



# カンガルー通信



こんにちは、院長の谷田です。

7月20日は「海の日」！…とはいっても「みんなで海に遊びに行こう！」という祝日ではありません。「海の恩恵に感謝し、海洋国日本の繁栄を願う」というきちんとした趣旨があります。

夏の海にふわふわと浮かぶ「クラゲ」。海水浴中にはできれば出会いたくないものですが、実は、鑑賞することで癒し効果が期待できるという研究結果が報告されています。光を放ちながら、涼しげに水中を漂う姿はとてもきれいですね。

暑さでストレスがたまった時には水族館などへ行って癒されてみてはいかがでしょうか？これも海の恩恵の一つかもしれませんね。

そして「海の恩恵」として一番身近に感じられるのはやっぱり「食べること」でしょうか。日本では年々、魚介類の摂取量が低下していますが、骨まで丸ごと食べられる魚や貝類、海藻には歯や骨を丈夫にするカルシウムが特に多く含まれています。食事を一生おいしく味わうためにも、海の恩恵に感謝しながら、魚介類も積極的にいただきましょう！



## こころ温まるお話 思い出の華

「ドーン…ドーン…」

始まった。遠くから聞こえてきた花火の音。今日は毎年仲の良い友人と行っている、地元の花火大会だ。

「いいなあ、今年も行きたかったな…」

私は足のけがで入院中のため、今年は行くことができない。お見舞いに来てくれた友人には「今年は病院でおとなしくしてなさい！」なんて言われてしまった。

病院の早い夕食を食べ終え、ポツンと一人きりの病室。ベッド脇の小さなTVをつけてぼーっと眺めていると、突然ガラッと病室のドアが開いた。  
「どうしたの!？」



そこには花火大会に行っているはずのみんなが立っていた。

「一緒に花火見ようよ」と言う。

「ここからじゃ見えないよ…」と言う私を、「いいからいいから」と、車いすに座るように促す。

「はい、ここが今年の花火鑑賞席!」

と、病室とは別の階のエレベーターホールで車いすを止める。

「えー?ここ!？」

「外を見てみて」

と言われ、小さな窓の外を見るとビルとビルの隙間からちょうど小さく華開く花火が見えた。

話を聞くと、この病院の屋上には出ることができないことを知った友人たちが、花火が始まった頃を見計らって、どこか見える場所がないか院内を探しまわり、ようやく見えるポイントを見つけてくれたのだそう。私は花火が見られたことよりも、「今年も私と一緒に花火を」という友人たちのその気持ちが何よりうれしかった。

いつもは浴衣を着てビール片手に大輪の華を眺めている花火大会。今年は浴衣もビールも無い、ビルの隙間の小さな花火だけれど、私の目には今までの中で一番きれいに映った。

(ありがとう…!)

私の横で花火を眺める友人たちの横顔を見つめながら、心の中でつぶやいた。今年の花火はきっと毎年夏が来ると思い出す、大切な思い出になるはずだ。



放っておくと全身疾患にも…

ただのクリーニングじゃない！

# 歯石を取らなければいけない本当のワケ



しばらく歯石を取っていないという人は要注意。

「ただの歯石でしょ？」では済まされません!! 放置すれば歯を失うばかりか、心臓病など全身疾患の原因にも…

## そもそもプラークと歯石はどう違うの？

プラーク(歯垢:しこう)は歯磨きで落とせる細菌の集まり。一方歯石は、プラークが石灰化して歯にこびりついた強固な塊で、歯科医院でなければ落とせません。

## 歯 周病治療と歯石除去の関係

歯周病の原因はプラークに潜む細菌です。つまり、歯石自体は歯周病の原因ではありません。しかし、歯石は強固なことに加え、右の図のように表面が凸凹しているため、プラークのかっこうの棲家(すみか)となります。結果的に、歯石を取らない限り細菌が減らないため、歯周病治療には歯石の除去は欠かせないのです。

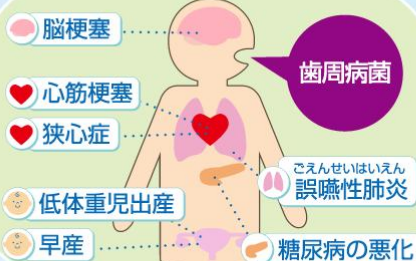
歯石には無数の穴があり、そこには細菌が…



こびりついた歯石



## 歯周病菌が引き起こす全身の疾患・症状



## 歯 周病は口だけの病気じゃない！

歯石を放置し歯周病が進行すると、最悪の場合歯を失うことになりますが、それだけではありません。歯周病になると、歯ぐきから出血するようになります。すると、恐ろしいことに**口の中のさまざまな細菌が血管内に入り込み、血流によって全身にまわります**。するとこれが「動脈硬化・高血圧・脳卒中」といった重大な病気の原因になり、また「糖尿病」を悪化させる**要因**にもなるのです。つまり、歯石を取って歯周病を治療することは、**口だけでなく全身の健康を左右する**とても重要なことなのです。

## 自分もお財布も痛い!! 定期的にケアを！

歯の根までついた歯石



歯石は放置するほど硬くなり、歯と歯ぐきの間にできる隙間(歯周ポケット)の奥深くにこびりついてしまいます。こうなると少しずつしか歯石が取れないため、治療回数も多くなり、**最終的には手術が必要な事**も…！

一方、定期的に歯石を取っている方は、やわらかい歯石のため1~2回ですべての歯石を取ることができ、**痛みもほとんどありません**。もちろん治療費用も少なくなります。

自分で歯石を取らないで!!!

最後に私たちから注意とお願いがあります。それは絶対にご自身で歯石を取ろうとしないことです。私たち歯科医師・歯科衛生士は、歯石を取るための訓練を十分に積んでおり、専用の器械や何種類もの器具を使い分けて丁寧に除去します。最近では、歯石をとる市販の器具もありますが、歯ぐきを傷つけてしまう恐れがあり大変危険です。

歯石は早ければ数日でできてしまいます。長期間歯科に通われていない方は、間違いなく歯石がついているはずですので、ぜひ一度歯周病のチェックを!!

# 知っておこう! 歯医者さんが 歯の神経を抜きたくない 3つの理由

私たちがむし歯などの痛みを感じるのは「**神経**」があるから。だったら二度と痛くならないように、どんどん神経をとってほしい…。もしそう思っているとしたら、それは大きな間違いです! 実は歯科では、**むし歯になっても「神経だけは」残せるよう、できるだけ努力をします**。なぜなら神経には次のような大切な役割があるからです。

神経の役割

1

## むし歯であることを 教えてくれる!

冷たいもの・熱いものがしめれば、「あつ、むし歯かも」と気付きますよね。しかし、神経がないと痛みは感じなくなり、当然むし歯にも気付くにくくなります。誤解が多いのですが、**神経がないからといって、むし歯にならないわけではありません**。つまり、**神経がない歯のむし歯は、気付いた頃にはかなり進行していることが多く、抜歯せざるを得ないことも珍しくない**のです。

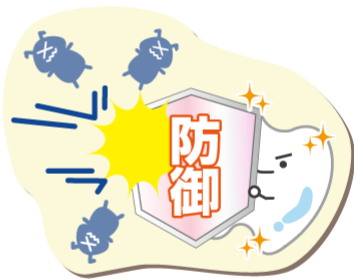


神経の役割

2

## むし歯から歯を 守ってくれる

神経は、ただ痛みを感じるだけではなく「**防御反応**」と呼ばれる、**むし歯から歯を守る役割**も持っています。神経は、むし歯が一定のところまで到達するとそれ以上の進行を防ごうと壁を作り、**むし歯の進行や痛みを抑えてくれます**。つまり、もし神経を失ってしまうと、むし歯になっても単に痛みを感じないだけでなく、防御する力も失っているため、**その進行も早くなってしまいます**のです。



神経の役割

3

## 栄養補給をしてくれる

さらに神経は、**歯に栄養や酸素も運んでいます**。神経を失ってしまえば、当然これらは行き渡らなくなり、次第に歯はもろくなります。やがては、**硬いものを噛んだときなど、何かの拍子に割れたり折れたりすること**も。また、もろくなるだけでなく、腐敗した神経組織や血液成分が歯に染み込み、**見た目にも茶褐色～黒っぽく変色すること**もあります。

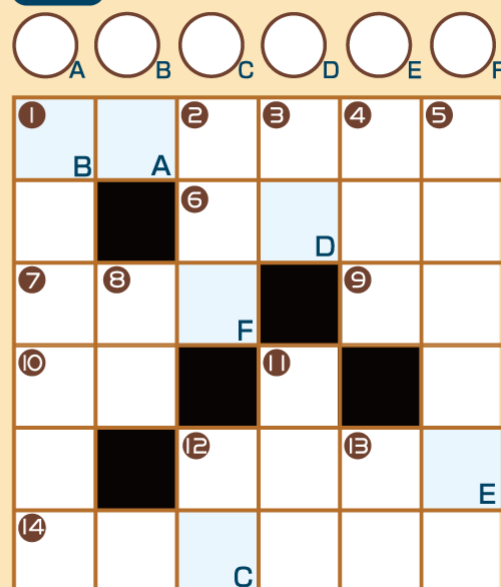


このように、神経は目には見えませんが、**いろいろな形で歯を守ってくれるとても大事なものです**。神経を抜かなくてはなくなる原因は、むし歯の進行によるものがほとんど。そうならないためにも、ぜひ歯科医院での定期健診をおすすめします。

歯科用語を学んじゃおう!!

## クロスワードパズル

解答欄 時計を標準時間より1,2時間早めます



タテのカギ

- ① 歯ざしりなどから歯を守るために使われます。格闘技にも!!
- ② 相手が言った通りにいい返すこと。「〇〇返し」
- ③ 歯の「〇〇取り」。印象採得ともいいます
- ④ これを取らないとお口の中の細菌が減りません
- ⑤ ライフジャケットなど、人命救助のために装備している器具
- ⑧ むし歯治療などで製作するつめものを「〇〇レー」といいます
- ⑪ むし歯・歯周病予防のためにお口の「健康〇〇〇」をしっかりと!
- ⑫ 歯科では「むし歯」のことをアルファベット一文字でこういいます (スタッフに聞いてみよう)
- ⑬ 日本に43あるものといえは?

ヨコのカギ

- ① 「柿食へば鐘がなるなり法隆寺」有名なこの俳句の作者は?
- ⑥ 流れ落ちるお湯に体をあててコリや痛みを和らげる入浴法
- ⑦ トライアスロンは〇〇〇、バイク、ランを連続して行う競技です
- ⑨ 心のもちかた、気構え、度量のこと。「〇〇壮大」
- ⑩ 安全・ネクタイ・ヘア…これらに共通する言葉は何?
- ⑫ これを抜いてしまうと歯の寿命が著しく短くなります
- ⑭ 歯石除去をこう呼びます。歯科衛生士はこの処置のプロです!



歯に良い  
お料理レシピ

## ★ メカジキソテーのさっぱりトマトソース ★



メカジキには丈夫な歯を作る上で重要なたんぱく質や、カルシウムの利用効率を高めるビタミン D が豊富に含まれます。あっさりしたメカジキと酸味のきいた夏野菜のソースで食欲が減退する暑い夏を乗り切りましょう。

### 材料(2人分)

メカジキ … 2切れ  
いりゴマ … 少々  
小麦粉 … 適量  
サラダ油 … 適量

### 《トマトソース》

トマト … 大1個  
玉ねぎ … 1/4個  
大葉 … 10枚  
みょうが … 1個  
ポン酢 … 大さじ4  
ゆず胡椒 … 小さじ1



《A》  
しょう油 … 各大さじ1  
酒・みりん … 各大さじ1

1. 《A》を混ぜ、メカジキを 30 分漬ける(途中ひっくり返して、両面にしっかり味をしみ込ませる)
2. トマトは種を取り除いて 1 cm角に、玉ねぎ・大葉・みょうがは千切りにする。切った野菜とゆず胡椒、ポン酢を混ぜあわせる
3. 1 のメカジキの水分をペーパータオルで拭き取り、小麦粉をまぶして余分な粉をはたき落とす。熱したフライパンに油をひき、焦がさないように焼き色をつけながら強火で両面焼く
4. 3 をお皿にのせ、2 のトマトソースを盛り付ける。最後にいりゴマをかけて出来上がり！

## 診療スケジュール

7月

| 日        | 月        | 火  | 水         | 木  | 金  | 土  |
|----------|----------|----|-----------|----|----|----|
|          |          |    | 1<br>午後休  | 2  | 3  | 4  |
| 5<br>休診  | 6        | 7  | 8<br>午後休  | 9  | 10 | 11 |
| 12<br>休診 | 13       | 14 | 15<br>午後休 | 16 | 17 | 18 |
| 19<br>休診 | 20<br>休診 | 21 | 22<br>午後休 | 23 | 24 | 25 |
| 26<br>休診 | 27       | 28 | 29<br>午後休 | 30 | 31 |    |

8月

| 日        | 月  | 火  | 水         | 木        | 金        | 土        |
|----------|----|----|-----------|----------|----------|----------|
|          |    |    |           |          |          | 1        |
| 2<br>休診  | 3  | 4  | 5<br>午後休  | 6        | 7        | 8        |
| 9<br>休診  | 10 | 11 | 12<br>午後休 | 13<br>休診 | 14<br>休診 | 15<br>休診 |
| 16<br>休診 | 17 | 18 | 19<br>午後休 | 20       | 21       | 22       |
| 23<br>休診 | 24 | 25 | 26<br>午後休 | 27       | 28       | 29       |
| 30<br>休診 | 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

「歯石を取らなければいけない本当のワケ」、お読みいただけましたか？歯石は毎日歯を磨いていても必ずまたついてしまうもの。つい放っておきたくなりますが、歯周病は体全体の健康に影響を及ぼします。定期的に歯科医院で歯石を除去する習慣を作りましょう！

8月5(水) 第7回夏休み特別イベント  
「歯医者さんになってみよう！」開催

### 夏期休暇のお知らせ

8月13日(木)・14日(金)・15日(土)



## 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