2013年
11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。
11 月は七五三がありますね。元々は江戸時代、こどもの厄年ともいわれるそれぞれの年に、 3 歳の「髪置（かみおき）」、5 歳の「袴着（はかまぎ）」、7 歳の「帯解（おびとき）」という、子どもの健やかな成長を願った風習が由来だそうですよ。

また七五三では、子供が元気に成長するように、また長生きするようにという願いが込められた『千歳飴（ちとせあめ）』を食べて祝いますね。ですがこの千歳飴、原料は水あめや砂糖等から出来ています。食べた後はしっかり歯を磨き、むし歯にならないように気をつけてあげて下さい。

さて、あっという間に今年も残りあと 2 ヶ月となりました。12 月（師走）はなんだかんだと忙しい時期です。お口に関して気になることがありましたら、よい年始が迎えられるよう、今のうちにお口のチェックをお勧めします。

こころあたたまるお話　優しい仲間に囲まれて

私は、ちょうど中学入学を機に引越しをしました。地元の小学校の卒業生がそのまま入学し、すでにみんな顔見知りというような中学校。自分一人居場所が無いような気がしていました。
その中学では入学後しばらくして、親睦を深めるための宿泊授業がありました。「班は自由に決めていいぞー」（やだなぁ…きっと私、一人で残っちゃう…）そう思いながらワイワイにぎやかな教室の中、ポツンと座っていました。

「まーいちゃん！」振り向くと、私の席の後ろに女の子が数人。「一緒の班になろうよ」「え…いいの？」思いがけない誘いの言葉にビックリしていると、「じゃあ決まり！お泊り、楽しみだねー！」これを機に、私の中学生活がぱぁっと明るく、楽しいものになりました。
偶然、このメンバーと同じ吹奏楽部だったこともあり、クラスが分かれてもずっと仲の良いグループでした。でも、私は『彼女達が仲間に入れてくれた』という、いわば負い目のような気持ちを心の片すみでずっと感じていました。

そして、大人になった今も、たまに集まる仲間。私は思い切って、長年抱き続けてきた気持ちをみんなに伝えてみました。すると、みんなはきょとんとした顔。「そんなことあったっけ？」「そういえば、そんな感じだったかも」『どんな風に友達になったか』なんていうことを気にしていたのは、私だけでした。みんな、ただ昔からの大切な友人として同じように私を想っていてくれたのです。

長年、一人で気にしていたことがバカらしくなり、なぜだか急に涙が溢れてきました。「ちょっとまいちゃーん！泣かないでよ」一人で泣いている私を囲んで、みんな大笑い。（こんなに優しい友人に巡り合えたのだから、あの引越しもそんなに悪くなかった）
あちこちから差し出されたハンカチで涙を拭きながら、そう思いました。

要注意！ ヤメテ！治療の中断!!

～さらに悪化する危険性が!! 時間も費用も余計にかかります!!～

「痛くないから、もういいや･･･」

こんな軽い気持ちで、通院をやめてしまう方がいらっしゃいますが、治療途中で放置すると、取り返しがつかないほどに悪化してしまうことも！！次のようなケースは特に注意が必要です！！

1 歯の神経の治療途中で中断…

むし歯の再発リスクが高く、歯の寿命が著しく短くなります！！

神経をとってしまうので、一旦は痛みがひきます。しかし、治療途中で放置された歯は、再度むし歯になるリスクが高く、しかも、それに気付く頃にはかなり進行してしまっていることがほとんどです。最悪の場合、抜歯することにもなりますので、必ず最後まで治療を受けてください。

2 歯周病の治療途中で中断…

知らずに進行し、余計に治療時間や治療費がかかってしまいます！！

歯周病と診断された場合には、歯石の除去という根気のいる治療が必要になります。歯周病は最終的には歯が抜けてしまう怖い病気ですが、実は、初期段階では自覚症状が少ない病気でもあります。明らかに自覚症状が出るころには、かなり進行していることが多いので、一度歯周病と診断されたら、自覚はなくても最後までしっかり治療することが重要です。

3 型をとったまま…

**再製作＆治療費が
余計にかかることに！！**

型をとったままの状態で長期間放置してしまうと、できあがってきた「つめもの」や「かぶせもの」の精度が悪くなります。最悪の場合、再製作が必要となり、当然治療費が余計にかかることになります。

4 仮歯・仮詰めのまま…

**歯が折れる！！
新たなむし歯ができる！！**

仮歯や仮の詰め物は、あくまで仮なので、とてもやわらかいものでできています。そのため、もろくなって歯そのものが折れてしまったり、仮詰めが削れた隙間にプラークが入り込んで、新たなむし歯ができてしまうリスクがとても高くなります。

5 歯を抜いたまま…

治療が困難に！さらにむし歯・歯周病リスクも！！

歯が抜けてしまうと、その周辺の歯が少しずつ動いてきます。抜いた隣の歯は倒れこむように傾き、また失った歯と本来噛み合うべき歯が少しずつ伸びたように出てきます。こうなってしまうと、いざ治療をするときに困難になるほか、歯並びが著しく悪くなるため、むし歯や歯周病のリスクが高くなります。

本来噛み合うべき歯が、少しずつ伸びたように出てきます。

このように、治療の中断にはさまざまなリスクが伴います。歯科治療は何度か通院が必要な処置が多いですが、決してどれも無意味なものはありません。治療の中断は確実に歯の寿命を短くしてしまいます。結果的に、治療期間や費用が余計にかかることにもなりますので、治療はぜひ最後まで受けてくださいね。

歯に良い話

歯石予防もできる?? はちみつの意外な効用

はちみつといえば、ただ甘いだけでなく、普通の白砂糖よりも吸収が早いためエネルギー源となりやすく、しかもビタミンやミネラルも含まれていることから、健康に良い食品としても認知されています。
そんな「はちみつ」ですが、近年、意外な効果があることもわかってきました。

1.血糖値がすぐに下がる ～糖尿病・心臓病予防になる

皆さんは、「ＧＩ値（ジーアイち）」という言葉をご存知でしょうか？「GI値」とは食物の血糖値の上がりやすさを示したもので、GI値の低い食べ物ほど、過体重、肥満、糖尿病の発症リスクを下げるといわれています。

つまり、メタボリック症候群にならないためにも、低GI値食品が有効、というわけですね。
実ははちみつの中でも、アカシア・レンゲのはちみつなどは、GI値が低いことがわかっています。はちみつは砂糖に比べて甘さを感じやすい上に、カロリーも控えめ。砂糖の代わりにはちみつを使用することは「メタボ予防にも効果的」なわけです。

低GI 55以下	中GI 56～69	高GI 70以上
★アカシアはちみつ	●かぼちゃ	●ごはん
●そば	●さといも	●とうもろこし
●キャベツ	●アイスクリーム	●チョコレート
●アボカド	●すいか	●パイナップル
●チーズ	●スパゲティ	●食パン

2.歯石がつきにくくなる！？

さらにはちみつには、お口の健康にも関連していることがわかってきました。そもそもはちみつには殺菌作用があり、以前から口内炎などにも効果的といわれてきましたが、近年、それ以外にも「歯石をできにくくする作用」が認められました。歯みがき粉と同等の歯石予防効果があるともされており、今後の研究が楽しみですね。

健康面でさまざまな効果をもたらす「はちみつ」。しかし、糖分の多い食材ですから、むし歯には十分にご注意を！食後の歯みがきをしっかり忘れないようにしてくださいね！

クロスワードパズル

タテのカギ

1. 歯のつめものやかぶせものなどを作る人
2. 本や文章を声に出して読むこと
3. ○○不明のお金
4. はちみつの殺菌作用が効果的？新聞をよ～くお読みください！
6. 4年に1度やってくる、2月29日がある年のこと
8. 風邪をひいた時になったりしますね
10. かつて宇野（岡山）と高松（香川）の間で運行されていた「○○○連絡船」

ヨコのカギ

2. 「ぜんざい」とも呼ばれます
5. 5・4・3・2・1・0！！「○○○○ダウン」
7. 中世～近世ヨーロッパにおける商工業者の職業ごとの組合
8. 1年の自然風物・花鳥風月を表した48枚の札で点数を競う「○○札」
9. 「口の中」のことを専門用語でこういいます。「○○○○○○写真」
11. 大きいばかりで役に立たない人や物のたとえ。「○○の大木」
12. 「大声」の反対は？
13. 歯肉炎が進行すると…。これになると歯周組織が破壊されるので要注意!!

解答欄

「カチカチと噛んでくださ～い」と言われることがあります

A.○ B.○ C.○ D.○ E.○

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

歯に良いお料理レシピ 根菜コロコロキーマカレー

清掃性食料ってご存じですか？ごぼうやニンジンなど繊維を多く含むものは「直接清掃性食料」と言い、噛むことによって歯や粘膜の表面をきれいにお掃除してくれるんです。 よく噛むと、唾液の分泌を促して顎も強くします。 お口の健康のために、イイコトたくさんのお料理です！

材料（4 人分）

合挽き肉	…150g
蓮根	…中 1/2 個
ごぼう	…1/2 本
玉ねぎ	…中1個
ニンジン	…中 1/2 本
大豆水煮	…100g
しょうが	…1 かけ
トマトの水煮缶（カットタイプ）	…200g
カレールー	…4 皿分
砂糖	…小さじ 1
固形コンソメ	…1 個
油	…大さじ 1
水	…400cc （※お好みで調整してください）

「シャキシャキ」とした歯ごたえがたまらない！

1. 玉ねぎ、ニンジン、しょうがはみじん切り。蓮根、ごぼうは 1 センチ弱の角切にする
2. 鍋に油を熱し、玉ねぎ、ニンジン、しょうがを焦がさないように炒める
3. 玉ねぎが透明になってきたら合挽き肉を加え、箸で手早く肉がポロポロになるよう炒める
4. 蓮根とごぼうを加え、よく炒めたらトマト水煮缶・水、砂糖、固形コンソメを加え、トマトをお玉で軽く潰すように混ぜる。潰れたら大豆水煮を入れ、蓋をして中火で約 10 分。ときどきかき混ぜて蓮根とごぼうに火が通るまで煮る
5. 鍋の火を止めてルーを割り入れ、完全に溶けたら再び火をつけ、さらに中火で 10 分煮込み、出来上がり

診療スケジュール

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

12 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	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 休診	31 休診				

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、「ヤメテ！治療の中断！！」では、治療を途中で放置してしまうと、さまざまなリスクがあるという記事を取りあげました。治療は最後まで受けてくださいね。
また、「はちみつの意外な効用」では、糖尿病・心臓病予防や、歯石もつきにくくなるという記事を書きました。今回ご紹介した「キーマカレー」にも、はちみつを入れて辛さなどお好みで調節してみてはいかがでしょうか。

11 月 20 日（水）：1 歳 6 カ月児健診
（山口保健福祉センター）
11 月 27 日（水）：ポポ保育園健診
12 月 12 日（木）：3 歳児健診（塩瀬保健福祉センター）
12 月 29 日（日）：西宮市休日救急診療
（西宮市総合福祉センター）
12 月 29 日（日）～1 月 5 日（日）
：年末年始休診

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