

2013年 12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。いよいよ今年もあと1ヶ月で終わりですね。街のイルミネーションが目を楽しませてくれる季節がやってきました。そして12月25日は、クリスマスです。

皆さん、クリスマスソングに「歯が欲しい！」という歌があるのをご存知ですか？『前歯のない子のクリスマス(All I want for Christmas is my two front teeth)』という、アメリカで発売されたクリスマスソングがあります。この曲は、子どもがサンタさんに「クリスマスに1番欲しいのは、2本の前歯!!」とお願いする、可愛い曲なんですよ。



新しい永久歯がなかなか生えてこない場合、歯並びに問題があったり、厚い歯肉が邪魔をしていたり、元々永久歯の数が足りないことがあります。結局は問題ないことがほとんどですが、レントゲン写真で確認することができますので、なかなか永久歯が生えてこなくて不安でしたら、ご相談下さいね。



● ところあたたまるお話 僕の育った味

僕の母は料理がうまいとは言えない。ハンバーグの真ん中が、まだ生だったなんてことはよくあることで、野菜炒めを作っても「シャキシャキ感」なんてどこにもない。毎朝持たされる弁当も「茶色い」感じで、色とりどりの友達の弁当を前に、開けるのを少し恥ずかしく思う時もあった。

「あのさあ…明日から弁当作らなくていいから、毎日昼飯代くれない？」
「なんで？」
「だって…いいから、明日からそうしてよ！」



翌日からめでたく昼飯はコンビニ弁当となった。(やっと堂々とメシが食える…) そう思い、ちょっとせいせいした気分だった。

でもそんな日が2ヶ月も続くとそろそろコンビニ弁当にも飽きてきた。どれを食べてもみんな同じ味で、見るのも嫌になってきた。(母ちゃんの弁当は、毎日食っても飽きなかったのになあ…)

その晩、鼻歌交じりで夕食を作る母をぼんやり眺めていた。母は計量もしなければ、時間も計らないで作っている。

(これだから失敗するんだよ…)

「ご飯よー！」
母の一声で家族が集まって来る。
「なんか、今日のコレ、味濃くない？」
「昨日の味噌汁は薄かったしなあ」
「あはは」
勝手なことをいいながらも、家族みんな、楽しそうに食べている。



夕食後、父と話をした。
「なんで母ちゃんの料理って飽きないんだろうね」
「お母さんのは同じ料理でも材料が変わったり、微妙に味付けも変わるからだよ。なにより家族のために作ってくれている料理だしな。お前が16年間育ててきた味でもあるんだからなあ」
(そうか。僕はこの味で育ったんだ。毎日毎日この味で。見た目は悪いけど結局全部食べちゃうんだよな)

僕は母に頼んで、また弁当を作ってもらうようになった。相変わらずの茶色い弁当だけど、おなかいっぱい毎日おいしく食べている。





「歯がしみる…」それって知覚過敏?

自己判断は要注意!

歯の寿命を短くしてしまうことも…



冷たい水が歯にしみる…。そんなとき「知覚過敏かな…」と思われる方も多いようです。しかし、歯がしみるからといって、「知覚過敏」だと自己判断するのはとても危険です。

知覚過敏は専用の歯磨き粉などが市販されているので、「ひよっとしたら、病院に行かなくて済むかも」と思われる方も多いようです。しかし、もし知覚過敏でなかった場合、放置することで歯の寿命を著しく短くしてしまうこともあります。

歯がしみる原因には、知覚過敏以外にも右のようなものがあります。

こうした場合は、歯科での適切な処置が必要です。また、知覚過敏専用の薬なども用意していますので、「歯がしみるな…」と感じたら、自己判断せずには早めにご相談くださいね。

1 むし歯

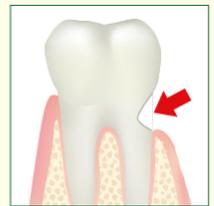
むし歯で歯に穴があると、中にある神経にまで温度変化が伝わります。さらにむし歯が進行して神経が細菌におかされると、神経を取り除く治療が必要になります。神経を取ってしまうと、歯の寿命が短くなったりするほか、歯が変色する原因にもなります。

2 歯周病

歯周病が進行すると、歯茎が下がり歯の根元が露出します。歯の根元部分には、歯を外部の刺激から守る役割のエナメル質がないので、歯質的にも温度変化を伝えやすく、しみる原因となります。

3 くさび状欠損 (けっそん)

かみ合わせの不良により、歯の根元が削れたようにえぐられてしまうことがあります。この場合も歯周病と同様、歯の根元が温度変化に敏感なため、しみる原因になります。



口腔内ケアでインフルエンザ予防



■お口の汚れとウイルスの関係

今年もまた、インフルエンザの季節がやってきました。身近な予防方法といえば、「うがい・手洗い」がおなじみですが、実は、歯みがきのような、毎日の「お口のケア」をしっかりすることも、インフルエンザ



予防に大きな効果があるといわれています。ある例では、発症率が10分の1になったというケースもあるほど。では、なぜお口のケアがインフルエンザ予防になるのでしょうか?

■粘膜バリアが破壊される

学校などでインフルエンザが流行しても、なかには全くかからない人もいます。これは、もともと人間に備わった防御機能のおかげ。ウイルスは、鼻やのどの粘膜から侵入してきますが、粘膜にはそうしたウイルスが簡単にくっつかないように、タンパク質のバリアが備わっています。

ところが、この粘膜バリアを破壊してしまう物質があります。それが「プロテアーゼ」とよばれる「酵素」の存在。そして、この「プロテアーゼ」を作りだしているのが、実はお口の中の「細菌」なのです。

■お口の中の細菌がウイルスを手助け!?

お口の中を不衛生にしていると、細菌が増殖して粘膜バリアが破壊され、ウイルスにとって格好の環境となります。逆にいえば、お口の中をきれいにしておけば、ウイルスが侵入しにくくなり、インフルエンザ予防につながる、というわけですね。

もちろん口腔ケアは、インフルエンザ予防だけでなく、むし歯や歯周病予防の基本です。歯科ではクリーニングだけでなく、ご自身でのケア効果を高めるための歯磨き指導も行っていますので、ぜひお気軽にご相談ください。





自覚症状が少ない!! 骨が溶ける!! 忍び寄る歯周病の恐怖



歯を支えている骨を溶かし、最後には抜歯にまでいたってしまう歯周病。今や成人の 8 割がかかっているとも言われています。しかし、歯周病は初期段階では自覚症状が少なく、自分でも歯周病だと気づいていない方が大勢いらっしゃいます。明らかな症状があらわれるころにはかなり進行していることが多く、そうならないためにも早期発見・早期治療がとても重要です。

そこで今回は、皆さんご自身でできる「歯周病セルフチェックリスト」をご用意しました。まずは次の項目をチェックしてみてください。

✓ 30 歳以上必見! 歯周病セルフチェック!!

- 歯茎に赤く腫れた部分がある
- 歯と歯の間隙間が広がった気がする
- 朝起きた時に、口の中がねばつく
- 歯が長くなった、あるいは歯茎が下がった気がする
- 口臭がすると言われたことがある
- 歯茎から膿が出たことがある
- 歯茎から出血することがある
- 少しでもグラつく歯がある

✓ チェックが 1 ~ 2 個

歯周病の初期段階の可能性がります!

歯科医院で検査を受けていただき、歯みがき指導・歯周病治療を受けてください。



✓ チェックが 3 個以上

中等度以上の歯周病に進行している可能性があります!

見た目以上に進行していることも多いので、ただちにご相談ください。



CROSSWORD クロスワードパズル

- ① 歯肉炎から一步進んだ状態。こうなる前に歯科医院で健診を! **タテのカギ**
- ② 『上顎』うわあごとも読みますが、歯科ではこう読みます
- ③ ハワイ島のキラウエア火山は真っ赤な○○○○を流し続けています
- ④ 海胆・海栗・雲丹…どれも同じ読み方をします。わかりますか?
- ⑤ おめでたい時に用意しますね。「鯛のお○○つき」
- ⑥ 歯がしみる…!? 自己判断でコレだと決めつけしないでください
- ⑪ 毎日の歯みがき、○○○でせずに意識して行くと汚れをよく落とせます
- ⑭ ○○が臭い? もしかしたら歯周病のサインかもしれません

- ① 世間一般的な相場・値打ちのこと **ヨコのカギ**
- ⑦ 歯科の診療科の一つ。こどもの歯医者さん
- ⑧ おしとやかで、気品があること
- ⑨ 戦国時代に織田信長が行った経済政策。「○○市○○座」
- ⑩ アフリカにある共和国。首都はカンパラです
- ⑫ 英語で運動の意味。「○○サイズ」
- ⑬ すぐに使えるように、準備したり整えたりすること。「車の○○○」
- ⑮ お口の中にたまる歯垢(プラーク)は、コレのかたまりです!

解答欄 アシスタント。治療の補助などをします!

- A. ○ B. ○ C. ○ D. ○ E. ○ F. ○

①	②	③	④	⑤	⑥
		C	D		
⑦					
	A				E
⑧				⑨	
	F				
⑩			⑪		B
⑫			⑬	⑭	
		⑮			



歯に良いお料理レシピ 味噌仕立て和風ロール白菜



白菜と言えば冬の野菜の代名詞ですが「栄養は少ないのでは？」と思われがち。確かに成分の95%は水分。けれど、少ないながらも色々な栄養素がバランス良く含まれており、歯や歯肉のお掃除をしてくれる食物繊維が豊富です。煮込むとクッタリ柔らかく、お年寄りやお子さんにも食べやすい野菜ですね。

材料(4人分)

白菜 ……8枚
 合びき肉 ……250g
 玉ねぎ ……1/2個
 卵 ……1個
 牛乳 ……大さじ3
 パン粉 ……大さじ3
 塩こしょう ……適宜
 ベーコン (長いもの) ……4枚
 ブロccoli ……1株
 水 ……600cc
 顆粒かつおだし ……小さじ2



和風でおいしい！
やわらかくて、ジューシー！

※しょうゆ ……小さじ1
 ※味噌 ……大さじ2
 ※酒 ……大さじ1
 ※みりん ……大さじ1

- 白菜はゆでるか、ラップに包み、レンジで4~5分加熱する。芯が柔らかくなったら冷ましておく
- ベーコンは縦半分に切る。パン粉は牛乳でふやかし、玉ねぎはみじん切りにする
- ボールにひき肉、玉ねぎ、パン粉、卵を加えてよくこね、軽く塩こしょうして8等分しておく
- 『3』を白菜の葉の部分にのせて包み、ベーコンを巻いてつまようじで止めておく
- 鍋に『4』をなるべくすき間無く並べ、水と顆粒だしを加えて中火で煮る。沸騰後アクを取り、落し蓋をして弱火で10分程煮た後、※の調味料を加え、さらに10~15分煮る
- つまようじを取って皿に盛り、ゆでたブロッコリー等を添えてできあがり！

診療スケジュール

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				

1月

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

最後までお読みいただき、ありがとうございます。

今回、『「歯がしみる…」それって知覚過敏?』では、歯がしみるときは知覚過敏だけではなく、むし歯や歯周病などその他の原因も考えられるという記事を取りあげました。自己判断せず、まずはご相談下さい。

また「口腔内ケアでインフルエンザ予防」では、お口の中をきれいにしておく、ウイルスが侵入しにくくなり予防につながるという記事を書きました。これからインフルエンザの流行る季節ですから、手洗い・うがいに加え、歯磨きでも予防しましょう。

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)~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**