

2014年
8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。

夏の夜空を鮮やかに彩る大きな花…。日本の夏の夜の風物詩といえば花火ですね。全国各地で開かれる花火大会を毎年楽しみにしている方も多いのではないかと思います。ところで8月1日は、「花火の日」とされていることをご存知ですか？理由はいろいろとあるようですが、戦時中禁止されていた花火が、1948年の8月1日に解禁されたのを記念して制定されたのだそうです。

そして夏に開く大輪の花といえば、もう一つ。ひまわりがありますね。花が太陽の向きにあわせてまわるように動くことから、漢字では「向日葵」と書くそうです。別名「日輪草(にちりんそう)」とも呼ばれます。太陽に向かって元気いっぱい咲く姿は、見ただけで元気をもらえそうな気がしますね。ひまわりの花言葉は、「私はあなただけを見つめる」。私たちも、治療中皆さんのお口の中だけ…を診るのではなく、皆さん一人ひとりをしっかりと診て、治療をしていきたいと思っています。



☀️ ころあたたまるお話 🌈 いじわるお兄ちゃんが泣いた日 🌟

「また泣かせたの!？」

2年生のこうきは、2つ年下の妹を泣かせてばかり。夏休みは朝からケンカばかりしている。

あんまり暑いので、今日は3人でプールに出かけた。平日にも関わらず大混雑だ。

「こうき、ちゃんとあおいと手をつないでいてね」

と言っても案の定、「やだよー」といって言うことを聞かない。しばらく3人で楽しく流れるプールで遊ぶと、おなかガペコペコになった。

「ごはん買ってくるから、ちゃんとあおいを見ててね」
私は売店の横にある木陰に2人を座らせ、売店に入った。

10分後2人の元に戻ると、こうきが慌てた顔をして辺りを見渡している。

「どうしたの? あおいは?」

「俺がお店覗いてる間にいなくなっちゃった…」

慌てて周辺を探しても見つからず、やむなく放送をかけてもらった。『…あおいちゃん…5歳の女の子を探しています…』
迷子センターでこうきを待たせ、私もまたしばらく探したけれど見つからず、一旦迷子センターに戻ると、ほどなくしてあおいが見つかったと連絡があった。



「ママー!!!」

あおいは泣きじゃくりながら私の所に駆け寄って来た。(無事でよかった…)

「うわあーん!!!」

…あおいよりも大きな声で泣いている子どもがいる。

…こうきだ!

「あおい、ごめんね…
オレがちゃんと見てなかったから…」

それは、あおいもビックリするほどの号泣だった。

遊び疲れた二人は、帰りの車内、出発後ほどなくして眠ってしまった。日に焼けた顔でくっついて眠る二人の小さな手は、しっかりとつながれていた。

翌日。今日もやっぱりケンカばかり。
(少しは仲良くなるかと思ったけど…)

しかし、夕方買い物に行こうとすると

「あおい!!」

照れくさそうに妹に手を差し伸べる兄の姿があった。お兄ちゃんになったね…思いがけない夏休みの収穫だった。





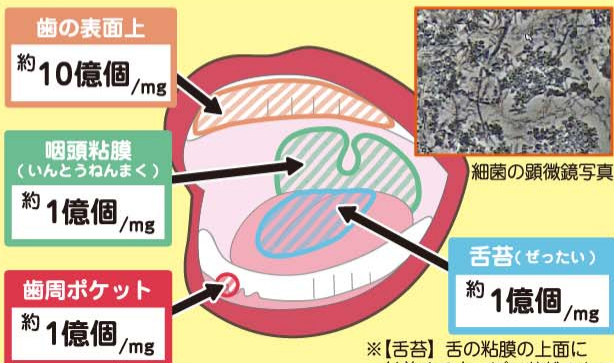
1mgに10億個。お口の中は細菌だらけ！ 細菌の巣窟「バイオフィルム」を取り除こう!!!

● いや～なアレがお口の中にも

台所の流し台や洗面台の排水口。しばらく掃除しないと、ヌメヌメになりますよね。このヌメヌメの正体は、「菌膜」とも呼ばれる「バイオフィルム」。その名の通りたくさんの細菌が強固に固まってできたものです。

実はこのバイオフィルム、お口の中にも簡単にできてしまいます。**歯の表面上にできたバイオフィルムに含まれる細菌の数は、わずか1mg中に10億個以上。**こうして繁殖した細菌が、むし歯や歯周病を引き起こしますので、バイオフィルムはしっかり取り除いておきましょう。

！ バイオフィルム 1mg 中に 生息する細菌の数



● 歯みがきだけでは3割～4割程度…

バイオフィルムは放っておくとあっという間にできてしまいます。そのため、**日々のご自身でのケアが非常に重要です。**また、**ブラッシング(歯みがき)**だけではお口全体の3割程度しか除去できないため、下の図にあるように、歯と歯の間の**フロッシング**も必須です。仕上げの**マウスウォッシュ**には「殺菌効果」のある「薬用洗口剤」を選びましょう。

↑ バイオフィルムを取り除く3つの方法 ↓



1. ブラッシング(歯みがき)

ブラッシングで歯の表面のバイオフィルムをおとす



2. フロッシング

歯と歯の間の汚れをフロスや歯間ブラシでおとす



3. マウスウォッシュ

マウスウォッシュですすぎ、お口全体を殺菌する

● セルフケアでは取れないバイオフィルムも

しかし、**ご自身のケアだけでは、歯周ポケットの内部や強固にこびりついたバイオフィルムを除去するのはとても困難です。**そこで大切なのが定期的に歯科医院での「プロフェッショナルケア」を受けていただくこと。バイオフィルムや歯石の除去はもちろん、むし歯や歯周病の早期発見にもつながります。いつも清潔なお口でいられるよう、私達と一緒に継続的なケアを続けていきましょう！



要注意!!

目や口が斜めに…

肩こり・腰痛の原因にも…

ほうれい線が濃くなる…

あなたは大丈夫？

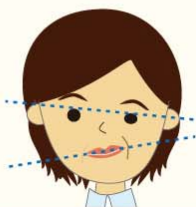
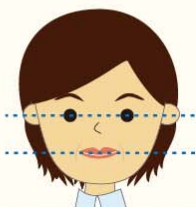
「片側噛み」の恐怖

皆さんは、鏡で自分の顔を見て「左右の目の高さがあってない」「口が片方だけ上がっている」「片方のほうれい線だけが濃い」なんて感じたことはありませんか？

実はこれ、「片側噛み」が原因かもしれません。片側噛みとは、食事の際に左右どちらかでばかり噛んでしまうことで、原因はさまざま。一時的に歯が痛くて避けていたら習慣になってしまった、噛み合わせが悪い、もともとの「噛み癖」…など。一時的なら問題ありませんが、ずっと続けているといろいろな弊害が生まれてきます。

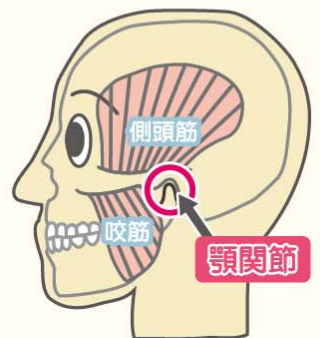
顔がゆがむ??

片側噛みによる弊害の原因は、**顔の左右の筋肉に差が出てくること。**片側噛みをする側の筋肉だけが緊張してピンとはり、逆に反対側の筋肉は緩みます。すると冒頭に挙げたような目の高さ、口の向き、ほうれい線の濃さなどの見た目に現れてきます。



さらに全身も…

片方だけ緊張した筋肉の影響は、頭を支えている首にも現れ、首から肩、腰、下半身と、いたるところにコリや痛みという形で広がります。また、一方のあごの関節に負担が集中しますので、**あごが痛んだり、口が大きく開けられなくなる「顎関節症(がくかんせつしょう)」の原因にもなります。**



片側噛みを治そう!

片側噛みの原因が歯の痛みなら、まずは治療が先決。その上で、毎回の食事での両方噛みを意識していきましょう。あごを大きく開けながら食べると、舌が勝手に左右に動き、自然とバランスよく噛むことができます。また、1日3回ほど、噛み癖のない方でガム(キシリトール入りなどむし歯にならないもの)を1時間ぐらいかけて噛むのもおすすめ。早ければ数週間で効果が現れます。ぜひ実践してみてください！



その口臭の原因 だ液不足かも!?



簡単
3分!!

むし歯・歯周病予防効果を発揮!! だ液じゅるじゅるマッサージ



ペットボトル一本分。実はこれ、一日の「だ液」の量です。しかも、ペットボトルといっても 500ml サイズではありません。その量、なんと 1~1.5 リットル。これだけの大量な「だ液」が、毎日作り出されています。

「だ液」は驚くほどさまざまな役割をもっています。もしもだ液がなかったら、歯はあっという間にむし歯になり、食べ物は味がなくなってパサパサで飲み込めず、口の中が細菌だらけになって強烈な口臭を放つでしょう。そして右に挙げたように、口だけでなく全身の健康にとってもさまざまな役割を担っています。

これだけ重要な「だ液」ですが、加齢やストレス、喫煙によって、その分泌量は減ってしまいさまざまな悪影響を及ぼします。そこで、もし「だ液が少ないかな」と思ったら、ぜひ試していただきたいのが「だ液腺マッサージ」です。3 分ぐらいのマッサージでたくさんだ液が出てきますので、口の中が乾いたときはもちろん、食後にすればむし歯予防にも効果的ですので、ぜひ試してみてください。

だ液のさまざまな役割

- 消化を助ける
- がんの原因となる活性酸素を減少
- 体内への細菌侵入をブロック!
- 発音をしやすくする
- 口の中をお掃除
- 粘膜を保護する
- 老化を抑える

簡単 3 分!!

だ液腺マッサージの方法!

だ液腺は口腔内に三ヶ所あります。『耳下腺(じかせん)』『顎下腺(がっかせん)』『舌下腺(ぜっかせん)』。各部位ごとに 5~10 回ずつ両手でやさしくマッサージしてくださいね!

1 耳下腺(じかせん)



耳たぶの少し前
頬骨の下あたり

耳たぶのやや前方、頬骨の下あたりに人差し指から小指までの 4 本をあて、円を描くように回します

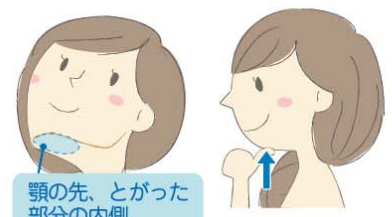
2 顎下腺(がっかせん)



顎の内側のくぼんだ
やわらかい部分

顎の骨の内側のやわらかい部分が顎下腺です。耳の下から顎先まで、親指で何か所か押すようにします

3 舌下腺(ぜっかせん)



顎の先、とがった
部分の内側

両手の親指を揃え、顎の真下から舌を突き上げるイメージでゆっくりと押し上げます

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

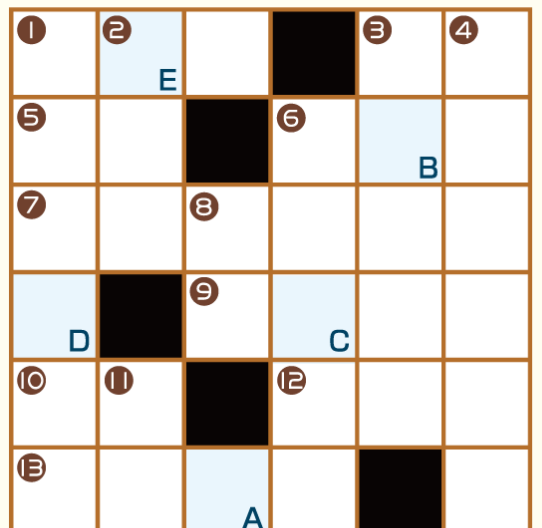
- 1 ○○○○○○は顔のゆがみや体の痛みの原因となることがあります
- 2 「銀盤」とも呼ばれる、スケートをする施設。「スケート○○○」
- 3 歯科○○○○○は歯科疾患予防処置や保健指導を行う国家資格です
- 4 ブラッシングでは 3 割程度しか細菌が取れません。歯と歯の間はこれ!!
- 6 京都にある足利義満ゆかりの寺。正式名称「鹿苑寺(ろくおんじ)」
- 8 曲に伴って歌う言葉のこと
- 11 「自分に○○を入れる」「愛の○○」

ヨコのカギ

- 1 治療途中でかぶせ物などが出来るまでに使う、一時的な代わりの歯
- 3 なぞなぞ。T=1、D=1、□=2、K=43。さて、□に入るアルファベットは?
- 5 呼吸時に侵入した埃やウイルスを体外へ排出させる役目があります
- 6 信号といえば、赤、青、○○○!
- 7 口が大きく開かない、顎が痛む…それは○○○○○○○症です
- 9 抜歯や歯を削ったりすることは○○○○○しか認められていません
- 10 歯肉(歯茎)のことを英語で「○○」といいます
- 12 何かを成し遂げるために、悩んだり苦しんだりすること
- 13 考えや判断などの展開の順序。「話の○○○○をつける」

解答欄 「一步前!」「もっと右!!」「はい、そこ!」
……みんなの声が頼みの綱!!

A. ○ B. ○ C. ○ D. ○ E. ○





菌に良いお料理レシピ

夏のとろとろ冷製茶碗蒸し



夏祭りやバーベキュー等で大活躍のとうもろこし。主な成分の炭水化物以外にもビタミン、ミネラルをバランスよく含む栄養豊富な野菜です。特に、ビタミンB群は菌茎や皮膚などの粘膜の健康に欠かせません。夏バテ回復にも効果抜群ですよ！

材料(4人前)

<卵液>

卵 ……2個
牛乳 ……250cc
中華だし ……小さじ2

<具材>

とうもろこし ……1/3本
枝豆 ……50g
むきエビ ……70g

<飾り用>

トマト ……1個
※オリーブ油 ……小さじ1
※酢 ……大さじ1
※塩こしょう ……適量

1. トマトをさいの目に切り、※の調味料と合わせて冷やす
2. とうもろこし、枝豆、むきエビを色よく茹でる。とうもろこしは包丁で芯から切り離して大きめにほぐし、枝豆はさやから外す。そのうち、好みの量を飾り用に取り分けておく
3. 50ccのお湯に中華だしを溶かし、冷めたら牛乳、溶き卵を加え、ザルなどでこしておく



さっぱりしていて食べやすいので、夏バテで食欲が落ちてしまった時にもぴったりです

4. 器に2の具材を入れ、3の卵液を均等に注いでアルミホイルをかぶせておく
5. 蒸し器に4を入れて蓋をし、弱火で15分～20分ゆっくり中まで火を通す
(蒸し器がなければ鍋に茶碗蒸しの器の半分位までの湯を沸かしても代用できます！)
6. 火を止めてそのまま15分蒸らしたら蒸し器から出す。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、食べる前に2で分けた飾り用の具材と1のトマトを乗せてできあがり！

診療スケジュール

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						

9月

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

8月6日(水) 夏休み特別イベント

「第6回 2014 歯医者さんになってみよう」

8月14日(木)～16日(土) 夏季休暇

「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**