



# カンガルー通信



こんにちは、院長の谷田です。

6月の第3日曜日は「父の日」ですね。5月の「母の日」にはカーネーションの花を贈りますが、さて「父の日」には何の花を贈りますか？…皆さんおわかりでしょうか。それはバラなんです。日本では母の日のカーネーションと比べるとあまり普及していませんね。贈る相手が男性なので、お花よりももらって嬉しいプレゼントを…、というのが普及しない理由かもしれません。

さて、6月4日からは「歯と口の健康週間」です。今年の標語は『おくりたい 未来の自分に きれいな歯』。ある意識調査によると、歯やお口の健康への意識は、女性に比べ男性は低く、特に忙しく働くお父さん達が低いのだそうです。お口の健康は全身の健康へとつながっています。今年はお父さんに、ご家族から歯科医院での定期メンテナンスを勧められてはいかがでしょう。毎日家族のために頑張ってくれているお父さんに「きれいな歯」と「健康」をプレゼントしてあげましょう。



## こころ温まるお話 未来の彼らへ

僕の家近所に公園がある。午前中は近所の親子連れ、午後になると小学生たちが集まる、小さいながらも人気の公園だ。

でも最近、この公園で異変が起きている。夜遅くになると若者たちが集まり、大騒ぎをしているのだ。その声は家の中まで聞こえてくるほどで、翌朝には、ペットボトルのごみや煙草の吸い殻が大量に散乱している。あまりの悲しい状況に近所の人たちもあぜんとしているほどだ。

ある日、通勤の際にふと気付いた。公園がきれいになっているのだ。昨晚もまた大騒ぎしていたはず…。心を入れ替えて片付けたのか？いや、それはないだろう…。でも、やっぱり大騒ぎの夜の翌朝でも公園がきれいな状況は続いた。

週末の朝、朝早く目が覚めた僕は早朝の散歩に出かけた。途中公園に寄ると、おや、今日はごみが散らかって



る。しかしそのままのんびりベンチでコーヒーを飲んでいたら、年配の夫婦が大きなゴミ袋を持ってやってきた。(この2人が掃除をしてくれていたんだな…)

思いながらも、自分が何もせずのんびりコーヒーを飲んでいた罪悪感から、僕はそそくさとその場を立ち去った。

その日の午後、また公園の前を通りかかると、朝見かけた夫婦が孫と一緒に遊んでいる姿があった。小さな女の子はとても楽しそうにしている。きっとこの夫婦はかわいい孫をきれいで安全な公園で遊ばせてあげたかったのだ。

きっと若者たちは掃除をしてくれているこの2人の存在に今は気付かない。しかし、何年後、自身に子供ができ、公園に連れて行く頃になって思うのだろう。「あの頃、俺たちの後始末は誰かがやってくれていたんだ…」

次の週末、また僕は早朝の散歩に出た。今日もまた公園は散らかっている。僕はペットボトルを拾い上げ、ゴミ箱に投げ入れた。



# アナタは大丈夫!? 「磨いている」と「磨けている」では大違い!



## 3大磨き残しポイントと正しい磨き方



皆さんは毎日歯磨きをしていますか? おそらく、ほとんどの人が「Yes」だと思います。というも、厚生労働省の調べではなんと9割の方が、毎日歯を磨いているんだとか。日本人はとて真面目ですね。

しかし! それで安心してはいけません。「磨いている」と「磨けている」のでは大きな違いがあります。実は、ちゃんと磨けている人はわずか2割以下ともいわれており、その結果「磨いているのにむし歯や歯周病になってしまう」という方がたくさんいるのです。そこで、磨き残しの多い3大ポイントと正しい歯の磨き方をご紹介します。



### 磨き残しポイント1

#### 歯と歯ぐきの境目

#### ブラシを45度にして磨こう!!!



前歯の表面は比較的磨きやすいためついつい見落としがちですが、**歯と歯ぐきの境目を磨く事を忘れずに!**

磨かずに放っていると、歯の根にそって菌が入り込み、**むし歯はもちろん、歯周病のリスクがとて高くなります!!**

歯と歯ぐきの境目を磨くときは、歯ブラシを真横に当てるのではなく、**境目に45度で当て、やさしく小刻みに磨きましょう。**

前歯の表面を磨いたら、45度にして歯と歯ぐきの境目を磨く...というように決め、磨き残しのないようにしましょう!



### 磨き残しポイント2

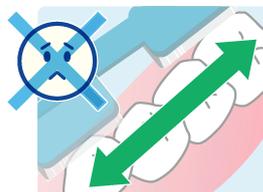
#### 奥歯の噛み合わせの溝

#### 一本ずつ丁寧に磨こう!!!



ブラシが届きにくい奥歯は、むし歯や歯周病になりやすく、**他の歯に比べ寿命が短くなりがちです。**

**丁寧に一本ずつ、特に汚れが残りやすい溝はしっかりと磨いて、健康な歯を保ちましょう!**



一気に何本も磨いてしまいがちですが、これでは汚れは取れません



**一本ずつ丁寧に磨きましょう!**



### 磨き残しポイント3

#### 歯と歯の間隙間

#### フロス・歯間ブラシを使って磨こう!!!



食べカス等がたまりやすい歯と歯の間隙間は、歯ブラシが届きません! そこで大切なのがフロスや歯間ブラシを使うこと。

実は、**歯ブラシしか使わない方は4割もの磨き残しがある**といわれています。もちろん、そのまま放置すればむし歯や歯周病に...!



どの隙間にも使う事ができます。**フロスが毎回引っかかる部分はむし歯かも。早期発見する事ができます。**



赤いマークの場所に使いませす。自分のサイズに合うものを選びましょう。**歯間ブラシは歯周病予防にも効果的**です。

この他にも、歯ブラシの持ち方に注意したり、磨き方のコツはまだあります。また、歯並びや磨き方のくせなどの個人差もありますので、ブラッシング指導をご希望の方はどうぞお声掛けください。なお、歯石は歯科医院でないと除去できませんので、定期的なメンテナンスも忘れずに!

# 3倍増!! 10年後には10000人超に… 増加する「口腔がん」の基礎知識

およそ年間 7000 人がかかり、3000 人が命を落としているとされる「口腔がん」。その患者数は 30 年前に比べ 3 倍増。しかも、今後も増え続け、10 年後には 1 万人を超えと言われています。

## 🦷 生存率が高いが、日常生活への影響は大

「口腔がん」とは舌、唇、歯ぐきなど、お口の周辺にできるがんの総称。最も多いのは「舌がん(ぜつがん)」で口腔がんの 5 割以上を占めます。口腔がんは 5 年後の生存率が 60%~80%といわれており、がんの中では比較的生存率が高い方といえます。しかし、進行してしまうと、お口周辺に大きな手術が必要となり、舌を切除したり、あごの骨を削ったりする必要があります。こうなると、食べることが困難になったり、顔の見た目にも大きな影響があります。早期発見がとにかく重要です。

## 🦷 見えるはずなのに…



歯肉がんの写真

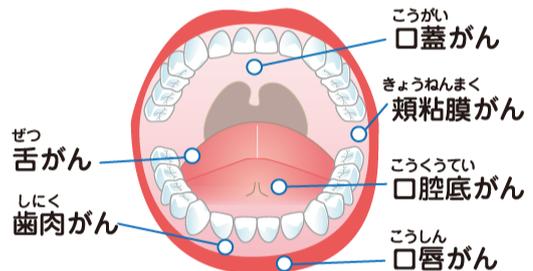
口腔がんは患部が目で見える場合が多く、他のがんに比べ早期発見しやすいといえます。しかし実際には、最も発見しやすい「舌がん」でも、7 割以上が早期発見できていない事実があります。

これは「口腔がん」に対する認識が、十分に広がっていないということが大きな理由の

一つ。多くの方はお口の病気と言っても「むし歯」「歯

周病」といったイメージしかなく、「がん」であっても、見た目には「口内炎」などと似ている場合もあり、「大した病気ではない」と見逃されてしまうのです。

## 《口腔がんのできる所》



## 🦷 治らない「口内炎」には要注意

口腔がんを最も確実に発見できる方法は、定期的に「口腔がん検診」を受けていただくことです。自覚症状として多いのは、痛み・しこり・腫れ・ただれ・出血・歯のぐらつき・口臭など。また、口内炎かなと思って、それが 2 週間以上治らないようであれば、口腔がんの可能性もありますので、早めに受診してください。口腔がんはとにかく早期発見が大切。なにか気になることがあれば、いつでもご相談ください。

歯科用語を学んじゃおう!!

## クロスワードパズル

解答欄 歯科には必須の国家資格保持者です



タテのカギ

- 「かぶせもの」を歯の根に差し込む治療を、こう呼ぶことがあります
- 口腔内が〇〇性に傾き続けると、歯のエナメル質が溶け続けむし歯に…
- 真実とは違うこと。誰にでもあります
- 水を沸かしただけのお湯。薬を飲むときにおすすめです
- 30 年前に比べて患者数 3 倍増! 新聞内にヒントが!
- 「入れ歯」のことを歯科関係者はこう呼びます
- 歯科医療は日々〇〇〇し続けています!
- 食いしばりを続けていると歯の根元がえぐれることも…「〇〇〇状欠損」
- 「〇〇ウオ」夏が旬の、歯が非常に鋭い魚。刀に似ている形が名前の由来
- 小学校生活の最初の難関でしたね

ヨコのカギ

- 「〇〇の葉さ〜らさら」ちょっと早いですが
- 皇太子徳仁親王妃のお名前は?
- 衆議院が解散された場合、〇〇〇〇〇〇の法案は廃案となります
- 「歯」を専門用語でいうと? 「〇〇にも掛けない」
- 現実の世界でない異質な空間。また、そのような空間と錯覚する雰囲気「〇〇〇間」といいます
- 「シンク」「トップ」「ローリー」それぞれに共通の言葉は?
- 生まれつきの性質・運命のこと。「愚かな人間の悲しい〇〇」
- むし歯じゃないのに歯がしみる…。その原因はコレかもしれません



## ＊ 歯に良いお料理レシピ ＊ 梅風味の鶏肉とナスの照り焼き



ナスは栄養素が少ない食材と言われますが、歯を丈夫にするカルシウムが含まれており、梅干しのクエン酸と結び付くと吸収率が良くなります。すっぱいけれどこっくりとした、お父さんの晩酌にもぴったりのおかずです。

### 材料(2人分)

鶏もも肉 ……1枚  
ナス ……2本  
梅干し ……3個  
塩・こしょう ……適量  
片栗粉 ……大さじ2  
サラダ油 ……適量

### 《A》

醤油・みりん ……各  
酒・砂糖・水 ……大さじ1

1. 鶏肉をひと口サイズに切り、塩・こしょうで軽く下味をつけ、片栗粉大さじ1をまぶす
2. ナスはガクとヘタを切り落として縦半分にし、さらに1.5cm幅に切り、片栗粉大さじ1をまぶす
3. 梅干しの種を取り除いて包丁でたたき、《A》と混ぜ合わせる
4. サラダ油を入れて熱したフライパンで鶏肉を焼く。火が通ったら一度鶏肉を皿に取り出す
5. 4のフライパンにサラダ油を足し、ナスを炒める
6. ナスに火が通ったら鶏肉をフライパンに戻して3を回しかけ、焦がさないよう汁気がなくなるまで煮詰めたらできあがり！



おつまみにも  
ピッタリ♪



## 診療スケジュール

### 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				

### 7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 休診	21	22 午後休	23	24	25
26 休診	27	28	29 午後休	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

今月は「祝日が無い月」。カレンダーを見てため息をついている方はいませんか？6月と同様、祝日が無い8月は来年から「山の日」ができることが昨年決定しました。みなさんが6月に祝日を作るとしたらどんな祝日にしますか？ちょっと考えるだけでわくわくしますね。

毎日の習慣になっている「歯磨き」。個人の磨き方の「くせ」もあり、きちんと磨けている方は案外少ないものです。また、歯磨き粉の爽快感で磨けた気になっているだけのこともあります。今回ご紹介した「正しい磨き方」の他にも、それぞれのお口にあった磨き方のコツを知ることがとても大切です。日々のお口のケアが将来のお口の健康を左右します。夜寝る前は特にしっかりと磨きましょう！



## 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

