

2014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。

街にはイルミネーションやクリスマスソング。街が一年で一番華やぐシーズンがやってきました。ところでクリスマスのケーキといえば、生クリームにイチゴやヒイラギののった華やかなケーキを思い浮かべる方が多いと思いますが、実はこれ、日本ならではのものなんだとか。

日本のクリスマスケーキの始まりは 1922 年頃。洋菓子屋「不二家」が初めて販売し、広めたとされています。本場ヨーロッパや各国を見渡しても、あまり目立たないシンプルなケーキがほとんど。私たちは世界で一番華やかなケーキを食べているんですね。

そしてクリスマスが終わるとすぐにやってくるのが年末の大掃除！実はこれも江戸時代から伝わる日本ならではの習慣のようです。もちろん、住居だけではなくお口の大掃除も忘れずに。ご自身で普段落としきれない汚れ（歯ブラシでは届かない部分等）は、私たち歯科医院がお手伝いさせていただきます。お部屋も歯もピカピカで気持ちのよい新年を迎えましょう。



こころ温まるお話

年の瀬に思う

「火の用～心！」

今年も拍子木ひょうしぎの音とともにこの季節がやってきた。僕が育った地域では年末が近づくと、住民が班を組んで夜警をしていた。冬の寒い夜に父や近



所の大人と一緒に夜回りをするのが、子ども心に特別なことに思えてワクワクしたものだ。今は実家から離れた場所で暮らしているが、毎年この声を聞くと当時の光景がよみがえる。

無事に今年の仕事納めを迎え、正月を実家で過ごすために帰省した。弟ももうすでに帰ってきていた。1年ぶりに家族4人揃った実家は賑やかだった。普段無口な父も酒に酔って饒舌しょうぜつになり、母もかいがいしく鍋の野菜を追加し、冷たいビールを注いでくれる。

「…火の用～心！！」

家の前を通り過ぎる声が聞こえた。

「オレ、この声聞くとなんかワクワクするんだ。昔おやじと一緒に回ったよね」

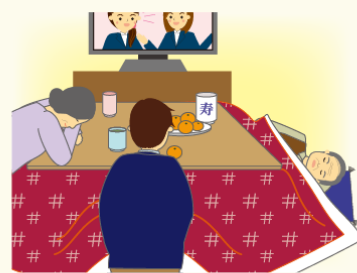
「オレも！」

聞けば、もうすぐ父の夜警の当番日らしい。20年ぶりに弟と一緒に夜警に参加することにした。

当日は幼い頃を知るおじさん達に「立派になったなあ」などとからかわれながら歩いた。昔はあんなに大きく見えたおじさん達が今は自分よりも小さくなり、若い自分達が夜警の先頭に立って歩いていると「あれから時間が過ぎたんだな」と感じざるをえなかった。

夜警を終え家に帰ってこたつで温まりながら、両親と一緒にぼんやりテレビを見ていた。しばらくすると2人ともうたた寝を始め、気持ち良さそうに眠りこんでしまった。去年よりもしわが増え、歳をとった寝顔だった。

この家で2人静かに過ごししながら息子達が1年に1度帰省してくるのを心待ちにしているのだろう。普段忙しさにかまけて電話1本かける時間を惜しんでいる自分は親不孝な息子なのかな。来年は夏も帰省して来ようか。甘いみかんをほおばりながら、そんなことを考えた。





知っておこう！親知らずの基礎知識



「親知らず」皆さんはその語源をご存知ですか？



これにはふたつの説があるとされています。ひとつは「大人になってから生えるので、生えてきたことに親が気づかないから」。そしてもうひとつは、「親が亡くなってから生えてくるから」。親知らずは20歳前後で生えてきますが、昔、まだ寿命が50歳ぐらいだった頃を考えれば、親知らずが生えた時にはすでに親はいない…なんてこともあったのでしょうか。

また、「智歯(ちし)」や「知恵歯(ちえし)」と呼ばれることもあります。これは「知恵が備わった大人になってから生えるから」というのが語源のようです。

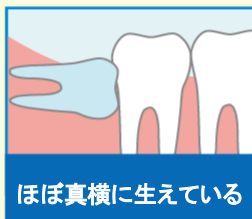


ちゃんと生えないのが当たり前!?

トラブルを招く親知らずの生え方



斜めに生え、隣の歯に引っかかっている



ほぼ真横に生えている

親知らずはほとんどの場合、歯ぐきから頭だけ少していたり、斜めに生えます

親知らずは上下左右の一番奥に合計4本あります。生え方は非常に個人差が大きく、「全く生えてこない」「1本～3本だけ」「4本すべて生えている」、それぞれが3分の1ずついらっしゃいます。

こうしたことから想像できるように、**親知らずはしっかり生えてこないケースが多く**(図参照)、むしろ正しく生えてくることが珍しいほど。実は、**これがさまざまなトラブルの原因となっています。**

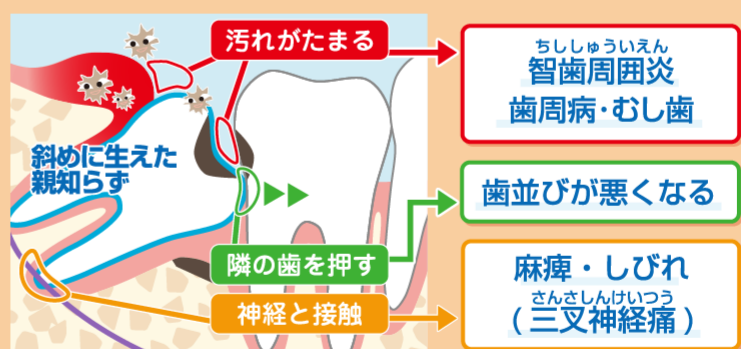


あらゆるトラブルの原因に…

親知らずがしっかり生えていないと、歯磨きをしても磨き残しが多くなります。これが**むし歯や歯周病の原因**となったり、周辺が**細菌に感染して炎症を起こす(智歯周囲炎)**などの、トラブルの原因となります。

ちなみに、細菌感染を我慢して放置していると、感染が「顎」→「のど」→「胸」→「心臓」へと広がっていき、**最悪の場合、死に至る可能性すらあります。**

親知らずを原因とした様々なトラブル



抜くべき? 抜かないべき?

このように、**さまざまなトラブルの原因となりやすいのが「親知らず」**。もしトラブルを引き起こしてしまった場合の対処法としては、となりの健康な歯への影響、そして、治療してもまた再発する可能性などを考え、抜歯を検討するのが一般的です。

「抜歯は怖い」というイメージもあるかと思いますが、

しっかり状態を説明させていただき、できる限りご要望にそった治療をいたします。もちろん、状態によっては抜かずに温存するという選択が可能な場合もあります。いずれにせよ、早期にご相談いただくのが何よりも大切。もし違和感などを感じたら、放置せずにできるだけ早めにご相談くださいね！

これって
どうなの??

妊娠中の歯科治療 一問一答!



妊娠中の治療はお腹の赤ちゃんへの影響がとても気になるところ。
そこで、よくある質問にお答えする形で、妊娠中の歯科治療についてまとめてみました。

Q. レントゲンは大丈夫?

A. 自然界から受ける量に比べほんのわずかです!

もともと人は日常的に自然界から年間 1.5mSv(日本人の場合)程の放射線をあびています。

歯科用レントゲンの放射線量は 1 回で約 0.01mSv。しかも歯は子宮から離れているため、**胎児への影響は全くない**といっても差し支えありません。

放射線の量(単位:mSv ミリシーベルト) (放射線医学総合研究所調べ等による)



歯科レントゲンの放射線量

0.03mSv

歯科パノラマ撮影 (1 回)

0.01mSv

歯科デンタル撮影 (1 回)



0.6mSv

胃の X 線集団検診 (1 回)

1.5mSv

日本人の自然放射線量 (年間)

6.9mSv

胸部 X 線コンピュータ (1 回) 断層撮影検査 (CT スキャン)

10mSv

ブラジル・ガラバリ市での自然界からの放射線量 (年間)

0.01mSv

0.1mSv

1mSv

10mSv

100mSv

Q. 薬を飲んででも平気?

A. 一部注意が必要な薬もあります!

痛みや炎症をおさえる薬の中には、胎児への影響がゼロとはいえないものもあります。ただ、症状が収まらず、それがストレスになることもありますので、そうした場合には産婦人科にもご相談いただき、影響の少ない薬を服用していただきます。

Q. 麻酔の影響は?

A. 心配いりません。痛いほうがストレスです

歯科の麻酔は歯の周辺に限られた局所麻酔なので、**全く影響はありません**。痛みを我慢してストレスを感じる方が胎児には悪影響です。

Q. 妊娠中、治療に適した時期は?

A. 初期は軽めに。安定期にしっかり治療を

妊娠初期はつわりがきつかったり、流産のリスクも高いので、ストレスのかかる治療は避け、応急処置にとどめておくのがいいと思います。とはいえ、出産直前に歯が痛くなったら大変です。**妊娠 5 ヶ月～8 ヶ月頃の安定期に治療を行い、妊娠後期に入る前にすませてしましましょう**。産後は忙しくなり通院が難しくなるので、その意味でも妊娠中期の治療がおすすめです。



妊娠中の通院は不安がつきもの。ストレス無く治療をうけていただくため、できる限りの対応をいたします。心配やご要望などがありましたら、どんなことでもお気軽にご相談ください。

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

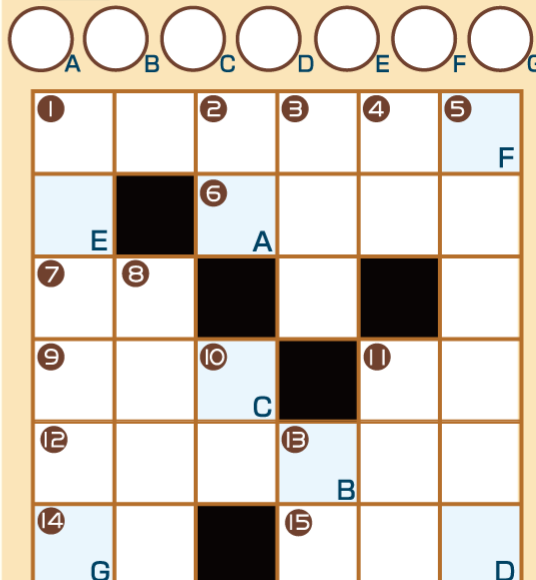
- ① 医師が患者さんを診る場所です
- ② その場で支払わずにあとでまとめて支払うこと
- ③ お口も定期的な〇〇〇〇ナンスが大切です
- ④ 三色団子や焼き鳥などはこれに刺さって出てきます
- ⑤ 妊娠中の歯科治療はこちらと連携を取りながら行います
- ⑧ のんびり過ごしたいものです。「〇〇〇〇自適」
- ⑩ 雄牛はオックス、では雌牛は?
- ⑪ お口の中を清潔に保つことは〇〇〇〇性肺炎の予防にもなります
- ⑬ 3 匹の子豚はそれぞれの〇〇を建てました

ヨコのカギ

- ① 右の写真の花の名前は? 別名「クローバー」
- ⑥ 出産の前には歯科〇〇〇〇を受けましょう
- ⑦ 「白湯」さあなんて読む?
- ⑨ 円、ドル、元、ポンド、これってなあに?
- ⑪ 文章を書くときには〇〇・脱字に気をつけましょう
- ⑫ 親知らずの周辺に炎症が…。「智歯〇〇〇〇〇〇」
- ⑭ ある領域の趣味・道楽について精通していること
- ⑮ 歯ぐきより下の部分を「歯肉〇〇〇」と呼びます。



解答欄 初期むし歯と診断されたら削らずに





＊ 歯に良いお料理レシピ ＊ かぼちゃのリゾット



かぼちゃは血行を良くして細胞の老化を防ぎ、歯周病菌の増加を防ぐ働きがあるビタミン E や、口腔・粘膜・皮膚などを正常に保つβ カロテンを多く含む食材です。美味しいリゾットで体をあたため、寒い冬を乗り切りましょう！

材料(4人分)

かぼちゃ ……200g
玉ねぎ(みじん切り) ……1/2 個
米(洗わない) ……2 合
白ワイン ……40cc
チキンブイヨン ……500cc
バター ……3 個
(8g×3)

塩 ……適量
こしょう ……適量
粉チーズ ……お好みで
パセリ ……お好みで



1. かぼちゃは種とわたを取って皮をむき、1 cmの角切りにする
2. 鍋にバター2 個を溶かし、焦がさないように弱火で玉ねぎを炒める。さらに米を加え、透き通るまで炒める
3. 2に白ワインを入れアルコール分をとばす。チキンブイヨン 400 cc かぼちゃを入れて強火にする



4. 3で入れたブイヨンが減ってきたら、残りのチキンブイヨン 100 ccを加える。弱火におとし、ときどき混ぜながら約 15 分煮る。塩・こしょうで味を調え、残りのバター1 個を入れて混ぜる

お好みで粉チーズとパセリを
ふりかけてできあがり！



診療スケジュール

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			

1月

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

生まれたての赤ちゃんの口の中にむし歯菌や歯周病菌は存在しません。菌は赤ちゃんの周囲の大人の口から感染します。妊娠中はホルモンバランスが変わり、ママの口腔内はむし歯菌や歯周病菌が増えやすい状態。出産後、かわいい赤ちゃんにママから菌を移さないためには、出産前に PMTC (器械を使ったドクターや歯科衛生士による歯のお掃除) を受けて、ママのお口の中の菌を減らしておくことがとても大切です。適切な時期についてはスタッフにご相談くださいね。

2014 年も早いものでもうすぐ終わり。今月は忘年会やクリスマスなどのイベントがたくさんあり、何かと忙しいシーズンです。疲れをためて体調を崩さないようにご自愛ください。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

❖ 12 月 28 日(日)～1 月 4 日(日) 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**