大切な歯のためにできること

2015年
4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。新年度に入り、新しい環境でスタートを切った方やそんな誰かさんを迎えた人も多いのではないでしょうか。初対面の人には第一印象が非常に大切です。第一印象で特に注目を浴びるのが目元・口元だと言われます。出会いが増えるこの季節、特に気を配っておきたいですね。

さて、4 月 1 日はエイプリルフール。みなさんはなにか「うそ」はつきましたか？歯科の世界でもさまざまな「うそ」や「誤解」がはびこっています。こんな話を聞いたことはありませんか？「妊娠中は赤ちゃんにカルシウムを奪われてむし歯になりやすい」「むし歯治療をしたら、そこはもうむし歯にならない」「親知らずは絶対に抜かなくてはならない」…これらの話は実は全部「うそ」なんです。

正しい知識を身につけ、いつまでも健康なお口を守りたいものですね。何かご不明な点や疑問などありましたら、いつでもお気軽にお声がけください。

こころ温まるお話 新しいともだち

私には幼い頃から大切にしているくまのぬいぐるみがある。ほころびては綿を詰め、縫い直してきたものだ。さすがに今は一緒に眠ることはないが、大人になった今もどうしても手放すことができないものだ。

ある時、おもちゃでいっぱいのリビングを片付けるように娘に言った。片付けが面倒な娘はぷぅっとふくれながら片付けを始めた。しばらくして、部屋の片隅にあったぬいぐるみをみつけ、「ママ、このくまさん汚いよ。まみ、これいらなーい」と言って、ポーン、と床に投げ捨てた。

このぬいぐるみはママの大切なものだと言っておいたはずなのに…。大切な娘に大切なものを投げ捨てられ、悲しい気持ちになった。心なしかぬいぐるみの瞳も物悲しく映る。

4 歳の娘を叱る前に少し時間をおこうと、私は夕食の準備を続けた。

しばらくして、まみとぬいぐるみをソファに座らせた。
「まみ、このくまさんには名前がちゃんとあります。ママが小さい時からの大切なお友達の『くーちゃん』です」
まみはきょとんとしている。私は続けた。
「まみは仲良しのなおちゃんが汚れちゃったら、汚いからもういらないよって言うの？ママはもし、まみが泥んこになってたら、大切にきれいに洗ってあげるけど」

そう言って私はソファを離れ、リビングの様子をうかがっていると、まみがくーちゃんに向かって何やらずっと話しかけている。
「ママー！くーちゃんとお風呂に入ってくるね！」
そう言いに来ると今お湯をはったばかりのお風呂に向かって行った。見ると、まみがイチゴの香りのシャンプーでくーちゃんを洗ってあげている。（まみにはそんなに汚く見えていたのか…）私は少し苦笑しながらも、真っ白な泡につつまれたくーちゃんは、瞳がきらきら輝き、微笑んでいるように見えた。

これって遺伝!? あなたはどっち？

むし歯になりやすい人 なりにくい人 その違いとは??

「ちゃんと歯みがきしてるのに、なんでむし歯になったんだろう…」

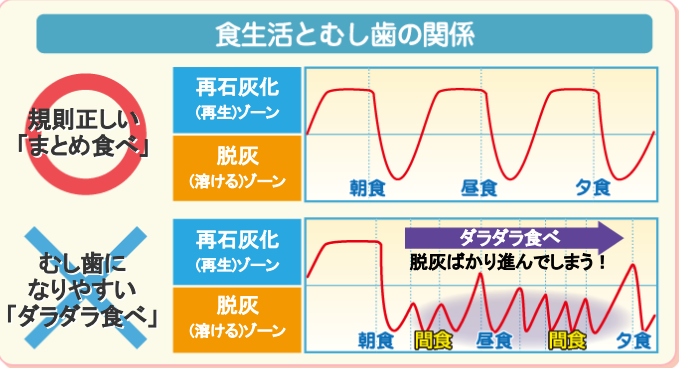
そんなふうに思ったことはありませんか？一方で、**さほど注意していないのに、むし歯になりにくいという人も**。この差はどこから生まれるのでしょうか？

こんな「習慣」は ×

むし歯のなりやすさは、実は歯みがきだけでなく、『習慣』によっても大きく左右されます。では**「むし歯になりやすい習慣」**とはどんなものでしょうか？

⚠ ダラダラ食べていませんか？

むし歯の原因は「細菌」です。細菌は糖を与えられると酸を作り、簡単に歯を溶かしてしまいます**（脱灰-だっかい-）**。ところが**歯は溶けても、「だ液」の効果によって再び再生します（再石灰化）**。つまり、歯は食事のたびに溶けたり戻ったりを繰り返しているのです。



しかし、あめなどを長時間口に入れたり、間食を何度もしていると、**再石灰化する暇がなく、再生できないまでに溶けてしまいます**。これがまさに『むし歯』です。食後に歯を磨いていても、こうした習慣があると確実にむし歯になります。

⚠ ちゃんと鼻で呼吸してますか？喫煙も ×

歯を再生させる「だ液」が少ないこともむし歯のリスクを高めます。口呼吸や喫煙はだ液の分泌量を減らします。同様に**ドライマウス（口腔乾燥症）**の方も要注意です。

むし歯は遺伝するの？

そもそもむし歯を引き起こす細菌の量には個人差があり、多い方は当然むし歯リスクが高いといえます。「むし歯は遺伝する」と言われたりしますが、これは**乳幼児期に親の細菌が食事などを通して感染するためで、生まれつきの遺伝ではありません**。いずれにせよ、細菌をゼロにはできませんので、日頃のケアが重要なことに変わりはありません。

むし歯予防のポイント

自分では「磨けている」と思っていても、案外できていない方が多いようです。むし歯予防の第一歩は、**日々正しいケアをして、ダラダラ食べる習慣をやめること**！さらには**だ液をしっかり出すこと**も効果的です。詳しくはお気軽にご相談ください。

口臭のほとんどは お口の中の○○が原因です！

あなたは大丈夫？ お口の健康の為にも 今すぐ対処!!

ある調査によれば、**女性が歯を磨くのは「予防のため」ではなく「口臭が気になるから」**という方が多いのだとか。一方、「上司の身だしなみで気になること」に関するアンケートでも、**約 9 割の女性が「口臭・体臭」**と答えています。

とても関心の高い口臭ですが、ほとんどは**「むし歯」や「歯周病」、そしてそれらを引き起こす「細菌」が原因**。成人の 8 割が歯周病だと言われますから、「自分が気づかぬ間に口臭が…」ということもあるかもしれません。

おそるべし細菌の悪臭パワー

食事をしてほうっておくと、**「プラーク（歯垢）」**ができます。これはただの食べかすではなく細菌が繁殖したもので、**その数は 1mg 中に数十億個**ともいわれます。細菌はタンパク質を分解しますが、これは食べ物が腐るのと同じようなこと。つまり、**大量の細菌が口の中で腐敗臭を放つ**わけですから、臭うのも無理ないですね。

「むし歯」「歯周病」と口臭

むし歯になると、歯に穴が空き、そこにプラークが溜まります。また、歯周病になると歯周ポケットの中にプラークが溜まり、やがてそれが歯石となります。**むし歯・歯周病を放置すると、細菌は繁殖する一方**。どんどん口臭もひどくなります。これを抑えるには、治療以外に方法はありません。

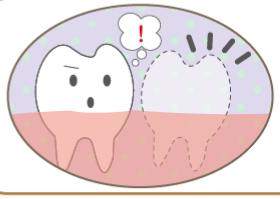
「舌苔（ぜったい）」と口臭

舌の上に細菌が繁殖して苔のようなもの**（舌苔）**ができることがあります。これももちろん口臭の原因です。専用のクリーナーもありますが、**取り除くのに注意が必要な場合もあるので、まずはご相談ください**。

病気と口臭は、とても密接な関係があります。これら以外の原因もありますので、気になる場合はお気兼ねなく早めにご相談ください。

つまらない人生になってしまうかも・・・こんなに大切な役割が!!

『もしも歯がなかったら？』



皆さんは「もし歯がなかったら…」と想像したことがありますか？

「食べ物が食べにくいかな？」ぐらいにしか思っていないとしたら、それは大きな間違いです。私たちが、なぜできるだけ歯を残そうと必死なのか…？それは歯を失うことで、同時にこれだけのものを失っていくからです。

人生の幸せが半減・・・

歯で食べ物を噛むのは、飲み込みやすくするため、と思うかもしれませんが、**もし「噛む」という動作がなくなったら、それは同時に「味」も失うことになります**。あめ玉でもない限り、世の中のほとんどの食べ物は噛むことによってうまさが染み出し、深くおいしい味わいを感じることができます。食べ物の表面しか味わえないとしたら、それは「食べる」という幸せのほとんどを失うのと同じです。

老け顔でいつもつまらなそうな顔になる…

口を閉じて唇を押してみると、歯が当たるのがわかると思います。つまり、**口元の「ハリ」はその下にある歯に支えられています**。歯がなくなれば、当然口元は「ブヨブヨ」になり、シワが増えていきます。また、歯を失うことであごの骨も減ってしまうため、よりシワが目立つようになります。

また、**歯を失い食べ物が噛めなくなると、顔の表情を作っている筋肉（表情筋）が衰えてしまいます**。すると、例えば「笑おう」と思っても、思ったような笑顔にならなくなってしまうなど、だんだん無表情になっていきます。このように、歯を失うことは見た目にも大きな影響を及ぼします。

失ってから気づく前に…

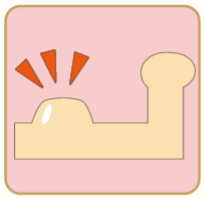
他にも**集中力が低下**したり、**発音が悪く**なったりと、歯を失くすことで失ってしまうものの価値は計り知れないものがあります。失ってから改めて気づく歯の大切さ。そうなる前に、定期的に来院してぜひ自分の歯をチェックしましょう。早期発見・早期治療で多くの歯を救うことができます。もちろん日頃のケアもお忘れなく！

人生を豊かにする歯の大切な役割

ご飯をおいしく食べられる

素敵な笑顔をつくる

発音を助ける



食いしばることで力がでる・集中できる

食べ物を噛み砕く

消化を助ける

歯科用語を学んじゃおう!! クロスワードパズル

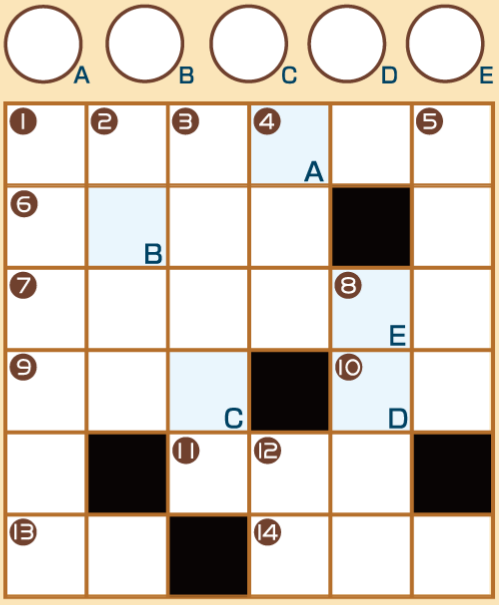
タテのカギ

1. 心臓のリズムの異常。歯周病が関係している場合も…
2. 大阪・兵庫県を中心に広がる○○○○工業地帯
3. 和紙を何枚も重ねて厚くしたもの。和本の表紙などに使います
4. まるで映画のワン○○○のようだ
5. むし歯のことを歯科ではこういいます
8. お口の健康に大きな影響を及ぼします。ドライマウスの原因にも
12. インドネシアの人気の観光地「○○島」

ヨコのカギ

1. 口臭の原因は口内で細菌が放つ食べ物の「○○○○○○」です
6. 今年は１月17日、18日でした。「○○○○試験」
7. 歯科治療にはこれが必要です。「歯科○○○○○○」
9. 庶民の生活を題材の中心とした画のこと
10. 成長するとスギナになります。「○○し」
11. 見た感じがいいこと。「○○○のする服装だ」
13. ここで食物を取り入れ、咀嚼し、飲み込みます
14. 洗口液ともいいます。「デンタル○○○」

解答欄 4月から始まります



歯に良いお料理レシピ ＊ ウドと鶏肉の胡麻みそソース

ウドは食物繊維が豊富で、歯の表面を綺麗に磨いてくれます。また、歯ぐきのもととなるたんぱく質を多く含む鶏ささみと、歯ぐきの健康維持に欠かせないビタミンＣが豊富な絹さやのコンビで、健康な歯を目指しましょう。

1. ウドの皮をむき5cmの長さに切って短冊切りにする。たっぷりの水に大さじ1の酢(分量外)を入れ、15分あく抜きをして水を切る
2. 長ネギはぶつ切り、しょうがは薄切りにする
3. 耐熱皿に鶏ささみと長ネギを入れ、その上にしょうがを 5～6 枚のせる。★の調味料を入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)で約5分加熱する。鶏ささみをそぎ切りにし、冷ましておく
4. 胡麻みそソースの材料をよく混ぜ合わせる
5. 絹さやは筋を取り、塩ゆでして冷水にとる
6. ウドと3を器に盛り、胡麻みそソースを回しかける。絹さやを飾ってできあがり！

材料(4人分)

ウド	…1本
鶏ささみ	…100g
長ネギ	…1本
しょうが	…小1片
絹さや	…20枚

★調味料

塩	…小さじ 2/3
酒	…大さじ 2

胡麻みそソース

みそ・酢	…各大さじ 4
いりごま(白)	…大さじ 4
ごま油	…小さじ 2
砂糖	…小さじ 1
酒	…大さじ 1
水	…大さじ 1

診療スケジュール

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		

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 休診	4 休診	5 休診	6 休診	7	8	9
10 休診	11	12	13 午後休	14	15	16
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						

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

4 月を迎え、この時季各所で行われているのが「歓迎会」ですね。

歓迎会の場で増えるものと言えば「お酒」。アルコールには利尿作用があり、身体の水分量の不足を招き、口腔内も乾燥します。すると歯や歯ぐきにも悪影響が…。お酒は適量に、楽しい時間をお過ごしください。くれぐれも酔って歯磨きをせずに眠ってしまうなんてことのないように！

『もしも歯がなかったら？』…という記事、いかがでしたでしょうか。歯がないということは、人生にこんなにもたくさんの影響を与えてしまうんですね。うまみを感じない食事、笑顔が消えて無表情になってしまう…そんなことは避けたいものです。笑顔あふれる人生を送るためにも、定期的に歯科医院でのお手入れを受け、「健口」を保っていきましょう。

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