2014年
1月号

タニダ歯科医院

カンガルー通信

明けましておめでとうございます。院長の谷田です。
皆さん、新年の目標はもう立てましたか？
目標といっても、仕事や学業だけでなく、ご自身の健康に関する目標を立てる方もたくさんいらっしゃると思います。禁煙、禁酒、ダイエット。これらも大切ですが、どうかお口の健康も忘れずに。ほったらかしだったむし歯を治療する、サボりがちな歯磨きをきちんとする、定期健診に行く…などなど。ぜひお口に関する目標も立ててみてください。

さて、お正月といえば縁起物としてブリが有名ですね。成長によって呼び名が変わる出世魚のブリは、味も栄養も満点です。そこで今回は、カルシウムたっぷりの旬のブリを使ったレシピをご紹介していますので、ぜひお試しください。

寒さがまだまだ続きますが、風邪などひかれませんようお気をつけください。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

こころあたたまるお話　お父さんの真っ黒な手

私は父のことが嫌いだ。
友達のお父さんがパリッとしたスーツ姿でさっそうと歩いているのをみるたび、「なんでうちのお父さんは汚い作業着なんだろ…」と少し恥ずかしい気持ちになる。

「ただいまー！」
今日も自転車に乗り、汚れた作業着で帰って来た父。その声を聞いて、私は自分の部屋に閉じこもった。
「愛美。ただいま」
ひょいっと部屋のドアを開け、父が顔を出す。
「もう、勝手に開けないでよ！」
私は父を追い出し、バタンとドアを閉じた。

そんなある時、中学校で職場体験があった。たまたま父の工場もその職場の一つで、男子が 2 人、2 日間体験してきたようだ。その男子達が私の所に来て興奮気味に言った。
「お前のお父さん、すげーかっこいいな！」
「えー？いつも汚くて私イヤなんだけど」
「ばっかだな、お前知らないんだろ」
聞くと、職場体験でまず工場の職人の技術を見せてもらったそうだ。その職人が私の父で、「熟練の職人技」を見せてくれた、とのことだった。とても緻密な作業をテキパキとこなす姿が「神」に見えたそうだ。

そんな姿、私は見たことも想像したこともなかった。私が知っているのは、汚い作業着で、爪の中まで真っ黒な父の姿。父がどんな仕事をしているのか、今まで全然知らなかったことに気付いた。

「今日、男子達がお父さんのこと『神』だって言ってたよ」
「おっ！そうかそうか、あいつらわかってるなぁ」

その言葉をきっかけに、父が自分の仕事についてせきを切ったように話しだした。その顔を見て、父は本当に自分の仕事が好きで、誇りに思っているんだと、私でもわかった。

「今度、私にも見せて」
小さい声で私がつぶやくと、父はたちまち嬉しそうな顔になり、私をギューっと抱きしめた。
「愛美～！」
「ちょっと！汚いカッコで触らないでよ！もう！」

かまぼこ？寒天？

「型」をとる材料の秘密

■身近な材料が使われています

皆さんは、歯医者さんで型をとってもらったことはありますか？歯を削ったりしたあと、“つめもの”や“かぶせもの”などを製作しますが、型取りはこれらを作るときに欠かせない大事な作業です。

型をとるときは、写真のような「印象材」とよばれる材料を使います。印象材は「アルギン酸」という材料を用いたものが幅広く使われていますが、実はこのアルギン酸、**かまぼこを固めるためにも使われているもので、コンブなどの海藻に多く含まれるものです。**さらに、アルギン酸のほか天草（てんぐさ）から取れる「寒天」なども使われており、皆さんにとって身近な材料が使われています。また、より高い精度が求められる場合には「シリコン」を材料とした印象材を使うこともあります。

これが印象材!

■正確な型取りに必要なのは印象材だけじゃない!!

このように、ミクロン単位での精度を求められる“つめもの”や“かぶせもの”製作にとって、型取りはとても重要な工程であり、ここでの精度が下がるとすべてが台無しになります。同じように、**型取りの際に歯ぐきが腫れていたり、プラークや歯石が付着していても正確な型取りができません。**歯みがき指導や歯石取りは、単にむし歯や歯周病のためだけでなく、精度の高い治療のためにも欠かせないことのひとつです。

型取りはちょっと苦しいこともあるかもしれませんが、「あ、これは寒天やかまぼこと同じ材料なんだな…」と思っていただけると、少しは気持ちが楽になるかもしれません。型取りはとても大切な工程ですので、ぜひ皆様のご協力をよろしくお願いします。

知っておきたい治療の知識

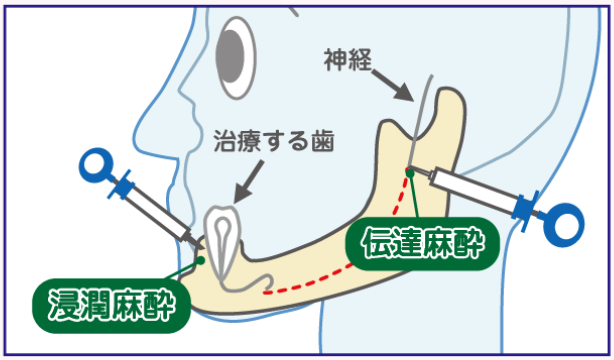
“シンマ”は心臓マッサージではありません!

歯医者さんの麻酔について

■麻酔もいろいろ

歯の神経をとったり、抜歯をするときなど、歯科治療では麻酔はなくてはならない存在です。そこで今回は歯科で使われる麻酔についてご紹介したいと思います!

歯科で使われる麻酔には主に「浸潤（しんじゅん）麻酔」と「伝達麻酔」があります。「浸潤麻酔」は治療する歯の近くに注射をして、骨に麻酔薬を浸みこませ（浸潤させ）、骨の中を通っている神経に麻酔をかけます。



一方「伝達麻酔」は、治療する歯の近くではなく、図のように神経のおおもとの部分に注射をして麻酔をかける方法。一箇所の注射で幅広い範囲に麻酔がきくのが特徴です。「伝達麻酔」は、下あごの奥歯など骨が厚く「浸潤麻酔」ではききにくい場合などに使われます。

また、これらの他にも「歯根膜(しこんまく)麻酔」「髄腔内(ずいくうない)麻酔」といった麻酔や、歯肉の表面麻酔など、麻酔と一言でいっても様々な種類があります。

■効きが悪いと思ったら、遠慮しないで教えてください！

麻酔は神経の炎症がひどかったり、骨が厚かったりすると効きが悪いことがあります。そのような場合は、遠慮せずに声をかけてくださいね。ちなみに一番最初にご説明した「浸潤麻酔」は、略して「シンマ」と呼ばれることがあります。診療室内で「シンマの準備！」といっても、「心臓マッサージ」ではありませんので、どうかご安心を！

シンマといっても心臓マッサージではありません！

「噛ミング30」をご存知ですか!?

～カミング サンマル～

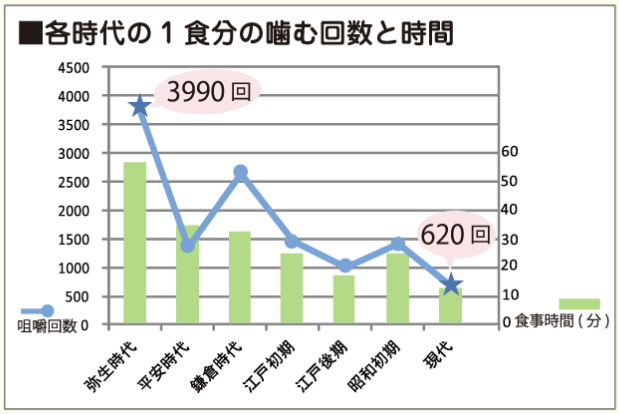
さて突然ですが、皆さんには
こんな健康願望はありますか？

- ☑ 全身の体力を向上させたい！
- ☑ 認知症予防のために、脳を活性化させたい！
- ☑ ガンを予防したい！
- ☑ 胃腸の働きを良くしたい！
- ☑ むし歯や歯周病を予防したい！
- ☑ 発音をはっきりさせたい！
- ☑ 肥満を防止したい！
- ☑ もっとおいしく食事をしたい！

実は、これらすべてに効果があるといわれている毎日の習慣があります。それは「よく噛んで食べる!!」ということ。「噛ミング 30（カミングサンマル）」は「一口 30 回以上噛んで食べる!!」ことを推奨するキャッチフレーズです！厚生労働省はじめ、各歯科関連団体が提唱しています。

■驚くほど噛む回数が減っている!!

下のグラフのように、現代人は弥生時代に比べわずか 6 分の 1 ほどしか噛んでいません。よく噛むことは、口だけでなく、胃腸の消化を助けたり、脳細胞を活性化するなど、子供からお年寄りまで、すべての年代の健康に大きく関わる毎日の大切な習慣です。



意識的に回数を増やすのはもちろん、自然に噛む回数が増えるように、噛みごたえのあるもの、材料を大き目に切って使うのもひとつのアイデアです。ちょっとしたことですが、食事は毎日のことですのでこの繰り返しが健康に大きく関わってきます。ぜひ皆さんも「一口 30 回」「噛ミング 30」と覚えておいてください！

クロスワードパズル

解答欄　“つめもの”や“かぶせもの”にはコレが必要です

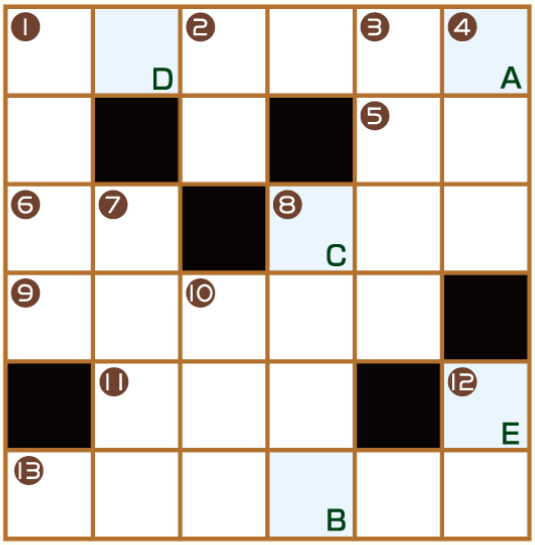
A.　B.　C.　D.　E.

タテのカギ

1. 災いが多く降りかかるとされている年齢のこと
2. ことわざ「夫婦喧嘩は○○も食わぬ」「飼い○○に手を咬まれる」
3. 奪われたものを取り戻すこと。「首位を○○○○する」
4. 「セカンドオピニオン」といいますが「オピニオン」を日本語で言うと？
7. 噛ミング○○○○！一口 30 回以上、よ～く噛んで食べましょう
8. 映画や演劇などで主役を演じる人
10. 実際の技術を行い、評価されること。「○○○試験」
12. 成功するには、努力だけでなくこれも必要？

ヨコのカギ

1. 現代人は、この頃と比べると 6 分の 1 しか噛んでいないそうです
5. 悪事を働いたりいい加減なことをしていると、あとで回ってきます
6. 突然のできごとで混乱している状態。「○○くさに紛れる」
8. 歯と歯の間の汚れは○○○ブラシやフロスでキレイにしましょう！
9. 治療する歯の近くに注射をし、骨に薬を浸み込ませる「○○○○○麻酔」
11. 島根県の県庁がある○○○市。重要文化財の同名のお城もあります
13. 歯の型を取る時に使う材料。かまぼこも固めちゃいます！



歯に良いお料理レシピ ブリの竜田揚げ とろ～り中華風あんかけ

脂がしっかりのったこの時期のブリ。おいしいのはもちろん、歯に良いカルシウムのほか、ビタミン B1 や鉄分なども含まれています。さらに栄養豊富なニラや人参を使って中華風あんかけに。寒い冬にぴったりのレシピです！

材料（4 人分）

ブリの切り身	…500～600g
人参	…1/3 本
ニラ	…1/4 束
えのき茸	…1/3 房
片栗粉	…適量
水溶き片栗粉（とろみつけ用）	…大さじ 1

※

水	…300cc
顆粒中華だし	…小さじ 2
しょうゆ	…小さじ 2
みりん	…小さじ 2
オイスターソース	…小さじ 2

＜ブリ下味用＞

おろししょうが	…小さじ 1
酒	…大さじ 1
しょうゆ	…大さじ 1

あんにゴマ油をちょこっと入れるとさらにコクがでます！

1. ブリは一口大に切り、おろししょうが、しょうゆ、酒をもみこんで 10 分おく
2. えのき茸は半分に、ニラは 4cm 程度に切り、人参は細切りにする
3. 小鍋に※を入れて火にかけ、人参、えのき茸、ニラの順に加える。人参が軟らかくなったら火を止めておく
4. キッチンペーパー等でブリの水気を拭き、片栗粉をまぶして 160℃くらいに熱した油で色よく揚げる
5. 3 を再度熱し、煮たってきたら水溶き片栗粉を少量ずつ加え、とろみをつける
6. 揚げたブリを皿に盛り、上からたっぷりとあんをかけて出来上がり

★お好みで針しょうがをのせてもおいしいですよ!!

診療スケジュール

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	

2月

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

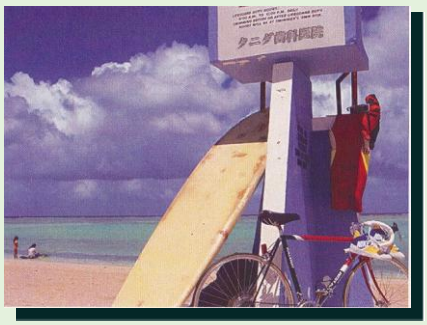
診療時間
午前： 9 時～ 12 時 30 分 (初診最終受付 12 時)
午後 :15 時～ 19 時 30 分 (初診最終受付 19 時)
土曜午後 :14 時～ 17 時 (初診最終受付 16 時 30 分)

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、「『型』をとる材料の秘密」という記事では、"つめもの"や"かぶせもの"を作る際に必要な型取りに、実は、皆さんにとって身近な材料が使われていることをご紹介しました。型取りの感覚が苦手な方も、少しは楽になっていただければと思います。

「噛みんぐ 30」。皆さんはこの標語をご存知でしたか？しっかり噛む事は子供からお年寄りまで、すべての年代で大切です。いつまでもしっかり噛めるように、毎日のケアはもちろん、治療が終わって問題がなくても定期的に歯科医院に来て下さいね。



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