

カンガルー通信



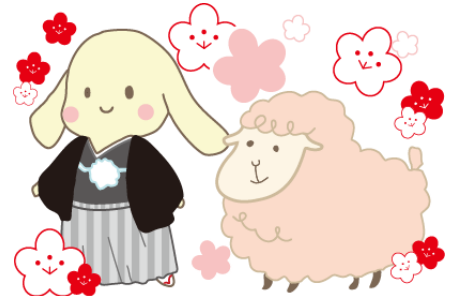
明けましておめでとうございます。院長の谷田です。

2015 年、今年の干支は「ひつじ」ですね。いつも群れで行動するひつじは「家族の安泰」を示し、いつまでも平和に暮らすことを意味しているそうです。今年一年がそんな穏やかな年であるといいですね。

ところで、ひつじの前歯は上の歯が無く、かわりに「歯板(しばん)」という、硬い歯ぐきがあります。上の歯がないので、前歯では噛みきることが出来ず、草を引き抜き、臼歯ですりつぶして食べています(ひつじの他にも、シカやキリンにも上の前歯がありま

せん)。私達人間には立派な前歯が上下ともにあります。しかし、歯ぐきはひつじの歯板のように硬くはありません。むしろ傷つきやすく、日々のお手入れを怠っているとどんどん悪い状態になってしまう、とてもデリケートな存在。

正しいケアで大切な歯を守り、いつまでもおいしい食事をしたいものです。歯も歯ぐきも大切に…。私たち歯科医院が全力でサポートさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



こころ温まるお話 妻の手、母の手

「ママ、おてて痛そう…」

妻と手をつないでいた娘たちが突然そんなことを言い出した。つないだ手がごわごわで、あかぎれしてかわいそう…悲しそうな顔でそう言っている。

私も見てみると、確かにいかにも痛そうな、あかぎれした手だった。妻は水をよく使う仕事をしており、家でも炊事、掃除、洗濯…と手が休



まる暇がないのだろう。私の帰宅時間も毎日遅く、ゆっくり話す時間もない。柔らかかった妻の手が、いつのまにかこんな状態になっていたことに気づかなかった。

「やっぱり食洗機買おうよ」

いつも夕食後も忙しく動き回り、なかなか自分の時間を持たない妻を見かね、以前もそう提案したことがある。でも妻はなぜか食器洗いを機械に任せることに抵抗があるらしく、うんと言わないのだ。こんな荒れた手を見てもうならなおさら、と、今回は少し強めに言ってみた。でもやっぱり素手がいいのよ、と言う。

そういえば、私の母も冬になるといつもあかぎれしていたことを思い出した。その時はゴム手袋を勧めたのだが、「やりにくい。洗った気がしない」と頑なに素手で洗っていた。

そして今、自分の妻が同じような事を言っている…。そう思った私はなんだか可笑しくなり、苦笑した。母と同じようなタイプの女性…ということは、もういくら言っても食洗機は使わないだろう。そう思った私は、食洗機を諦め、手荒れによく効くと評判のクリームやグッズを探し、妻にプレゼントした。娘たちも「かわいそうなママの手」を見て、今までよりもお手伝いをするようになったようだ。もちろん、私だって！

母は今年もあかぎれさせながら食器を洗っているのだろうか。そう思った私は母にもクリームとグッズを用意し、孫たちが書いたつたない手紙と共に実家に送った。



つめものが取れた!!

放置すると...

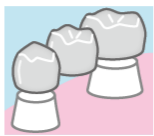
寿命は半分! 治療費は倍!?

うそ!? こんなに耐用年数が短い!?

小さなむし歯の場合、悪いところを削り「つめもの」をします。しかし、実は**つめものは一生使えるものではなく**、外れてしまうことがあります。実際、保険治療で使われる銀色のつめものの**耐用年数はおおよそ5年**という調査結果が出ています。

ではなぜつめものは外れてしまうのでしょうか? その理由は2つ。「**接着剤の劣化**」と「**むし歯の再発**」です。接着剤の劣化の場合、微調整して接着し直すだけなので処置は比較的簡単。しかし、**むし歯の場合はそうはいきません**。

治療をした歯の平均耐用年数 (北海道大学歯学部調査)

プラスチックのつめもの  5.2 年	金属のつめもの  5.4 年
金属のかぶせもの  7.1 年	ブリッジ  8.0 年

むし歯になるリスクが高い箇所

皆さんはつめものをしたら、そこはもうむし歯にはならないと思っていませんか? 実はそれは大きな間違い。**治療をしたところこそ、むし歯再発(二次う蝕)のリスクが高いのです!**



どんなに精度高く製作したつめものでも、時間とともに歯とつめものの間に段差や隙間ができてきます。そもそも一度むし歯になったということは、そこは元々磨き残しがあるなど、むし歯になりやすい箇所。そこに段差や隙間ができるわけですから、よりプラークがたまりやすい…。このように、むし歯のリスクは一度治療したところほど高くなるのです。

つめものが取れたら、すぐに歯科医院へ!!

むし歯が深く進行すると、最終的に神経を取ることにになります。神経には「歯に栄養を送る」という役割もあり、これを取ってしまうと歯の寿命が著しく短くなります。

つめものが取れたまま放置しておくと、そこにプラークがたまり、あっという間に神経にまで達するむし歯になってしまいます。こうなると治療期間が長くなり、治療費も増え、そして歯の寿命が短くなるという最悪の事態となります。そんなことにならないためにも、つめものが取れたら、速やかにご来院ください。なお、取れたつめものは容器などに入れてご持参ください。

あなたは
大丈夫!!?

食事ができないほどに深刻化することも...

実はとってもこわ〜い

がくかんせつしょう

顎関節症

「えっ? 口が開かなくなる...!?

口に関連する病気にもいろいろなものがありますが、「口が開かない」、「痛くて食べ物が噛めない」など、毎日の食生活が苦痛になってしまう恐ろしい病気があります。それが、むし歯・歯周病とならぶお口の三大疾患といわれる「**顎関節症(がくかんせつしょう)**」です。

二人に一人は顎関節症!?

顎関節症は、あごの関節やその周辺に異常があり、主に「あごが痛い」「口が開けづらい」「あごが鳴る」などの症状がでる病気。「食事であごを使い続けていたら痛くなった…」といったごく軽度のものも含めると、おおよそ**二人に一人は顎関節症の経験がある**といわれており、**実はとても身近な病気でもあります**。

重症化すると大変なことに...

ほとんどの場合は自然に治ってしまったり、生活習慣の改善や薬で治すことができます。また、「ほうっておくと必ず悪くなる」というものでもありません。ただし、**もし重症化してしまった場合がとて大変です**。冒頭にあるように

顎関節症の主な症状

- ★ あごが痛む
- ★ 口が大きく開けられない(開口障害)
- ★ あごを動かすと音がする(関節雑音)
- ★ 噛み合わせに違和感がある
- ★ 口を完全に閉じることができない



代表的な症状以外にも、頭痛、首や肩・背中の痛み、腰痛、肩こり、耳鳴り、めまい、目の疲れ、充血、呼吸困難、四肢のしびれ等の症状が現れることもあります

口が開かなくなったり、噛んだときの痛みが激しくなるなど、食事すらままならなくなります。こうなると精神的にもかなり辛くなって深刻な事態になります。

さらには、ここまで悪化すると治療も簡単ではなく、手術が必要だったり、完治が難しい場合も珍しくありません。**こうした重症化を避けるには、とにかく早期発見・早期治療が重要**。もし、口を大きく開けた時の痛みや、あごの周辺の違和感などが1週間以上続くようなことがあれば、念のため早めに歯科にご相談ください。

悪い歯は麻酔なしで抜いちゃうのが基本！ 聞いただけで痛～い、歯の治療の歴史

むし歯治療といえば、現代でも「痛くてやだな…」と思う方が多いかと思います。でも、ちょっと想像してみてください。歯を削る器械や麻酔がなかった時代には、いったいどんなふうに治療をしていたのか…。

想像するだけで痛くなる…

実は、**歯はダイヤモンドより硬く、簡単には削れません**。医師が現在のように削れるようになったのはここ 50 年ほど。それまで、むし歯はドリルなどでえぐり取るしかなかったのですが、苦痛が大きい割に治癒率が低い。そのため「**痛みがでたら抜歯**」が**基本**でした。

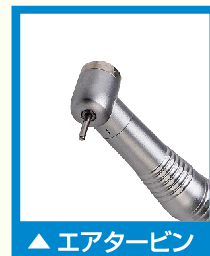
とはいえ、麻酔を使うようになったのがわずか 150 年前のこと。**それまでは麻酔なしでの抜歯。その痛みは想像を絶するもので、まさに「拷問」でした。**(ちなみに、麻酔を初めて使ったのは歯科治療です！)

そこで「いかに早く抜くか」が求められ、14 世紀には通称「**ペリカン**」と呼ばれる器具が出現。その後「**歯鍵(しけん)**」(Tooth Key)に代わり、やがて今も使われる「**鉗子(かんし)**」へと発展していきます。



歯科治療における画期的発明！

そして 1960 年代。ついに自在に歯が削れる画期的器械が登場。それが「**エアタービン**」です。「エアタービン」とは風の力で歯を削るための器具(バー)を高速回転させるもの。なんと**1 分間に 30 万回以上も回転**します。



歯科でよく聞く「キューーン」という音は、まさにこのエアタービンの音。不快な方もいるかもしれませんが、この器械のお陰で患者さんの治療の負担を大きく減らすことに成功したのです。

進化したのは治療だけじゃない！！

現代の歯科治療では、歯を抜かないだけでなく、削る量も最小限にするよう、さまざまな技術や治療器具が開発されています。とはいえ、一番幸せなのは、そもそも『むし歯にならないこと』にほかなりません。

今は治療だけでなく「予防」もかなり発達しています。昔の人なら誰もがうらやむような、確実に自分の歯を守るすばらしい時代です。ぜひ皆さんには、歯で苦勞することなく、いつまでも豊かな食生活を送っていただきたいと願っています。

歯科用語を、
学んじやおう!!

クロスワードパズル

タテのカギ

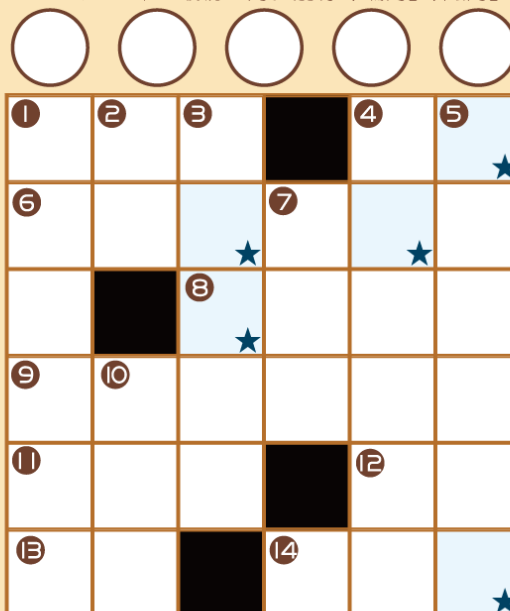
- ① 特に選挙前になると各党が発表するものといえは？
- ② ○○長、○○会、常任○○国
- ③ 裁判所に対して一定の行為を求める意思表示。「異議～」
- ④ 救急箱にいつもそろえておきましょう
- ⑤ ここが悪くなると口が開かなくなることあります
- ⑦ 「ファッション○○○」「○○○ウインドー」「○○○ビジネス」
- ⑩ 安倍政権の経済政策といえは？「○○○ミクス」

ヨコのカギ

- ① 阿寒湖に生息する特別天然記念物といえは？
- ④ 自分自身。エゴ。「○○が芽生える」
- ⑥ 同じ歯が再びむし歯になること。ヒントはこの新聞内に！！
- ⑧ 胃や腸だけでなくお口のだ液にもこの役割があります
- ⑨ むし歯治療の歴史を変えました。ヒントはこの新聞内に！！
- ⑪ 「終わりよければ○○○よし」
- ⑫ 「○○の大食い」「○○我慢」
- ⑬ 主君や貴人を表す尊敬語
- ⑭ 物事の道理。「彼は○○○っぽい」

解答欄 ★を並び替えて言葉をつくろう！

ヒント：1 年の最初の月。別称「端月」「陬月」





* 歯に良いお料理レシピ * ほうれん草の揚げ餃子 *



今が旬のほうれん草は、特にビタミンCの含量がアップします。細菌やウイルスへの抵抗力を高めるビタミンCは、歯周病や口内炎の予防にも効果抜群。さらに歯磨きで口内を清潔に保ち、大切なお口を細菌から守りましょう！



マヨネーズや
ゆず胡椒をつけても
美味しいよ！



材料(4人分)

ほうれん草	…1束	＜※調味料＞	
豚ひき肉	…120g	酒	…大さじ2
餃子の皮	…24枚	しょうゆ	…大さじ2
パセリ(みじん切り)	…適宜	ごま油	…大さじ1
小麦粉	…大さじ1	塩・こしょう	…各少々

1. 塩少々を加えた熱湯でほうれん草をかるく茹で、冷水にさらす。水気をかたく絞り、細かく刻む
2. ボウルにひき肉、パセリ、※の調味料を加えてよく混ぜる
3. ほうれん草をもう一度よく絞ってから 2 と混ぜ合わせて24等分する
4. 餃子の皮に 3 をのせ、小麦粉を水大さじ1弱で溶いたのりを周りにぬり、半分に折るようにして両端をはりあわせる。さらに底の両端(★)をつけるように閉じる



5. 170℃に熱した油に 4 を入れ、ほどよく色づいたら油をきりお皿に盛ってできあがり！

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	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

2月

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

日本のお正月の風景といえばやっぱり「タコあげ」ですね。お正月の寒空の下、色とりどりのタコをあげた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。うまく風に乗れ、大空に高々とあがった時はとても気持ちが良いものです。みなさまの新しい1年がそんな清々しい年となりますように。

新年1つ目の記事として「つめもの」についてのお話をしました。一度つめもの治療をした後はもう大丈夫…。そんな誤解をしている方が案外たくさんいらっしゃいます。むしろそこはむしろ歯になりやすい危険な箇所。その危険を早期に発見・回避するためには歯科医院での定期メンテナンスはとても有効です。新しい年の新しい習慣にぜひ加えてくださいね。



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