

2015 年
3 月号

タニダ歯科医院

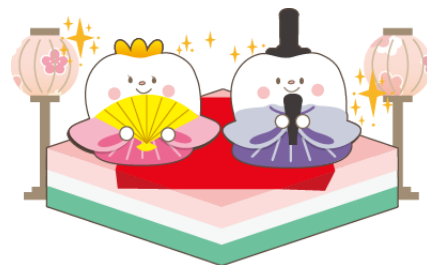


カンガルー通信



こんにちは、院長の谷田です。3月3日のひなまつりには、色とりどりのひなあられが店頭に並びます。ひなあられの色にはちゃんと意味があることをご存知ですか？3色の場合、緑＝木々の芽吹き、桃＝生命、白＝雪の大地。これには自然のエネルギーを体内に取り込み、一年を健康に過ごすという願いが込められます。緑・桃・黄・白の4色の場合は春夏秋冬。一年を通して幸せに…という願いが込められているそうです。そしてひなまつりをさらに華やかにしてくれるのが桃の花ですね。これには厄除けや魔除け、長寿をもたらす力があるとされています。

ところで、日本の春の花の代表格、桃・梅・桜。ちょっと似ているこの3つの花、みなさんはちゃんと見分けられますか？花びらの先が尖っているのが桃の花、丸いのが梅の花、割れているのが桜の花だそうですよ。私達の歯も、むし歯を色などで見分けるポイントがありますが、歯と歯の間など、ご自身では見つけられないことも多いもの。ぜひ定期的に歯科医院で健診を受けてくださいね。



こころ温まるお話

笑顔の花束



私の家の近くにある大きな道路。車通りが多いのに、歩道は狭く、大人でも気をつけて歩くような道だ。

その道を小学校の児童たちが毎日登下校している。すでに定年を迎えている私は時間に融通がきくことから、頼まれもしないのに登下校の時間に横断歩道に立ち、子どもたちを見守るようになった。



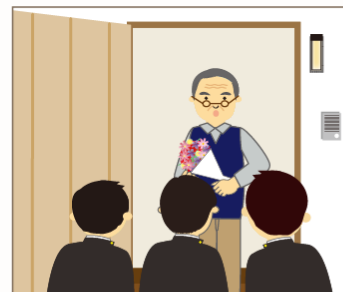
初めは「このおじさん誰？」という顔の子ども達だったが、しばらくすると子ども達から「おはようございます」「さようなら」と挨拶をするようになってくれた。学校の話を話したり、手紙を書いてきてくれたり…まるで祖父と孫のような関係になった子どももいた。私は老後の趣味のように毎日登下校の時間を楽しんでいた。

そんなことを続けて3年。4年生の頃から知る子どもたちが卒業式を迎えた。いつもとは違い、びしっと中学の制服でメタ子ども達。「大きくなったな…」そんな感慨深い気

持ちを持ちながら「おめでとう。行ってらっしゃい」と卒業式に送り出した。

「あなた、お客さまよ」

その日の午後、妻に呼ばれて玄関まで行くと、朝見送った子ども達が数人「おじさん！卒業したよ！」などと言いつつ、ワイワイ騒いでいる。わざわざ卒業式の後、集まって来てくれたそうだ。そして、恥ずかしそうにみんなできちんと改まったかと思うと、「おじさん、毎日僕たちを車から守ってくれてありがとうございました」の言葉とともに、小さな花束を私に差し出してくれた。それは思いがけないプレゼントだった。



ただ子ども達を見守ることが楽しくて、何も見返りが欲しくてやっていたわけではない。こんな老人の素直な気持ちが子ども達の心に届いたのだろうか。この小さなプレゼントは本当に嬉しいものだった。花瓶の中できれいに咲く花束。一輪一輪が子ども達の笑顔と重なった。

痛くなったらもう遅い！ 白・黄・茶・黒 歯の色でむし歯を早期に見つけよう！

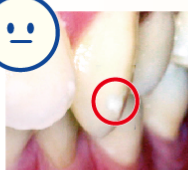
「あのとき、もう少し早く発見できていれば…」

皆さんのお口の中には、ひょっとしたらとても寿命の短い歯があるかもしれません。その歯とは、「むし歯で神経を取ってしまった歯」です。実は、神経は単に痛みを伝えるだけでなく、歯に栄養分を運ぶ大切な役目も果たしています。そのため、**神経を取ってしまうと、歯の寿命が著しく短くなり、場合によっては半分以下になってしまうことすらあります。**

では、神経を守るためにはどうしたらよいのでしょうか？その答えは「**痛みが出る前にむし歯を見つけること!!**」。痛みが出た、ということは、すでに歯の神経までむし歯が影響している証拠ですから、痛む前にむし歯を発見する必要があります。そこで、**重要な判断材料となるのが「歯の色」**です。実は、むし歯はその進行とともに次のように色が変わっていきます。

むし歯の進行と歯の色

レベル 1: 白濁(はくたく)



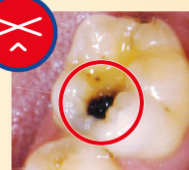
歯の表面のエナメル質が、むし歯菌によって少し溶かされた状態です。しかし、この段階で発見できれば「再石灰化」という再生能力によって、**毎日の丁寧なケアで進行を止められることもあります。**

レベル 2: 黄色～薄茶色



この色になると、歯の表面がくぼみ、エナメル質の下の方までむし歯が進行している可能性があります。こうなると、**ご自身のケアだけでは進行を防ぐことはできません。**痛みがなくても早急な処置を。

レベル 3: 黒



この色になると、もう**痛みが出ている可能性が大**。しかし、場合によっては神経を取らずに済む可能性もあります。今すぐにご来院ください！

進行とともにむし歯の色は変わっていきます。しかし**見た目が白いまま進行する場合もあり、見分けるのは簡単ではありません。**ですので、少しでも「これってむし歯かな？」と思ったらすぐにご相談を。もちろん、気づかないむし歯もありますので、定期健診もお忘れなく！



歯が抜ける前触れ!?
貴重なシグナルを見逃さないで!!

歯ぐきの腫れ 覚えておこう!
その原因と応急処置法



私達の歯ぐきはとてもデリケートです。お口の中の、色々なトラブルに敏感に反応し「腫れ」という形で警告をしてくれます。気をつけて観察していれば歯を失わずに済むことも…。一体どんな警告なのでしょう？

△ 歯が抜ける「沈黙の病氣」

歯ぐきが腫れる原因は大きく分けて 2 つ。そのひとつが「**歯周病**」です。これは歯と歯ぐきの間に入り込んだ歯周病菌が炎症を引き起こし、歯を支える骨(歯槽骨)を溶かして、最後には歯が抜けてしまう病氣。**成人の 8 割が抱えているとされ、自覚症状のないまま静かに進行します。**

歯周病の症状と進行

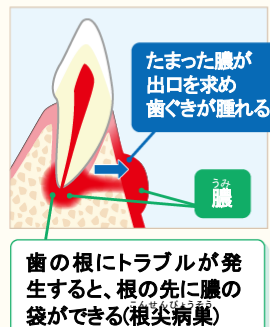


そんな**沈黙の病氣の貴重なサインが歯ぐきの腫れ**。さらに出血もあるならば、かなり高い確率で歯周病です。たとえ腫れや出血が一時的に治まっても、歯周病が治ったわけではありません。早期発見・治療が大切ですので、早めに受診してください。

△ 歯の中から「膿」が飛び出す！

そしてもうひとつの原因が「**歯の根の病氣**」。歯の神経が死んでしまったり、治療をした歯の根にトラブルが発生すると、歯の内部に膿がたまっていき、やがて**行き場をなくして外に出ようとして、歯ぐきが腫れます**。放っておけば歯周病と同じように、次第に歯槽骨が溶かされ、やがては歯を失うことに…。膿が出たり、腫れがひいても決して安心できません。

歯の根の病氣



△ 腫れたときの対処法

このように、**歯ぐきの腫れは歯を失う病氣の前兆**かもしれません。また、実際には他にも原因はさまざま。なお、夜間・休日など、病院が対応できない時に腫れて痛む時は、応急処置として冷やして市販の痛み止めを飲んでください。なお、飲酒は血行が促進され、痛みが増幅するので控えます。また、軟らかい歯ブラシを使い、仕上げにうがい薬でお口の中の殺菌・消毒を。もちろんその後は、歯科医院の受診を忘れずに！

入れ歯をしたロバのお話



さてこちらの写真
をご覧ください。
一体何をしている
かわかりますか？



白黒でちょっと見にくいですが、実はこれ、**歯医者さんがロバの入れ歯を作るために、歯の型をとっているところ**です。



みんなの人気者。ロバの一文字 いちもんじ

このロバの名前は「**一文字**」。一文字は1937年に始まった日中戦争で物資の運搬で活躍し、その功績を認められ「軍功動物」として上野動物園にやってきました。動物園では子供を乗せた馬車をひくなど、とても人気のあるロバでした。

そんな一文字が、あるとき死にそうになったことがありました。原因は「ポップコーン」。その時27歳、人間でいえば、**およそ90歳**にもなっていた一文字には、残された歯は限りなく少なくなっていました。ポップコーンを食べた一文字は、しっかり噛むことができず、喉につまらせて死にそうになってしまったのです。



ロバに入れ歯を!?

「**なんとかしてまた食べられるようにしてあげたい**」
そう思った動物園の人たちは、「ロバの入れ歯」を作ってくれる歯医者さんを探し始めます。しかし、そのような

事例は世界中みてもまったくありません。都内の歯医者をあたって、誰も相手にしてくれませんでした。

そんな中、手を差し伸べたのが東京医科歯科大学助教授の石神健次先生でした。後に、昭和天皇の御殿医とられた方でもあります。「**不快で口を触られるのを嫌がってしまわないか」「型をとるときにじっとしていられるか」「ちゃんと噛める入れ歯が作れるか**」石神先生は、こうしたさまざまな不安があるなか、着実に入れ歯作りを進めていきました。そして、二ヶ月半の時間をかけ、ようやく入れ歯が完成したのです。

とはいえ、入れ歯で噛むには「練習」が必要。人間の場合、何度か調整が必要になることが普通です。しかし、一文字は言葉が話せません。一文字はちゃんと入れ歯を使えるようになるのか…。



しっかり食べて健康に!

いよいよ完成した入れ歯を装着。一文字は草を口にいました。すると…。なんと、まったく痛そうな素振りもなく、むしゃむしゃと草を食べました。しかも今までよりもしっかり噛んでいます。そう、入れ歯作りは大成功だったのです。その後一文字は、**食生活がよくなったことで、身体的にも精神的にもずいぶん元気を取り戻した**そうです。人間も動物も、やはりしっかり食べられることで健康になれるんですね。



入れ歯を入れた一文字

歯科用語を
学んじゃおう!!

クロスワードパズル

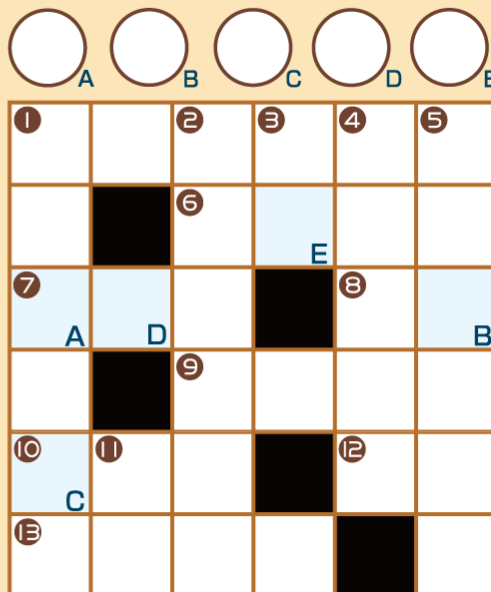
タテの
カギ

- ① 親知らずを除いた本数は28本。「大人の歯」ともいいますね
- ② 歯科で金属を使わない治療のことを〇〇〇〇〇〇治療といいます
- ③ マリー・アントワネットはフランス国王〇〇16世の王妃です
- ④ 歯を支える骨。歯周病などで溶けてしまうと、歯が抜けることに…
- ⑤ お勝手口ともよばれる、玄関とは別の普段の出入りに使う戸口
- ⑥ 3月を迎え、春の花の〇〇を植え始めている方も多いのでは?

ヨコの
カギ

- ① 歯の表面を覆っている、身体の中で一番硬い部分のこと
- ② コールマン、コバチ、カッシーナ…といえはなんの競技?
- ③ パイプに似ている日本の喫煙道具「煙管」。さて、これ何と読む?
- ④ 〇〇曲折を経て、やっと完成することができた
- ⑤ 自然災害などで一旦衰えたものが再び勢いを取り戻すこと
- ⑥ 「ワンワン!ウ〜…」怖い!大きな犬が〇〇〇〇声をあげている!
- ⑦ 家業を〇〇、志を〇〇、王位を〇〇…。さてなんでしょう?
- ⑧ 歯科では歯の色を「〇〇〇〇ガイド」で決めます

解答欄 噛む力や発音が良くなったりもします





歯に良い
お料理レシピ

＊春キャベツとアンチョビのペペロンチーノ＊



アンチョビは丈夫な歯を作るカルシウムやビタミンD、やわらかな春キャベツにはビタミンCが多く含まれ、歯茎を健やかに保ちます。3月とはいえ、まだ寒い日が続きますが、おいしい春キャベツのパスタで一足先に春を感じましょう。



材料(2人分)

スパゲッティ(パスタ)	…200g	にんにく	…1片
アンチョビフィレオイル漬け	…5枚	赤唐辛子	…小1本
春キャベツ	…3～4枚	オリーブオイル	…大さじ1.5
ベーコン	…3枚	白ワイン	…50cc
		塩・黒コショウ	…適量

＜下準備＞

キャベツ：軸を取り、ざく切りにする
アンチョビ：粗刻みにする
ベーコン：1cm幅に切る
にんにく：たてに薄切り
赤唐辛子：半分に折って種を取り除く
パスタ：たっぷりの熱湯に塩をひとつまみ入れ、茹で始める(表示時間より1分短く茹で時間を設定する)

1. フライパンにオリーブオイルを熱し、赤唐辛子とにんにくを焦げないように弱火で炒める。香りが出てきたら赤唐辛子とにんにくは取り除く
2. 1にアンチョビとベーコンを入れて炒め、少し火が通ったら白ワインとパスタの茹で汁大さじ2を入れて沸騰させ、火を止める。パスタが茹であがる直前に再び火をつけ、キャベツを入れて温めておく
3. 2に茹であがったパスタを加えて弱火でよく混ぜ合わせ、塩、黒コショウで味をととのえて出来上がり！

診療スケジュール

3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 午後休	12	13	14
15 休診	16	17	18 午後休	19	20	21 休診
22 休診	23	24	25 午後休	26	27	28
29 休診	30	31				

4月

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

3月6日は「啓蟄(けいちつ)」。冬眠していた虫たちが、穴から這い出してくる頃です。実際はまだ寒い日が続きますが、ひと雨ごとに暖かい春へと移り変わっていきます。ポカポカ陽気が待ち遠しいですね。

「歯の色でむし歯を早期に見つけよう！」では、むし歯の段階を「色」でご紹介しました。今まで、「むし歯＝歯が黒い」と思っていませんか？実際はもっと前からむし歯は進行していたんですね。毎晩歯磨きのあと、お口の中を観察する習慣をつけるとお口のトラブルの早期発見につながります。

4月には進学・新社会人と、新しい環境に進む方も多いのではないのでしょうか。春休みなどを利用して歯石の除去やむし歯の治療をすませ、ぜひキレイな口元で素敵な新生活をお迎えください！



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**