大切な歯のためにできること

2015年
8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。夏といえば？スイカに花火…いろいろありますが、「かき氷」も風物詩の一つですね。イチゴ・メロン・レモン・ブルーハワイなど色鮮やかなたくさんの種類がありますが、実は、舌で感じる味は全部同じ。違いは色とにおいだけなんだそうです。ちなみに、かき氷のシロップには合成着色料がたくさん含まれている事が多く、あまり体に良くない原料が使われている場合もあります。食べ過ぎには注意しましょう。

また、暑い夏、つい甘いジュースやアイスばかり口にしていませんか？各地で夏祭りや花火大会などが行われていますが、こういったイベントでも、わたあめやりんご飴などの甘～い誘惑がたくさん。夏は何かと甘いものを口にする機会が多いのかもしれませんね。まだまだ暑い日は続きます。バランスのとれた食事や睡眠、もちろん歯磨きもしっかりして体調管理を。日本の暑い夏を乗り切りましょう！

こころ温まるお話　夏の夜のできごと

私は虫がきらいだ。家の中で小さな虫でも出ようものなら、大騒ぎして逃げまどうほどだ。

そんな私の 6 歳になる息子は、昆虫が大好き。幼稚園が夏休みの今、毎日公園へ繰り出しては虫カゴをセミでいっぱいにしている。「ジジジジジ…バサバサッ」そんな音を立てながらひしめき合っているのだ。私は夏の暑さの中、冷や汗が出るような気分を味わっている。セミは家で飼うことが難しい生き物だ。「かわいそうだから逃がしてあげなさい」と言っても「家に連れて帰る！」と連れ帰っては、翌朝には死なせてしまう…を繰り返していた。

夏祭りの夜、息子と 2 人で夜道を散歩していた。ふと見ると青白い電灯の横の木に何かがたくさんぶら下がっている。よく目を凝らしてみると、それは脱皮中のセミだった。それは昼間のそれとは違い、白くて緑で透明で…というなんとも幻想的な姿をしていた。

魔法にかかったようなセミの姿に驚いた息子は「うわー…」と言ったきり、口をポカンと開けてじっと見入っていた。「アブラゼミは地面の中で 6 年も過ごしてから大人のセミになるんだよ」と教えると、「じゃあ僕と同じ年？」「そうだね…」

「あっ！」突然息子が地面を指差した。そこには羽化の途中で落ちてしまったのか、土の上でアリにたかられ、攻撃を受けているセミの幼虫がいた。「ああ…」息子は悲しそうな顔をしながらも、どうにもできずにじっと見ていた。

その翌日から息子はセミを捕まえても「バイバイ」と優しく木に戻すようになった。「やっと大人になって空を飛べるようになったんだもん…閉じ込めたらかわいそうだよ」と言う。必死で大人になろうとする姿、その一歩手前でなれなかった小さなセミの姿は小さな息子に大きな命の尊さを教えてくれたようだ。

いつまでも歯を白く 歯の変色を防ぐ 3つの習慣

第一印象は目元・口元で決まる!!と言われています。そして、清潔感や若い印象を与えてくれるのが美しい白い歯。そこで、歯を白く保つために避けておきたい習慣をご紹介します。

習慣1 着色性食品を避ける! 食べたらすぐゆすぐ!

カレー・コーラ・コーヒー・紅茶・ワインなどは**『着色性食品』**と呼ばれ、文字通りとても着色しやすい食品です。とはいえ、絶対に食べないで！というわけではありません。着色性食品を食べた後は、なるべく早くロをゆすげば大丈夫。しかし、ぜひ皆さんに注意していただきたいのは、**この着色性食品との「食べ合わせ」**です。

着色性食品の例

色の濃い食品
カレー、ソース、ケチャップ　etc

タンニンが含まれる食品
ワイン、紅茶、ウーロン茶　etc

カラメル色素
コーラ　etc

…など

着色補助食品の例

炭酸飲料
アルコール飲料
柑橘系食品
果物
酢
クエン酸
スポーツドリンク

…など

習慣2 NGな食べ合わせに気をつける!!

「悪い食べ合わせ」といえば、消化不良などを想像されるかもしれませんが、実は**「歯の着色」に関しても、注意したい食べ合わせがあります**。

それは、先ほどの**『着色性食品』と一緒に、炭酸飲料・アルコール・酢・酸が多い野菜や果物などを口にしてしまうこと**です。これらは**『着色補助食品』**と呼ばれており、口に入れると歯の表面を溶かしてしまいます（脱灰）。そうして溶けたところに先ほどの『着色性食品』を食べると、歯に色が入り込み簡単に色がついてしまうのです。着色性食品と補助食品の食べ合わせに注意し、**食べてしまった場合は忘れずに歯を磨きましょう！**

こんな組み合わせで食べていませんか!?

歯に着色しやすいありがちな食べ合わせ

食べた後は忘れずに歯を磨きましょう！

習慣3 タバコをやめる!

タバコのヤニが付いた歯は「濃い茶渋」が付いているように見えるため、**食べ物による着色よりもハッキリと目立ちます**。何より喫煙は、歯の着色だけでなく、**口腔がん・歯周病・口臭・歯ぐきの黒ずみ**などの原因にもなりますので、十分に注意しましょう。

歯の色が気になる…～セルフケアにご用心!!～

歯の黄ばみが気になるからといって、ゴシゴシ強く磨き過ぎるのはやめましょう。市販の歯磨き粉には研磨剤が含まれていることが多く、歯の表面を傷つけてしまったり、また歯ぐきを痛めてしまうこともあります。

歯科医院では着色やヤニによる汚れを専用の器具を使って、歯を傷つけることなく落とすことができます。また、汚れを落とすだけではなく、歯をもっと白くしたいという方にはホワイトニングもお勧めです。詳しくはスタッフまでおたずねください。

お子さんは大丈夫?!

子どもの歯周病原因と対処法

「歯周病は大人がなるもの」と思っていませんか？実際、かつては大人の病気だと思われていた病気ですが、実は近年の調査で、子どもの歯周病患者が増えているという結果がでています。

近年歯周病が増加している原因は、食生活の欧米化が大きいと考えられています

むし歯が減ってるのになぜ歯周病は増えたの?

歯周病は「細菌」が原因ですが、この細菌の繁殖をおさえる役割を果たしているのが**「だ液」**です。

ファーストフードを代表とする**欧米食は柔らかい食べ物が多く、噛む回数が少なくなってしまい「だ液」が出にくくなります**。またさらに、口の周りの筋肉も弱くなるため「ポカン」と口が開いたままになってしまい、これが「口呼吸（こうこきゅう）」を引き起こします。するとロの中が乾燥してしまい、やはりこれも「だ液」が少なくなる原因になっているのです。

中学3年生のむし歯・歯周病の増減

※歯肉炎は歯周病の初期症状です

放置すれば、40 代でもう数本しか歯が残っていないということも…

大人じゃないし、そんなにひどくならないでしょ?

歯周病は歯を失う原因の No.1 です。子どもの頃から放置し続ければ、早ければ 30 代で歯が抜けはじめ、40 代でもう数本しか歯が残っていないということも十分にありえます。

さらに、実は歯周病は口の中だけの病気ではなく、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病といった病気とも深く関連しており、こうしたリスクを若いうちから背負うことになってしまいます。もし細菌のすみかである歯石がついてしまったら、年齢問わず必ず歯科医院で除去してもらいましょう。

対処法は大人も子どもも同じです。よく噛んでだ液の分泌を増やすこと。そして、子どものうちから正しい歯磨きを身につけておくことが大切です。歯科医院ではお口チェックや歯石取りだけでなく、歯磨き指導もしていますので、ぜひお気軽にお声がけください。

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. 口が乾燥したりだ液が減る原因のひとつ。ヒントは新聞内に！
2. 顎が鳴る、痛い、口が大きく開かない…「○○関節症」の症状です
3. 検討のための素材としてつくられた大まかな案のこと
4. 化・田・早・央・右・采…これらに付く、共通の部首は？
7. 岐阜市は今年４月、この魚を準絶滅危惧種に選定しました
8. 生体の一部分の組織や細胞が死ぬこと
10. ミッフィー、マイメロディ、ジャビットといえば何の動物？
11. 歯科技工所をこう呼ぶことも…。スタッフに聞いてみて！

ヨコのカギ

1. 上顎の歯の内側（舌側）のことをこう呼びます
5. 「♪新しい○○が来た 希望の○○だ」…子どもの夏休みの定番曲！
6. 歯のかぶせものの土台を「○○」といいます
8. 歯科用語で歯肉より上は縁上（えんじょう）。では歯肉の下は？
9. 一般的に「奥歯」と呼ばれ、主に食べ物をすり潰すために使う歯
11. 生後12か月未満の羊・羊肉のこと
12. 気温や評価などが急激にあがること。「人気が○○○○○○だ」

解答欄　夏といえばココ！

歯に良いお料理レシピ ＊ 夏野菜のトマトカレー

歯周病は歯を支える骨が溶けていく病気。トマトに含まれるリコピンは骨の破壊を抑制し、歯周病に対して効果が期待できます。食欲をそそる彩り鮮やかな夏野菜のカレーでしっかり栄養を摂って夏バテ対策をしましょう

材料（4 人分）

合挽き肉	… 200g
トマト	… 2 個
ナス	… 3 本
ピーマン	… 2 個
トマトソース	… 300g
トマトケチャップ	… 大さじ 1
カレールー	… 2 皿分
サラダ油	… 大さじ 2
水	… 300cc
ごはん	… 4 皿分

ライスにコーンを混ぜるとさらに夏感アップ！

1. ナスのヘタ、ピーマンはヘタと種を取り除き、2cm 角に切る。トマトはヘタを取り、くし形切りにする
2. フライパンでサラダ油を熱し、合挽き肉を炒める。色が変わってきたらナス、ピーマンの順に加え、しんなりするまで炒める
3. 2 にトマトソースと水を加え、蓋をして弱火～中火で煮込む
4. 野菜が柔らかくなったら一旦火を止め、カレールーを溶かし、トマトとトマトケチャップを加え、中火で 5 分煮る
5. お皿にごはんを盛り、4 をかけてできあがり！

診療スケジュール

8月

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

9月

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

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

今年も甲子園では高校球児たちの熱戦が繰り広げられます。まっ黒に日焼けした笑顔からこぼれる白い歯がまぶしいですね。今年はどんなドラマが待ち受けているのでしょうか…？

「子どもの歯周病　原因と対処法」では、むし歯に比べて保護者の意識が低い「子どもの歯周病」について取り上げました。子どもはブラッシングが不十分でプラークがたまり、歯周病の初期症状である「歯肉炎」となるケースが多いもの。ちゃんと磨けているか保護者の方がチェックをしてあげてくださいね。また、歯の生えかわり時期になるとさらに歯磨きがしにくくなり、注意が必要です。毎日の丁寧な歯磨きと、歯科医院での定期的なケアでお子様の健康なお口を守ってあげましょう。

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