2014年
7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。
♪笹の葉さーらさらー♪七夕の夜を待ちながら、笹の葉に七夕飾りや願い事を書いた短冊を吊るす…。とても楽しい時間ですね。ではどうして笹（竹）に飾るのでしょうか。竹はまっすぐに伸び、倒れにくく、すくすくと成長が早いため、生命力の象徴とされます。強い殺菌力を持つ笹の葉は、邪気を祓（はら）う神聖なものとされ、竹の空洞は昔から神が宿るところと信じられてきました。このような理由から、神聖な竹に願い事をするようになったそうですよ。

ちなみに七夕の願い事は「願掛け」であり、星に願いを叶えてもらおう！…というものではないんです。自分の力で願いを叶えることを誓うもので、自分自身の努力が必要なんですね。

皆さんがもし「いつまでも健康な歯でおいしく食事がしたい」と願い事を書いたならば…まずはご自身が普段からお口のケアに心を配ってくださいね。もちろんその願いを叶えるべく、私達も精一杯お手伝いさせていただきます！

こころあたたまるお話　遠い夏の思い出

暑い夏、目を閉じると思い出す光景がある。

真っ赤なほおずき、祖母の笑顔、木陰のひんやりした空気とセミの声…。それは幼い頃の懐かしい思い出だ。

毎年学校が休みに入ると、電車で 2 時間くらいの場所にある一人暮らしの祖母の家でしばらく過ごした。都会っ子の私を気遣って、祖母はあれこれ田舎の遊びで楽しませてくれたものだ。

おやつの時間になると、冷たいスイカを二人で並んで食べた。ある時、祖母がスイカに塩を振って食べるのを見てビックリした。

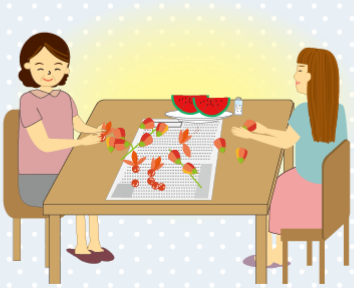
「スイカは塩を振って食べるもんだよ」
「えー…気持ち悪い」
「いいからいいから」
そう言われ、しぶしぶ少しだけ塩を振って食べてみた。
「ホントだ！」
「ほら！甘いだろ？」

夜になると、庭先で育てているほおずきで笛を作って遊んだ。小学生になりたての頃は作っている途中で破けてしまい、どうしてもうまくいかず、手際良く作り、「ギュッギュッ」と鳴らす祖母に密かに憧れていた。3 年生くらいの時にようやく初めて一人で完成させることができた。得意になって、家にいる母に電話をして笛の音を聞いてもらった。

小学生の頃は、毎年夏休みになると訪れていた祖母の家。でも中学生になると、部活や友達との遊びに夢中になり、だんだんと遊びに行くことが減っていった。

優しかった祖母も数年前に他界し、今、どんなに行きたくてもあの家に遊びに行くことはできなくなってしまった。

先日、母から「あなたが中学生の頃、おばあちゃんに『今年は来ないの？』って聞かれてたのよね…」と聞き、あの頃ずっと遊びに行かなかったことを後悔した。



でも、幼い頃の祖母との思い出は今も息づいている。

今年も暑い夏がやってくる。祖母を偲んで母と一緒にほおずきの笛を作り、天国の祖母へあの懐かしい音を届けよう。

知っておきたいお口の話

「8020」でおせんべいを一生バリバリ食べよう!!

歯の本数とおいしい食事の関係

「とてもおいしい！」と感じるためには！

皆さんは歳をとってもおいしく食事をしたいですか？もし答えが「イエス!!」なら、ぜひ下のグラフをご覧ください。

食事が「とてもおいしい」と感じている人は、平均で 20 本以上の歯があります。そして、歯の本数が減るにつれて、おいしく感じなくなっていくことがわかります。このように「20 本」というのは、いつまでもおいしく食事をするために必要な歯の本数であり、「80 歳になっても 20 本以上の歯を残そう」という運動が推進されています。これが**「8020（ハチマルニイマル）運動」**です。

当たり前の幸せ・・・

今、まだたくさん歯が残っている方は「歯が抜ける」ことで食事がおいしくなくなることのイメージができないかもしれません。そんな方は下の図をご覧ください。

歯はもともと親知らずを除いて 28 本あります。それが 17 本以下になると、たくあん、スルメイカ、堅焼せんべいが食べられなくなり、6 本を下回ると、かまぼこやおこわですらおいしく食べられなくなります。**今当たり前に食べられているものが食べられなくなる。**これは想像以上に辛いことです。

特に歯周病に注意

若いうちはむし歯で歯を失うケースが多いですが、**歳をとるにつれて圧倒的に歯周病による喪失の割合が高くなります。**40 歳を過ぎたら自覚症状が無くてもまずは歯周病の検査を受け、そして、定期的なメンテナンスにもぜひお越しください。皆さんが「8020」を達成して、いつまでも楽しい食生活を送れるよう、私たちが精一杯サポートいたします！

えっ!?

口の中にもそんなに悪いの？

喫煙とお口の深～い関係

喫煙といえば、ガンや脳卒中、肺気腫などの病気をイメージされるかもしれませんが、体内への煙の入口となるお口も、かなりの悪影響を受けます。

悪影響 1：酸欠の歯ぐき

喫煙によって黄ばんだ歯と黒ずんだ歯ぐき

たばこには 200 種類を超える有害物質が含まれていますが、特にニコチンには血管を収縮させる作用があり、全身の血流を悪くさせます。いわば酸欠の状態と同じです。

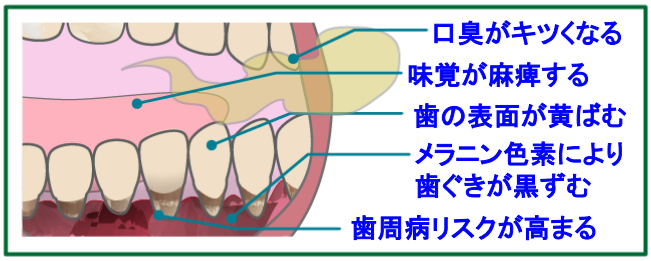
口の中には常に何億もの細菌が生息しており、歯周病もこの細菌によって引き起こされます。実は、こうした細菌と戦っているのが、歯ぐきに流れている血液です。**喫煙でその血流が悪くなれば、当然細菌への抵抗力が減り、歯周病リスクが高まります。**ある調査によると、喫煙者の歯周病へのかかりやすさは、吸わない人に比べて実に 4 倍以上とも。喫煙の恐ろしさを改めて感じます。

悪影響 2：歯ぐきが出血しないデメリット

また、喫煙で血流が悪くなることで、出血しにくくなります。自覚症状が少なく、「沈黙の病気」ともされる歯周病にとって、歯ぐきの出血は歯周病にかかっていることの数少ないサインの一つ。**喫煙によってこのサインがわかりにくくなるため、発見時には重症化していることが珍しくありません。**とはいえ、そもそも喫煙の有無によらず、およそ成人の 8 割が歯周病と言われていますから、喫煙される方は「自分は歯周病にかかっている」と思っていた方がよいでしょう。

■ 検査・治療はお早めに

歯周病は一度進行すると、完全に元に戻すのは難しい病気です。特に喫煙されている方は、早めの検査をおすすめします。また、喫煙は図のようにさまざまな悪影響を及ぼします。禁煙は簡単ではないかもしれませんが、この新聞記事を機に、ぜひチャレンジしていただけたらと思います。



歯の豆知識

「卑弥呼の歯がいーぜ？？」

覚えよう !!! お口に関する標語・語呂合わせ

「鳴くよ（794 年）うぐいす」といえば平安京!! このように、大切なことや覚えにくいものは、語呂合わせにすることで頭に入りやすくなります。そこで、お口に関する標語や語呂合わせを集めましたので、ぜひ覚えてくださいね！

噛むことは全身の健康につながります！

「卑弥呼の歯がいーぜ !!」

（ひみこのはがいーぜ）

噛むことによる 8 つの効用の頭文字をとったのがこちら。**しっかり噛むことはこれだけ体にいいんですね。**

- 「ひ」肥満予防
- 「み」味覚の発達
- 「こ」言葉の発音がはっきり
- 「の」脳の発達
- 「は」歯の病気を防ぐ
- 「が」ガンの予防
- 「いー」胃腸の働きを促進
- 「ぜ」全身の体力向上と全力投球

「噛ミング 30」

（かみんぐさんまる）

「しっかり噛む」とは、どれくらい噛めばいいのでしょうか？その答えを標語にしたのがこちら。食事の時に**一口で 30 回噛むことを目指しましょう！**

毎日の食事を見直そう！

「お母さんは休め」

（おかあさんはやすめ）

- 「お」オムライス
- 「か」カレーライス
- 「あ」アイスクリーム
- 「さん」サンドイッチ
- 「は」ハンバーグ
- 「や」焼きそば
- 「す」スパゲッティ
- 「め」目玉焼き

食事が欧米化して、こんなメニューが増えてきました。こうした食事は子どもに人気ですが、**高カロリーで肥満になりやすく、また、子どもの生活習慣病が増えている原因にもなっています。**さらに噛みごたえのないものばかりで、「卑弥呼の歯がいーぜ」にあるような効用を得ることもできません。

そこでぜひ参考にしていただきたいのがこちら！

「孫は（わ）優しい」

（まごわやさしい）

- 「ま」まめ（豆製品）
- 「ご」ごま（ごまなどの種実類）
- 「わ」わかめ（海藻類）
- 「や」やさい（野菜類）
- 「さ」さかな（魚類）
- 「し」しいたけ（きのこ類）
- 「い」いも（イモ類）

これらは昔ながらの和食ですね。ユネスコの無形文化遺産にも登録されましたが、今、**和食は味だけでなく、ヘルシーで栄養バランスもとれた長寿の国の食事として世界的に注目を集めています。**ぜひ子どもにもこうした食事を積極的に摂らせてあげましょう！

歯科用語を学んじゃおう!! クロスワードパズル

タテのカギ

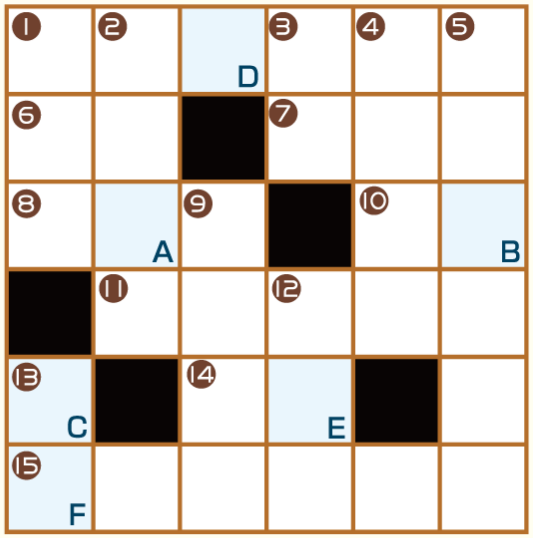
1. そろそろ必要な季節です。夏にさすものと言えば？
2. 悪いことをした人を他人の前で罰すること
3. ドラえもんの「のび太」くんの名字と言えば…
4. 「○○○○ニイマル運動」ヒントは記事の中に
5. 顎が鳴る、痛い、口が大きく開かない…それは○○○○○○症です
9. 「ヨーロッパの火薬庫」地中海と黒海との間に突き出た半島と言えば？
12. 波を防ぐために設置する構造物。「○○○堤」
13. 入れ歯のことを歯科医院ではこう呼びます

ヨコのカギ

1. 「○○○○○○いーぜ !!」よく噛むことは全身の健康につながります
6. 偽物のこと。「○○ネタ」などと言いますね
7. 将来、万が一の場合に備えることや、そのたくわえ
8. 歯のかぶせもの。歯科用語ではクラウン。一般には○○○とも呼ばれます
10. ペルー原産のアブラナ科の植物。サプリメントなどにもなっています
11. オーストラリアの都市。テニス全豪オープン･F1 レース･オリンピック開催地
14. アメリカ西部で馬に乗って牛の世話をする人のこと。「○○ボーイ」
15. 歯の根が折れたり割れたりすること。スタッフに聞いてみよう !!

解答欄 つめものやかぶせものを製作している人

A.（　）B.（　）C.（　）D.（　）E.（　）F.（　）



歯に良いお料理レシピ オクラのしそチーズ巻き

オクラと言えば「ネバネバ」ですが、あのぬめりの成分は食物繊維です。食物繊維は、よく噛むことで歯の表面をきれいにしてくれます。食べ物をよく噛むと唾液がたくさん出ますが、唾液にはプラーク(歯垢)をたまりにくくする効果があります！オクラのネバネバは胃腸にも優しく、これからの季節、夏バテ防止にも効果的です。

材料(2 人前)

豚薄切り肉(ロース肉等) …6 枚
オクラ …6 本
しそ …6 枚
スライスチーズ …3 枚

塩こしょう …適量
片栗粉 …適量

梅ソース

梅干し …2～3 個
(チューブの梅肉の場合 大さじ 1)

※みりん …大さじ 1
※しょうゆ …小さじ 1
※砂糖 …小さじ 1
※はちみつ …小さじ 1

1. 梅干しの種を除いて包丁で細かくたたき、※の材料とよく混ぜ合わせてソースを作っておく
2. オクラはヘタを切り落とし、熱湯で軟らかくなりすぎないようにサッと茹で、冷ましておく
3. 豚薄切り肉に軽く塩こしょうをし、しそ、半分に切ったチーズ、オクラを乗せて巻き、片栗粉を軽く全体にまぶす
4. 熱したフライパンに油を軽く引き、3.の巻き終わりを下にして並べる。転がしながら全体を中火でゆっくり焼いてできあがり

梅ソースをつけて食べてね！

診療スケジュール

7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	15	16 午後休	17	18	19
20 休診	21 休診	22	23 午後休	24	25	26
27 休診	28	29	30 午後休	31		

8月

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

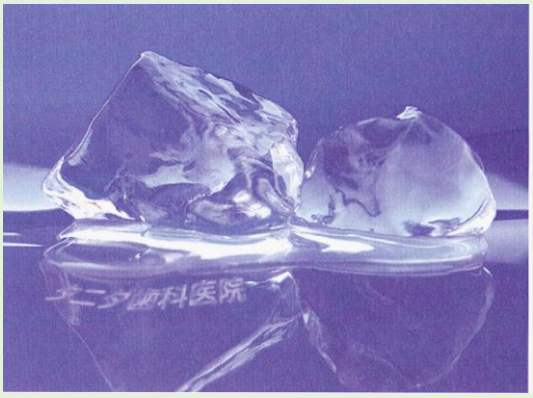
診療時間
午前： 9 時～ 12 時 30 分 (初診最終受付 12 時)
午後 :15 時～ 19 時 30 分 (初診最終受付 19 時)
土曜午後 :14 時～ 17 時 (初診最終受付 16 時 30 分)

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！

【診療スケジュール】
8/14(木)～16(土) 夏期休診日

「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
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