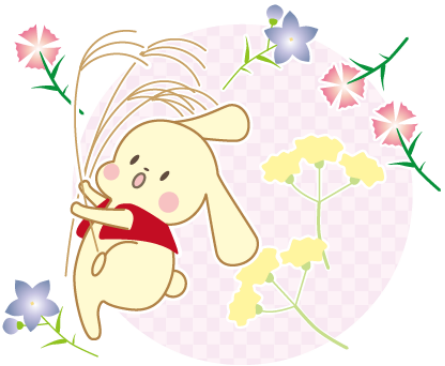
大切な歯のためにできること

2015年
9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。9月27日は十五夜。暑さがやわらぎ、高い空に輝くお月様を眺めると「秋が来たなぁ…」と実感しますね。十五夜（＝旧暦 8 月 15 日）の月は「中秋の名月」ともいわれ、美しい「満月」を想像される方も多いと思います。しかし、必ずしも十五夜が満月であるとは限らず、1 日・2 日ずれている事があるそうです。実は、今年も満月は 28 日なんだとか。



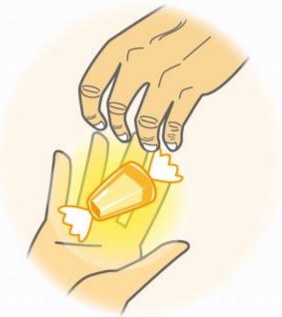
ところで、お月見といえばお団子とススキですが、なぜススキをお供えするのかご存知ですか？本来、十五夜のお月見は秋の収穫を神に感謝し、来年の豊穣を祈念するために行われていました。しかし、十五夜の時期は稲刈りが終わっているため、稲穂に似たススキを代用したのだそうです。

スポーツの秋、行楽の秋…色々ありますが、やはり何と言っても秋の味覚を楽しむ「食欲の秋」ですね。夏の疲れがお口にも表れる頃です。急な歯痛、歯ぐきが腫れる…などがありましたらお早めにご相談ください。

こころ温まるお話　琥珀（こはく）色のやさしさ

「今日も疲れたなぁ…」
今日はさんざんな1日だった。昨日夜遅くまで残業してまとめておいた資料を「あー、やっぱりコレ、いらなくなっちゃった」と上司に言われ、朝から気分は最悪。今日の仕事も何度も途中でやり直しになり、そのたびに上司に「違うんだよねぇ…そもそも君はね…」とほかの社員の前で以前のミスをしつこくつつかれ、嫌みを言われる始末。

もともと最近自信を喪失気味だった僕は、今日 1 日ですっかり落ち込んでしまった。疲れ切った僕は終電間際で混み合う帰りの電車内で優先席に
1 つ空席を見つけ、座り込んだ。



そのままうつむいているうちにいつの間にか眠ってしまったようだ。ハッと目を覚まして上を見上げると、そこには 70 代半ばくらいのおじいさんが立っていた。
「あ、すみません…！」と席を譲ろうとすると、
「いいよ、いいよ」と制止する。
「若い人の方が疲れている時もあるんだから」と言う。
「あんた、ずいぶん疲れてるなあ。ちゃんとメシ食って休まなきゃいかんよ？ほら、甘いもんでも食べな」
などと言いながら日に焼けたしわしわの手で飴玉をひとつ、僕の手に握らせた。

思いがけず出会ったぶっきらぼうだけど優しいおじいさん。なんだか久しぶりに温かい言葉をかけられた気分になり、混み合う電車の中で不覚にも涙が出そうになってしまった。ここ何日か疲れているのに逆に目が冴えて眠れなかったけれど、その日はなぜかよく眠れた。

翌日。今日もいい天気だ。駅まで 15 分の道のり。昨日おじいさんからもらった飴玉をポケットから取り出した。昔ながらの甘露飴。光にかざすときれいな琥珀色をしている。

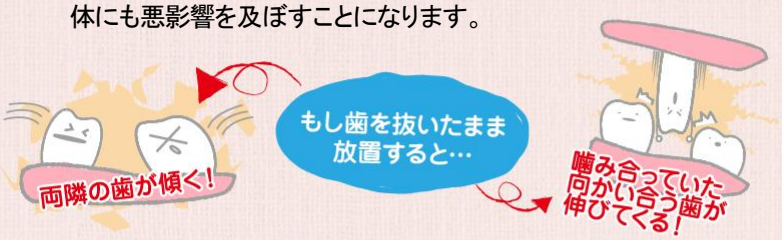
（よし、今日も頑張ろう…！）朝の空気を吸い、すがすがしい気持ちになりながら、僕はパクっと口に飴を放り込んだ。

抜歯したまま放置してはいけない4つの理由

歯を抜いたけど、見た目もおかしくないし食事もできるからそのままで平気？

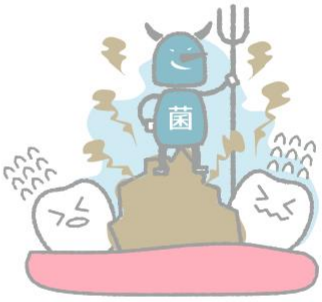
もしそんな考えでブリッジや入れ歯をせず、抜歯した部分をそのまま放置してしまうと、想像以上に大変なことになります。意外かもしれませんが、**1 本でも歯がなくなると、両隣の歯が傾いたり、噛み合っていた向かい合う歯が伸びてきたりと、ほんの短期間でたくさんの歯が動いてしまいます**。

実はこうして歯が動いてしまうことが、お口の中はもちろん、体全体にも悪影響を及ぼすことになります。



理由1 むし歯や歯周病になる

抜歯をしたところは隙間などに食べカスが詰まりやすくなり、また歯ブラシも届きにくくなります。すると、細菌がどんどん繁殖し、むし歯や歯周病を引き起こす原因になります。



理由2 見た目が変わってしまう

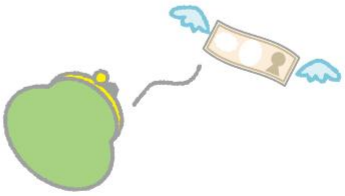
歯が移動すると噛み合わせがおかしくなり、片方だけで噛むなど、様々な癖がついてしまいます。すると、抜けた部分の見た目だけでなく、顔全体までゆがんでしまったり、口の周りのシワが増える原因にもなります。

理由3 肩こり・腰痛などを引き起こす

噛み合わせはまた、口だけでなく体中にも影響を及ぼします。噛み合わせが悪くなり顎を支える筋肉のバランスがおかしくなると、頭・首・肩・背中・腰などの痛みを引き起こすことがあります。

理由4 治療が困難。費用もかかる

歯が動いてしまってから治療を行おうとしても、すでにブリッジなどの治療が出来ない状態になっていることもあります。この場合、元に戻すには噛み合わせ調整や矯正治療を必要とするなど、治療期間や費用が余計にかかってしまうこともあります。



このように、1 本の歯を失うことによる体への影響は大きいものです。「抜歯をしたら痛みが治まったからもういいや」と、途中で治療を中断することは絶対にやめてください。まずはむし歯や歯周病で大事な歯を失うことにならないよう、歯科医院で定期健診を受けることが何よりも大切です。

その食べ方が一番太る！ 一石二鳥 ダイエットにも効果的な「健康な食べ方」とは？

夏も終わり、そろそろ「食欲の秋」がやってきますね。食欲といえば、体重の増加が気になる…。そんな方は右のクイズにチャレンジ！

Q. 下の3つの中で一番太りやすいのはどれでしょう

1. 油っこいものを好んで食べる
2. 満腹になるまで食べる
3. 早く食べる

正解は、3の「早く食べる」です

実は、岡山大学で 1300 人の学生を対象に 3 年間追跡した研究結果によると、油っこいものや満腹になるまで食べることよりも、**早食いが肥満に一番影響を与える**という事がわかりました。また、早食いの人はそうでない人に比べ、なんと **4.4 倍も肥満になりやすい**という結果も出ています。

なぜ早食いは太るの？

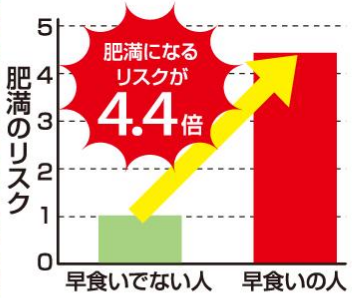
「お腹いっぱい！」そう感じるのは脳内の満腹中枢によるものです。満腹中枢は血糖値が上がることで刺激されますが、血糖値が上がるにはある程度の時間がかかります。つまり、食べてから満腹感を感じるまでには時間差があるため、早食いの人は必要以上にたくさん食べてしまうのです。

「ながら食い」にも注意！

また、早食い同様、新聞やテレビを観ながら等の「ながら食い」も肥満の原因になると言われています。別のことに集中しながら食べていると、満腹になっていることに気づかず食べ過ぎてしまい、さらには「食べた」という記憶も薄いため、すぐに空腹感を感じてしまうという研究結果が出ています。

もちろん「歯」にもイイ！

ゆっくり味わって噛むことは食べ過ぎを抑えるだけでなく、だ液がたくさん出ることによってむし歯や歯周病の予防にもつながります。将来の健康のために、普段からよく味わって噛む習慣を身につけましょう！



出典：岡山大学大学院医歯薬学総合研究科予防歯科学分野の森田学教授の研究グループと同大保健管理センターの岩﨑良章准教授の共同研究グループ

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

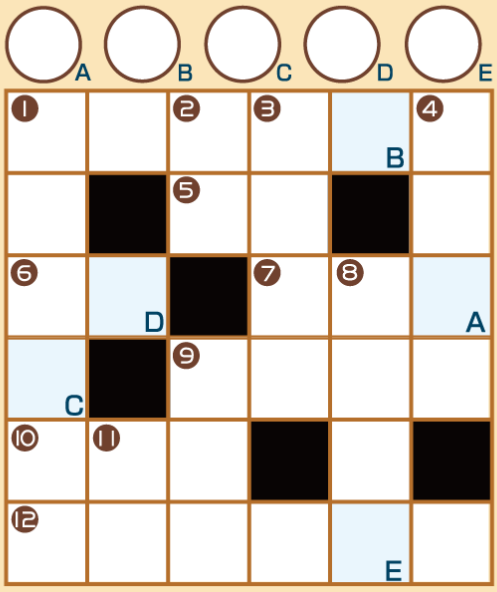
1. 歯科では、痛みを緩和するためにコレを処方する時があります
2. むし歯でできた穴の事をこう呼びます。スタッフに聞いてみて！
3. 1637 年、長崎でおきた史上最大規模の一揆。「○○○○の乱」
4. 助けた亀に連れられて竜宮城に行ったのは何太郎？
8. 歯科への定期的な○○○○は、健康なお口を保つための秘訣です
9. 首位・一番。順序の最初のこと。「○○○を走る」
11. 点と点がつながると何になる？

ヨコのカギ

1. 旧暦の 8 月 15 日の夜を照らす「○○○○○○の名月」
5. ○○をかけたら、本当のことを白状した
6. 丸い薬剤、真珠、ブドウ、米…これらが 1 つある時、使う単位
7. ○○○したまま放置することは様々な悪影響を与えます
9. 幼い頃の○○○○で歯科が苦手な方、ぜひ私たちにご相談を！
10. 治療が長くかかることもありますが、○○○せずに最後までお越しください
12. 失ってしまった歯を補うための治療方法のひとつです

解答欄

ヒント：秋が深まりはじめます



歯に良いお料理レシピ ＊ 揚げサンマのねぎだれ中華風

サンマは栄養がとても豊富な魚。歯肉を丈夫にする良質のたんぱく質やビタミンA、歯の健康に欠かせないカルシウム、その吸収を助けるビタミン D。旬でおいしいこの時期に食べない手はありません！

材料
（2 人分）

サンマ … 2 尾
薄力粉 … 適量
サラダ油 … 適量

サンマの骨に気をつけてね

≪漬けだれ≫

長ねぎ（白い部分）…1/2 本
赤唐辛子 …1 本
おろししょうが …小さじ 1
にんにく …1 片
ごま油 …大さじ 1
しょう油 …大さじ 2.5
砂糖 …大さじ 1.5
酢 …大さじ 1
水 …大さじ 2

1. サンマは頭と尾を切り落とし、ワタを抜いて 4 等分に筒切りにする。流水で洗い、水気をしっかり拭いておく
2. 長ねぎは粗みじん切り、にんにくはみじん切り。赤唐辛子は小口切りにし、種を取り除く。漬けだれの材料をボールで混ぜ合わせる
3. サンマに薄力粉を薄くまんべんなくまぶす。180℃に熱したサラダ油で表面が薄く色づくように、カラっと揚げる
4. 3 のサンマが熱いうちに 2 の漬けだれに漬けこみ、両面に味をなじませる
5. 器に盛り付けて、できあがり！

診療スケジュール

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			

10月

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

9 月は防災月間です。避難訓練を行う学校や職場などもあるかと思いますが、みなさんの「防災バッグ」にはお口のケア用品は入っていますか？特に高齢者はお口の中が不衛生になると誤嚥性肺炎を起こしやすく、命の危険を伴います。ぜひ歯ブラシや液体歯磨き等もバッグに入れておいてくださいね。

「抜歯をしたまま放置してはいけない 4 つの理由」、お読みいただけましたか？たった 1 本の小さな歯が無くなるだけですが、実際は体に大きな影響を与えます。途中で通院をやめず、最後まで治療をお受けくださいね。治療終了後の皆さまの生活がより良いものとなるように私たちスタッフも最善の努力をいたします！

タニダ歯科医院
ご予約は 0797-61-2000
スマートフォン モバイル
〒669-1133 西宮市東山台 1-10-5
ホームページは YAHOO! Google で検索 西宮市 タニダ歯科