口の開閉 ×3回ずつ

あ〜 ん〜
ゆっくり口を開けます。次にしっかりと閉じます。このとき舌を上顎に押し付け、口の両端に力を入れます。

④ くちびるの体操 ×3回ずつ

う〜 い〜
口をとがらせる。次に横に開いて、上下の歯が見えるようにします。

⑤ 舌の体操 ×3回ずつ

口を大きく開け、舌をできるだけ長く出します。
次に上唇をなめます。さらに口の両端もなめます。

⑥ 頬の体操 ×3回ずつ

頬をふくらませたり、すぼめたりします。

⑦ 咳ばらいをする

お腹を押さえて、「ゴホン」と強く咳ばらいをします。

⑧ 発音の練習 ×2回ずつ

タタラララ パパカカカ
お腹の底から大きな声を出します。「パ・パ・パ」「タ・タ・タ」「カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ」とくり返し言います。

⑨ 深呼吸をします ×3回ずつ

鼻から吸って口ではき、ゆっくりと深呼吸をします。

CROSSWORD

クロスワードパズル



- ① 乳歯がグラグラ…。もうすぐ生えてくるね
- ② ○○○な言葉遣いはやめましょう
- ③ むし歯のことを歯科用語でこういいます
- ④ 歯根の表面…むし歯菌がつきやすいので、注意しましょう
- ⑥ ふわふわの○○○○卵、おいし〜い!
- ⑧ ちょっと辛いのが特徴。「○○○○大根」
- ⑫ 青森県○○市。日本三大霊山のひとつ、恐山があります

夕テのかギ

- ① ○○○体操で、誤嚥性肺炎を防ぎましょう!
- ③ 何かをする邪魔になるもの。「ヘタな知識が足○○となり動けない!」
- ⑤ ゲゲゲの鬼太郎が前髪で隠しているのは…
- ⑦ 空気が乾燥するこれからの季節、流行りますのでご注意ください
- ⑨ 神奈川県鎌倉市にある、海水浴場で有名な「○○ガ浜」
- ⑩ 船の帆を張るための柱のこと
- ⑪ 市場の相場が上がる傾向にあること。「○○○○市況」
- ⑬ 歯並びのこと。○○○矯正…などといいますね
- ⑭ 「歯が痛むと思ったら○○まで出てきた…」 そうなる前に歯科医院へ!

ヨヨのかギ

解答欄

外からわからない、色々なモノが見えちゃいます

- A. ○ B. ○ C. ○ D. ○ E. ○

①		②		③	④
			D		
		⑤	⑥		
⑦	⑧				
			B		E
⑨			⑩		C
⑪		⑫			
⑬				⑭	
	A				



歯に良いお料理レシピ

里芋とかぶのほっこりお手軽シチュー



牛乳は歯の健康に欠かせないカルシウムやたんぱく質が豊富ですが、このたんぱく質の吸収を助けるのが、里芋のぬめり成分、ムチンです。里芋のぬめりは洗い流さず、なるべくそのまま調理しましょう。

材料(2人分)

里芋 ……2個
 小かぶ ……2個
 (できれば葉付のもの)
 玉ねぎ ……1/2個
 ニンジン ……1/2本
 ベーコン ……40g

小麦粉 ……大さじ1
 バター ……20g
 牛乳 ……100cc
 生クリーム ……50cc
 水 ……200cc

固形コンソメ ……1/2個
 塩コショウ ……適量

●下準備

*ベーコンは1センチ幅に切る
 *野菜の皮をむき、ニンジン・玉ねぎは1センチの角切り、里芋・小かぶは食べやすい大きさに切る
 *小かぶの葉は茹でて一口大に切る



- 鍋にバターを熱し、ベーコン、玉ねぎ、ニンジン、里芋の順に入れ、焦がさないように炒める
- 玉ねぎが透明になってきたらかぶを加え、さっと炒める
- 小麦粉を振りかけるように入れて具材と絡ませ、粉っぽさがなくなったら、コンソメ、水、牛乳を入れ、沸騰させすぎないように弱～中火で約40分、時々かきまぜながら野菜に火が通るまで煮る
- 塩コショウで味を調え、小かぶの葉を加えて出来上がり

小かぶに葉がない場合……
いんげんやブロッコリー等を彩りに加えましょう

診療スケジュール

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		

11月

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

最後までお読みいただき、ありがとうございます。今回の記事はいかがでしたか？

今回は、「『歯根むし歯』は危険がいっぱい！！」と「乳歯を抜いていいタイミングって？」という記事を書きました。気になる方はお気軽にご相談ください。

また、「嚥下体操で誤嚥性肺炎を防ごう！！」という記事も書きました。ぜひ日々の中に取り入れてください！

クロスワードパズルもありますので、チャレンジしてみてくださいね。



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**