2014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。
秋も深まり、黄色から赤へと鮮やかに色づく紅葉が綺麗な季節となりました。ちなみに鎌倉時代初期に完成した小倉百人一首には、『紅葉の歌』が 6 首あります。実はこれ、和歌といえばおなじみの『桜の歌』よりも 1 首多いんです。目の前に広がる美しい秋の景色が、情緒ある歌を生み出したのですね。秋の紅葉をめでる気持ちは約 1000 年もの悠久の時を超え、現代の私達にも通じています。

ところで、紅葉の色が綺麗に出るためには、木の種類にもよりますが、様々な条件を満たす必要があります。例えば、一日の中での気温差・夏に太陽の光をよく浴びる・湿度・台風の襲来が少ない…等。

条件をうまく満たした葉は、より綺麗に色づきますが、皆さんの葉…ではなく歯も、ただ漠然とみがくだけでは綺麗になりません。フロスや歯間ブラシを使った毎日のセルフケアや、定期的な歯科医院でのケアなど、様々な条件をクリアして、より綺麗で健康な歯を保ちましょう。

こころ温まるお話　頼もしい背中

我が家は息子が幼い頃から、自転車で出かける時は夫、息子、私の順で走ってきた。子どもが後ろだと、置いてきぼりにしたり、突然来た車に気づかないかもしれない。心配で、ずっと後ろで見守ってきたのだ。

今日は中 2 になった息子も一緒に、自転車で近くのショッピングモールに行くことにした。いつもの順番で並んで走る。中学に入ってから親と出かけなくなった息子と一緒に自転車で走るのは久しぶりだ。

「車来るよ」
「信号赤になるよ！」
しばらく走って行くと、キキーッ。息子が突然自転車を止めた。
「ねぇ、オレもう中 2！車は自分で注意できるから大丈夫だよ！これからはオレが一番後ろね！」
そういうと、息子は私の後ろに回り、
「はい、出発！」
と私をせっついた。

失敗した…。つい昔のクセで幼い子のように扱ってしまった。息子に叱られた私は意気消沈していた。

しばらく買い物をした後、フードコートでソフトクリームを食べる息子を見て、思わず吹き出してしまった。鼻の頭に白いクリームがついている。もう大人なんだと思っていたら、今度は顔のクリームにも気づかず、実においしそうに食べている。やっぱりまだ子供だわ…。

帰り際出発しようとすると、息子が、たくさん食材が乗せられた私の自転車に乗ると言う。
「だって重そうじゃん。フラフラして坂登れないでしょ？」

大人びた頼もしい顔と、まだまだ子どもの顔が代わるがわる現れる、複雑な年頃の息子。これからどんな大人になっていくのかな。日々成長する息子を見守る楽しさと、少しの寂しさが入り混じる微妙な気持ちを抱えつつ、私も一緒に成長していくのであろう。

いつの間にか私のより高くなっていた息子の自転車のイスにまたがりながら、やっぱりいつもの順番に並んで家族 3 人、家路についた。

要注意!! 本当は耳鼻科・皮膚科かも？
歯が原因じゃないのに、歯が痛む!!!

「歯が痛い!!」そんなとき、多くの方は歯医者さんに行きますよね。でも、**「歯が痛い」と思っても、実は原因が歯じゃない**こともしばしば…。そこで、歯科でよくある「歯が原因じゃない歯の痛み」についてご紹介したいと思います。

風邪をひいた後にご注意・・・

「上の歯が痛くて、目の奥のあたりまでジンジンします…」

このような症状でよくあるのが、実際には**「上顎洞炎」**だったというケース。「上顎洞炎」というとあまりなじみがないかもしれませんが、実はこの病気、**「蓄膿症」**の一種です。

右の図のように上あごの上部には、「上顎洞」と呼ばれる空洞があります。ここに風邪などで鼻からバイ菌が入り込むと、炎症をおこして膿ができてしまいます。この影響で歯の神経が刺激されると歯が痛くなってしまいます。

この場合、**耳鼻科で抗生物質を処方してもらえばすぐに治ることが多く、症状が軽い場合は自然に治癒することも。**ただ、歯を原因とする上顎洞炎（20%程度）もありますので、その場合は歯科での処置になります。

ウイルスが原因？？

次に多いのが、**「帯状疱疹」**によるもの。帯状疱疹は体の様々なところに発症しますが、初期症状はチクチクする痛みで、**口の周辺で発症すると「歯が痛い」と感じることがあります。**

帯状疱疹は**水疱瘡**を引き起こす**「水疱ウイルス」**が原因で、**体力が低下した時などに発症します。**神経痛などの後遺症が残ることもありますので、早期発見が重要です。体の片側だけに帯状の痛みがある…などの特徴的な症状がある場合は、早めに皮膚科を受診してください。

こんな症状があったら帯状疱疹かも…

- ☐ 体の右半身、または左半身だけに痛みを感じる
- ☐ ピリピリ、チクチクと神経を刺激されるような痛みだ
- ☐ 痛みを感じた場所に皮膚の症状がでた
- ☐ 体の右半身、または左半身だけプツプツがある
- ☐ プツプツの中に水ぶくれも交じっている
- ☐ 赤み、プツプツ、水ぶくれが帯のように横に連なっている
- ☐ 皮膚の赤み、プツプツ、水ぶくれができる前に痛みがあった

他にもいろいろ・・・

その他にも、**顎関節症**、**三叉神経痛**、**偏頭痛**、**ストレス**など、歯が原因ではないのに「歯が痛い」と感じる原因はたくさん。いずれの場合もご自身での正確な判断は難しいことが多いので、受診科に迷ったらまずは私たちにご相談ください。

予防効果70倍!? 気持ちよくて眠くなる・・・
PMTCってこんなにすごい!!

皆さんは「PMTC」という言葉をご存知ですか？PMTC とは Professional Mechanical Tooth Cleaning の略。もっとわかりやすく言うと「ドクターや歯科衛生士による、器械を使った歯のお掃除」です。

歯石取りとは違うの？？

「歯石」とは細菌が石のように固まってガッチリこびりついたもので、これを放置すると歯周病を悪化させ、歯ぐきから出血を起こしたり、歯を支える骨を溶かしてしまいます。そのため、**何よりもまず歯石を除去する必要があります。**

そして、歯石は非常に強固なため、写真のような金属製の器具**（スケーラー）**を使い、砕くように除去します。施術中は震動や衝撃が伝わってきますので、決して気持ちいいものではありません。

その効果、70倍!?

一方 PMTC は、**歯周病もなく健康な方のためのクリーニング**です。歯は歯石を取っただけでは決して清潔というわけではありません。**どんなに綺麗にしていても、やがて「バイオフィルム」と呼ばれる「細菌の膜」がつきはじめます。**また、歯と歯の間には普段の歯みがきでは除去できないプラーク（歯垢）が確実に存在しています。もちろんこれらがむし歯や歯周病の原因になるのはいうまでもありません。

そこで、これらを取り除くのが PMTC の役割。仕上げには予防効果を高めるためのフッ素も塗ります。ちなみに**予防効果は 70 倍**という調査結果も…。効果絶大です！

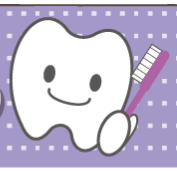
また PMTC にはもう一つ大事なことがあります。それは歯石取りと違ってすごく気持ちいいこと！気持ちよすぎて寝てしまう方もしばしば…。そして、終わった後は歯がツルツルしてスッキリ爽快です！

歯みがきだけでは限界が…。定期的に PMTC

予防効果が高くスッキリ爽快！これが PMTC の効果です。歯をしっかり守っていきたい方は、普段の歯みがきはもちろん、定期的な PMTC を強くお勧めします。経験の無い方はぜひ一度お試しを。とても気持ちいいですよ！

保存版

防災バッグにいれておこう！ 命を守る防災時のお口のケア



●防災バッグに入ってますか？

東日本大震災以降、全国的に「防災バッグ」を準備するご家庭がとても増えたそうです。そんな中で意外に忘れがちなのが、**お口のケアグッズ**。防災時のお口のケアが大切なのは、単にむし歯や歯周病のためだけでなく、**生死に関わる「誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）」を防ぐためでもあります。**

●命にかかわる誤嚥性肺炎とは？

阪神淡路大震災では、震災に関連したものとして 200 人以上が肺炎によって命を落としています。肺炎といっても原因は様々ですが、このうち**およそ 8 割が「誤嚥性肺炎」によるものではないかと言われています。**

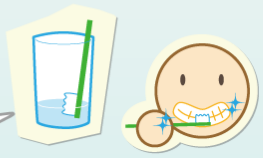
「誤嚥性肺炎」とは、食べ物やだ液などが誤って肺に入ってしまい、その際に口の中などの細菌が一緒に入ってしまうことで引き起こされる肺炎です。**お口のケアをすれば細菌が減り、誤嚥性肺炎のリスクが下がります。**被災した際、避難所などで免疫力が下がりやすいお年寄りなどは、特にしっかりとお口のケアをする必要があります。

防災時にできるお口のケア方法についてまとめましたので、ぜひこれらを覚えておいてください。または、この新聞そのものをお口のケアグッズ（デンタルリンス・歯ブラシなど）と一緒に防災バッグに入れておきましょう。

▼ 災害時など水不足のときのお口のケア ▼

水が少ない時の歯みがき

1. 少量の水をコップに準備します。その水で歯ブラシを濡らしてから口の中へ入れ、歯をみがきます。



水は 30ml 以上あれば OK！

2. 歯ブラシが徐々に汚れてきますので、ティッシュペーパー（あればウエットティッシュ）で 歯ブラシの汚れをできるだけ拭き取り、再び水で濡らして歯をみがきます。

これをこまめに繰り返します。

3. 最後に残ったコップの水で 2〜3 回すすぎます。
※一気に含むのではなく、2〜3 回に分ける方がきれいになります。

うがい薬、液体ハミガキ、洗口液などがある場合は、ご使用いただくと効果的です

歯ブラシがない時のケア

歯ブラシがない場合は、食後に 30ml 以上の水やお茶でしっかりうがいをしましょう。

また、ハンカチなどを指に巻いて歯を拭い、汚れをとるのも効果があります。

だ液をだすことも大切です

だ液には口の中の汚れを洗い出す働きがあります。水分をできるだけとり、あごの付け根＝耳の真下の部分をマッサージしたりして温め、だ液を十分に出すよう心がけてください。

ガムを噛むのも効果的です！

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

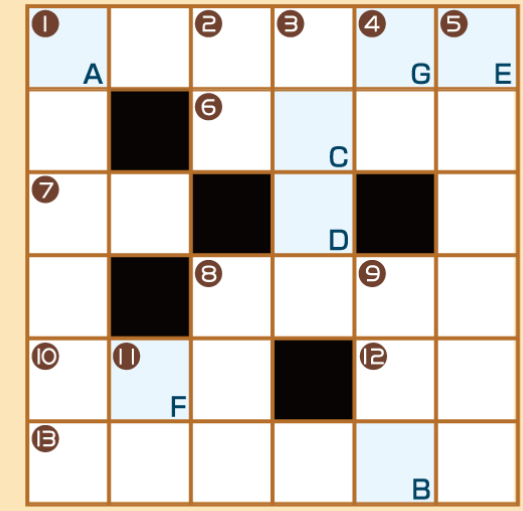
❶ そうはいっても 100g あたり 0.5g 未満の糖類が含まれていることがあります。ご注意を！
❷ 失敗や過ちが、偶然よい結果をもたらすこと。「〇〇の功名」
❸ 歯科医院は〇〇〇〇機関の一種です
❹ 伴侶、ともいいますね。「〇〇合い」
❺ 普段運動をしていない方は、まずはこれから始めてみては？
❽ 本物から写し取ること。または写し取ったそのもののこと
❾ 歯と歯の間は〇〇〇ブラシやフロスを使ってきれいにしましょう
⓫ 悪天候で海が荒れること。漢字で「時化」と書きます

ヨコのカギ

❶ 帯状疱疹の後遺症として残ることもあります。ヒントは新聞の中に！
❻ 地動説を提唱し裁判にかけられた、天文学の父と呼ばれる人といえば？
❼ 顎が鳴る、口を大きく開けにくい。それは〇〇関節症かもしれません
❽「$E=mc^2$」は、アインシュタインの相対性理論の〇〇〇〇です
❿ 一般的には料理の作り方。実は薬の処方箋のこともこう呼びます
⓬「〇〇違い」「〇〇に頼る」「〇〇が鋭い」
⓭ 歯についた歯石等を除去すること。歯周病のケアにはかかせません！

解答欄 名前を呼ばれたらお入りください

A B C D E F G



歯に良いお料理レシピ ＊ さつまいもとレーズンのパウンドケーキ

さつまいもは歯の象牙質の形成を支えるビタミンCがとっても豊富。その量は、1 本でりんごのなんと 7 倍以上！
カルシウムたっぷりのレーズンも入ったやさしい味のケーキで、歯や歯を支える骨を丈夫にしていきましょう！

材料（パウンドケーキ型 21cm）

さつまいも	…中1本
ホットケーキミックス	…150g
卵	…2 個
牛乳	…70cc
砂糖	…40g
バター	…10g
レーズン	…約 50g

下ごしらえ

＊さつまいもは皮ごと 1cm 角に切り 5～15 分水にさらしアクを抜く
＊バターと卵は常温に戻し、卵は溶いておく
＊パウンドケーキの型にクッキングシートを敷いておく

1. 下ごしらえをしたさつまいもを耐熱皿にうつし、ラップをかけてつまようじ等で 2、3 か所穴を空け、約 5 分間加熱する。やわらかくなったさつまいもを半分ずつに分け、半分は別のお皿に分けそのまま置いておく。もう半分をフォーク等でよく潰す
2. バターと砂糖、牛乳を泡だて器でよく混ぜ、溶き卵を少しずつ加えながら混ぜる。そこに 1 で潰したさつまいもを加えゴムベラで混ぜる

3. 2 にホットケーキミックスと 1 で取り分けた角切りのさつまいも、レーズンを加えさっくりと混ぜ合せる
4. 混ぜ合わせた材料をパウンドケーキの型に流し入れ、台の上で 2、3 回型をトントンと落として空気を抜き、180 度に予熱したオーブンで 35 分～40 分焼いてできあがり！

診療スケジュール

11 月

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

12 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	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 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

11 月 7 日の立冬を過ぎると、暦の上でもいよいよ冬。寒くなり空気が乾燥する季節になると、たちまち流行りだすのが風邪やインフルエンザですが、お口の中を清潔に保つことはこうした病気の予防にもつながります。「手洗い・うがい・歯みがき」をいつも以上に心がけて下さいね。

皆さんのご家庭の防災バッグの中に、お口のケアグッズは入っていましたか？災害時には後回しになりがちな口腔ケアですが、時には命にも関わる重要ポイント。万が一の場合に備えてそろえておくと安心です。

歯が痛いのに歯が原因ではないことがある…。ご存知でしたか？場合によっては後遺症が残る病気のこともあります。気になる症状がある時は、放置せずに早めに病院で受診しましょう。

❖ 12 月 29 日（月）～31 日（水） 年末休診日

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