

2015年
5月号

タニダ歯科医院



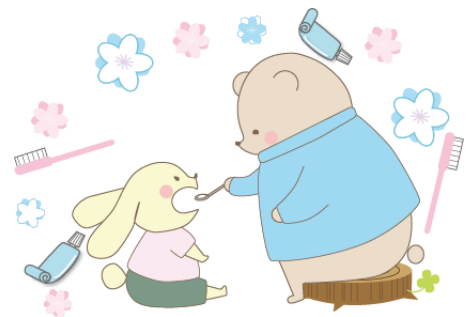
カンガルー通信



こんにちは、院長の谷田です。

5月、澄み渡る春の青空をこいのぼりが気持ちよさそうに泳いでいますね。こいのぼりのてっぺんで「カラカラ…」と軽快な音を立てて回る「矢車(かざぐるま)」の意味をご存知でしょうか。古来より矢は邪気を破ったり、幸運を射止める象徴とされてきました。矢車はよく見ると、矢が中心に向かっていくつも刺さっていますが、これは「矢であらゆる方向から邪気を破る」という魔除けの意味が込められているそうです。

5月5日のこどもの日には、こいのぼりや兜、柏餅などでお子様の健やかな成長を願ってお祝いをされるご家庭も多いことでしょう。お口の健康はお子様の全身の健康にも大きく影響します。また、乳歯から永久歯への生え替わりの時期は特にむし歯になりやすい時期でもあります。毎日の歯磨きや歯並びなど、よくチェックをしてあげてくださいね。お口の中の気になることや困ったことがありましたら、私たちにお気軽にご相談ください！



こころ温まるお話

道路工事



私の家の近くで道路工事をしている。朝から「ガガガガガ…」と騒音が鳴り響き、昨晚仕事で遅かった私は「せっかくの休みなんだから静かにしてくれよ…」とイライラした気持ちで布団にもぐりこんでいた。

お昼近く、近所のコンビニに買い物に出た。平日の昼下がりののんびりした空気の中、相変わらず騒音が響き渡る。

カラーコーンで仕切られたう回路に差しかけると、その先で、おじいさんが乗った車いすを、小柄な女性がう回路から歩道に乗せられずに困っている姿が見えた。

私は走って向こう側へ行き、「手伝います」と、車いすの前輪を持ち上げた。「ありがとうございました！」と車いすの二人に頭を下げられながらその場を去ろうとした時、騒音がふと止まった。

「どうかしましたか!？」



その声に振り向くと、作業員の方が一人、こちらに向かってくる。「実は…」と、今の出来事を話すと「そうですか…申し訳ないです」と恐縮している。

「おーい!」と呼ばれ、やってきたのは向こうのほうで作業着を着たまま誘導役をしていたコワモテの若いお兄さん。事情を伝えると「すみませんでした」とぼそっと一言いうだけであった。

翌日通ると、段差は見事にきれいな「坂」となっていた。これなら車いすも楽に移動できる。昨日の作業員を見つけ、声をかけた。「段差が無くなってますね」と言うと「そうなんですよ。車いすがうまく通れるような坂を作るのは意外と大変で…って言っても、頑張ったのはあいつですけどね」と、あのコワモテのお兄さんを指さした。チラッと彼をみると、少し恥ずかしそうに会釈してくれた。

昨日の車いすの二人もまたここを通るであろうか。きっとこの優しい変化に気付くはずだ。私ももうこの騒音を笑ってやり過ごせるであろう。



お口の健康を
守ろう!!



もしも歯を磨かないで眠ってしまったら… 恐怖! お口の中が細菌だらけ!

歯を磨かないで寝てしまった…



友達との楽しい食事会。お酒も入って気分もよくなり、帰宅が深夜に…。そして、気づいたらもう朝。

こんなときお口の中はどうなってしまうのでしょうか?

恐怖!! 細菌が〇〇倍にも!!

写真をご覧ください。こちらはお口の中の細菌。およそ 1mg のプラーク(歯垢)に数億という細菌が生息しているといわれています。実は、お口の中にはこの細菌を減してくれる優秀な味方がいます。それは「だ液」です。



しかし、この「だ液」ですが、寝ている時にはその量がガクンと少なくなり、細菌にとってはかっこうの繁殖環境になります。もしこんな状態で歯を磨かずに寝てしまったら…。そうです、恐ろしいことに細菌が通常の 10 倍以上にも繁殖してしま

うのです!(もしお酒を飲んでいる場合は、利尿作用で体内の水分が減りますから、もっと細菌は増殖します!!)

細菌が諸悪の根源です

細菌が増えるというのは、聞いただけでも気分が悪いですが、実害もたくさんあります。まずは口臭。口臭の原因はそのほとんどが細菌によるものです。普段の 10 倍以上の大量の細菌が悪臭を発しますから、歯を磨かないで寝た後の朝は、最悪な状態が待っています。

そして、もっと心配なのが「むし歯」と「歯周病」です。実はこれらの疾患は共に「細菌」が原因。細菌が増えれば増えるほど、「むし歯」や「歯周病」のリスクが高まるのはいうまでもありません。

歯磨きは 1 日 3 回が理想。もちろん、どの歯磨きも大切ですが、やはり寝る前の歯磨きは特に重要です。「今日はサボっちゃおうかなあ…」、そんなときは、細菌増殖とそのリスクをしっかりと思い出して、なんとしても歯を磨くようにしましょう!



知っておきたいお口の話 むし歯じゃないけど、放置は危険! 本当は怖〜い知覚過敏の正体とは?

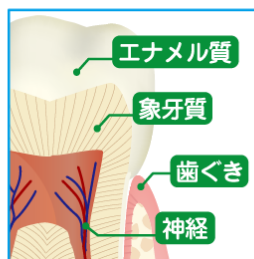


知覚過敏はむし歯じゃないから放っておいても平気!?

たしかに知覚過敏はむし歯ではありません。でも、油断は禁物! 実は知覚過敏は別の「大きな問題」と関係していることが珍しくないのです。

むし歯じゃないのに、なぜしみるのか?

歯がしみるのは、歯の神経に刺激が加わるから。神経は、象牙質におおわれていますが、この象牙質には、実は 1mm 四方に 2 万以上もの細かい穴があり、この穴を通して刺激が伝わります。



象牙質は通常、歯の上部をエナメル質、下部は歯ぐきに守られていますが、何らかの原因で象牙質が露出すると神経に刺激が加わり、しみます。これが知覚過敏です。

象牙質が露出する理由として、特に注意したいのは次の 2 つです。

1. 歯周病で歯ぐきが下がった
2. 歯ぎしりや食いしばりが原因で表面のエナメル質を失った

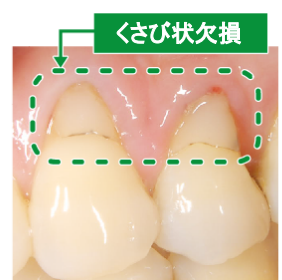
症状を抑えるだけなら、薬を塗ったり、プラスチックで歯の表面をおおう方法もあります。また、自然に象牙質の穴がふさがって痛みがなくなることも。しかしこれでは、もっと重要なリスクを放置することになります。

命に関わるかも…

歯周病は自覚症状が少ない病気。つまり知覚過敏になるほど歯ぐきが下がっているということは、すでに歯周病がかなり進行している証拠。放置すれば次第に歯を支える骨がとけ、最後には歯が抜けてしまいます。さらには、歯周病は心筋梗塞や糖尿病に影響を与えることもわかっています。

意外なところが削れてくる…

歯ぎしりをしているとだんだん歯のエナメル質が削れ、象牙質が露出します。また、食いしばりなどによっては、写真のように歯の根元がえぐれてしまうこともくさび状欠損。これも、根本的な原因を取り除かないと、いずれ歯が折れてしまうなど重大なトラブルにつながります。



テレビ CM など知覚過敏用の歯みがき粉などを見かけます。しかし、大きなトラブルを見逃す可能性もありますので、歯がしみたらずは歯科医院にご相談ください。

うそ！ 同じ歯なのにここまで違う！ 身近な動物の不思議な歯のはなし

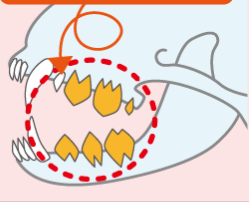
人間も動物も「歯」は食べるために大切な役割を果たしています。しかし身近な動物の中には、驚くような特徴を持つものも…。



胃に悪そうだけど…ちぎって丸飲み！



猫の奥歯は鋭い！



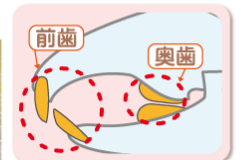
猫がエサを食べる時、頭を左右に振って食べ、周りに散らかしているのを見たことはありませんか？「きれいに食べなさい！」と言いたところですが、これは**猫本来の肉食動物の動き**。猫は鋭い犬歯（猫ですが）で獲物を捕らえ、**奥歯で肉を引きちぎって食べてきました**。人間に飼われ、肉を引きちぎる必要がなくなった今もその習性が残っているんですね。

ここで疑問がひとつ。『猫はどこで食べ物をすりつぶすの？』…**猫は奥歯でちぎったらそのままぐり。丸飲みです！**ちなみに前歯は、ほとんど使っていないのだとか。前歯でちぎり、奥歯ですりつぶす人間とはまるで違うのですね。



恐怖！どこまでも伸び続ける歯！

毎日歯が伸び続ける…。想像しただけで何だかむずがゆい感じがしますよね。実はこれ**ウサギの歯**のはなし。ウサギの歯は、生えかわることなく、**同じ歯がなんと一生伸び続ける**のです！では、どこまでも伸び続けるのかというと、それは大丈夫。繊維分を多く含んでいる牧草などを咀嚼（そしゃく）することにより、**歯と歯が擦り合って磨耗し、ちょうど良い長さに保っています**。時には何も食べていなくても、歯の長さの調節のためにモグモグすることもあるようです。



ウサギの歯は一生伸び続ける「常生歯（じょうせいし）」



人間と正反対??



卵歯を使って殻をやぶります

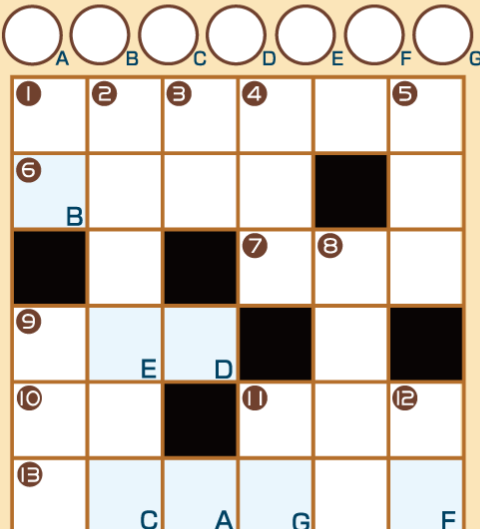
鳥の歯を見たことはありますか？クチバシに隠れてなかなか見えませんが、**実は「見えない」のではなく、1本も生えていないのです！**もちろん食べ物はすべて丸飲みです。

そんな鳥も一生に一度だけ歯（のようなもの）を使う時があります。それは「**生まれてくる時**」。クチバシの先についている小さな「**卵歯（らんし）**」で硬いカラムをやぶって孵化（ふか）し、次第に卵歯は消えて無くなります。**0本で生まれ、成長とともに生え揃う歯を一生使い続ける人間とは正反対です。**

歯科用語を学んじゃおう!!

クロスワードパズル

解答欄 お盆・年末年始にもみられます。

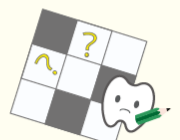


タテのカギ

- ① 出っ歯や滑舌が悪い原因は、舌のコレが原因かもしれません
- ② キシリトールは歯の〇〇〇〇〇〇化を促進させます
- ③ 歯の色見本、シェードガイドの有名メーカーと言えば？（スタッフに聞こう！）
- ④ 腎臓の尿のたまる場所に細菌が入り、炎症を起こすと「〇〇〇腎炎」となります
- ⑤ たった 75 日で忘れ去られてしまうものといえば、人の何？
- ⑥ 喉の奥に櫛状の歯があり、クラゲをとろとん状にして飲み込む魚は？
- ⑦ 本来はコーヒーの意。コーヒーを飲ませる飲食店のこともこう呼びます
- ⑧ 物事を似たような例や、関係する他の物事で例えること
- ⑨ ミノ、ハチノス、センマイ、ギアラといえば何の胃袋？

ヨコのカギ

- ① 「〇〇〇〇〇〇欠損」 歯の根元がえぐれてしまうこと。ヒントは新聞内に！
- ② 2015 年はバツハの〇〇〇〇330 年の年です！
- ③ よく噛み、咀嚼することで食べ物の〇〇〇を味わうことができます
- ④ 最近「ウィッグ」と呼ばれることも多くなりました
- ⑤ 鳥は〇〇する時に卵歯で硬い殻を破って出てきます
- ⑥ 根拠のない悪口で他人の名誉を汚して貶めること
- ⑦ 親知らずを含め 32 本生えます。80 歳で 20 本残せるように頑張りましょう！





＊ 歯に良いお料理レシピ ＊ かに アスパラのとろとろ蟹あんかけ



かには骨や歯を強くしてくれるカルシウムやマグネシウム、アスパラは口腔内の粘膜を正常に保つビタミンAや歯ぐきを丈夫にしてくれるビタミンCを含んでいます。今が旬のシャキシャキのアスパラをお楽しみください！



材料(4人分)

アスパラ	…1 束		
かに(缶詰)	…1 缶(正味 80g)	★鶏ガラスープの素	…小さじ 1/2
ごま油	…小さじ 1	★酒	…大さじ 1
水溶き片栗粉	…大さじ 2	★しょうが汁	…大さじ 1
塩	…少々	★塩	…小さじ 1/4

- アスパラを 5cm くらいの長さに切る
- 熱湯に塩少々を加え、アスパラをゆでる。ゆであがったら冷水にとり、水気をよく切って器に盛る
- かに缶の汁をよく切り、身をほぐしておく
- ★と水 100cc をよく混ぜ合わせる
- 鍋に 4 を入れ、煮立ったらかにを入れて混ぜて火を止める。水溶き片栗粉を回し入れてさらによく混ぜ、再び中火で煮立たせとろみをつける。仕上げにごま油を入れる
- アスパラに 5 のあんかけをかけてできあがり！

診療スケジュール

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						

6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	24 午後休	25	26	27
28 休診	29	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

みなさん、大型連休は何をして過ごされますか(ましたか)? 旅行などでアクティブに過ごす人、近場でのんびりする人…きっと人それぞれですね。日々の疲れをリフレッシュして、連休明けまた頑張りましょう！

歯科医師：

白矢 晃靖が非常勤より常勤になりました。

歯科衛生士：

田口 理恵、森 早弥香、廣瀬 友美、高橋 真帆、白川 智晴が入社しました。

歯科助手：

尾形 麻由葉が入社しました。

皆様のお口の健康のために精一杯がんばりますのでよろしくお願い致します。



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**