

2015年
11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。秋も深まり、だいぶ寒くなってきましたね。

今年の立冬は 11 月 8 日。その日を過ぎるといよいよ暦の上でも冬がやってきます。「寒椿」「冬椿」と、冬の季語にもなっている「椿」。北から南まで、日本各地で名所がある日本を代表する花木ですね。「雪の中で咲き誇る真っ赤な椿」の姿が印象深い方も多いと思いますが、実は、花の少ない冬に力強く咲き、冬にも落ちることのない葉を持つことから、不老長寿や邪気をはらう力を持つと信じられた時代もあったそうです。

今年もまたインフルエンザやノロウイルス等が流行する季節がやってきました。予防接種や手洗い・消毒、うがい、マスクの着用など、個人でできる予防に努め、厳しい冬でも元気いっぱい咲く椿の花のように、私たちも元気に冬を乗り切りましょう！



こころ温まるお話 優しいおせっかい

「ほら、これ持って行きなさい」（え～…また？）私にはちょっとおせっかいな姑がいます。結婚して 2 年。近所に住む夫の実家で食事をごちそうになり「おいしい！」と言おうものなら、帰りに山ほど持たせてくれたり、持ち物をほめれば、次に会う時には「この間、かわいって言ってたでしょ」と、同じ物をプレゼントしてくれたり。私を可愛がってくれる優しい姑だけど、こう度々だと頂く側としては少し困ってしまうのも正直なところで、結婚当初は頻繁に立ち寄っていた足も、最近は遠のき気味…。



私を尻目に姑は「あら、大変！」と、衣類を拾い始めました。そしてバスが来ても姑はそれに目もくれず、わざわざ家から新しい紙袋を持ってきて、きれいにまとめ直してあげました。

その後、次のバスが来るまで 30 分。すっかり打ち解けた姑とおばあさんの会話ははずみ、バスから降りる時には「ありがとネ、あんたのおかげでほんとに助かったよ…」とバスが見えなくなるまで手を振ってくれました。

（手伝わなきゃ）と思いつつ、数少ないバスが気になり、躊躇した私。それに比べ、なんと姑の心の広いとか。あの場面で私たちがバスに乗って行ってしまっていたらあのおばあさんは途方にくれて動けなくなっていたことでしょう。今まで姑をただの「おせっかいやき」だと思っていた私。これからはもっと素直な気持ちでおおらかな姑に甘え、接していこうと思いました。



ある日、珍しく姑と 2 人で出かけることになり、1 時間に 2 本しかないバスを待っていると、「よっこいしょ…」と、高齢のおばあさんが隣に座り、大きな紙袋の荷物を整理し始めました。すると、「…あっ！」紙袋が破れ、中の衣類が散乱してしまったのです！

もうバスが来る頃。一瞬躊躇する

かかりつけ歯科をこんなに違う!! もとう! 定期的なチェック&ケアが 重要なこれだけの理由

一生、何でもおいしく
食事をしたい!!

もしそう思うなら、何はさておき「かかりつけ歯科」を持つことがとても重要!!いつも決まった「かかりつけ歯科」であれば、定期的なチェックでちょっとしたお口の変化にも気付くことができます!

かかりつけ歯科での
定期チェックで
ずっと歯が守れます!

痛くなってからでは遅い!
むし歯から歯を守る!!

実は、むし歯も自覚症状がないまま進行し、しかも発見が遅れると歯の寿命が著しく短くなってしまいます。右の図のように「痛い!!」と感じるのは、C2以降。もしC3まで達していると、残念ながら「神経」を取らなくてはなりません。実は「神経」は痛みを伝えるだけでなく、歯に栄養素を運ぶという重要な役割があり、これを取ってしまうと半分程度の寿命になってしまうのです。

そこで大切なのが、かかりつけ歯科での定期的なチェックです!むし歯の早期発見はもちろん、むし歯になりかけの歯(C0)の経過観察や、予防のためのフッ素塗布なども同時に行います。

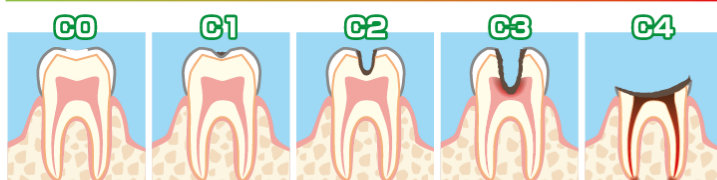
👉 かかりつけ歯科は
歯だけじゃない!

お口の中だけでなく、生活習慣・今かかっている、あるいはこれまでにかかった病気・飲んでいるお薬・様々なストレスなど、全身の状態を踏まえておひとりおひとりの将来を考えた予防や生活指導を行う歯科を「かかりつけ歯科」といいます。

成人の80%以上!
歯周病から歯を守る!!

歯周病は自覚症状が少ないまま進行し、最後には歯が抜けてしまう病気。早期発見のためには定期的なチェックが必要不可欠です。また、歯周病は一度かかってしまうと、歯石取りなどの治療をしても完全に治ることはありません。必ず定期的に「かかりつけ歯科」で診てもらう必要があります。

初期 ▶▶ むし歯の進行と症状 ▶▶ 末期



むし歯になりかけの状態。削る必要はありません

軽度のむし歯。痛みはまだない状態

冷たいものや甘いものがしみる

歯の内部にある「神経」が細菌に侵されています

すでに神経が死んでしまい、抜歯をすることも...

セルフケアには限界も...

右のページにもあるように、歯には「バイオフィルム」ががっちりこびりついています。歯の裏や歯と歯の間など、すべてのプラークをご自身で完全に取除くのは非常に困難です。当院が皆様の「かかりつけ歯科」としてしっかりチェックしていきますので、ぜひ定期的にご来院ください!

ご存じ
ですか?

あのいや～な「ヌメヌメ」の仲間だった!?

ただの食べかすじゃない「プラーク」の正体

歯を爪でこすると、白いものが取れます。一度は聞いたことがあると思いますが、これが歯垢、別名**プラーク**と呼ばれるものです。

実はこのプラークは、ただの食べかすではなく細菌の塊。その数、**1グラム中に100億個**とも言われ、これがむし歯や歯周病を引き起こす張本人です。

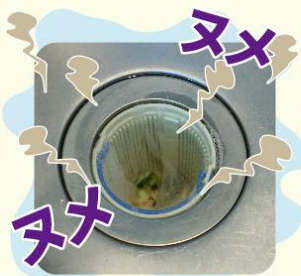
こんなにたくさんの
細菌が!!!



あのヌメヌメの正体は…

爪でこすって取れるので、歯磨きで簡単に取れそうに思えますが、そう簡単に除去することは出来ません。というのも、この**プラークはあっという間に増えてしまい、さらには「バイオフィルム」と呼ばれる強固なバリアを作ってしまうから**です。

実はバイオフィルムは皆さんの周りにもたくさん存在します。一番分かりやすいのが、**シンクや洗面所の「ヌメヌメ」**です。このヌメヌメができてしまうと、タワシでゴシゴシこすり落とさなければ取ることができません。これと同じように、お口の中のプラークも**ベタベタした毒素**を出し続け、やがて「バイオフィルム」を作り出します。



破壊できないバイオフィルム!

バイオフィルムは歯磨きだけでは完全に除去することができません。また、バイオフィルム内部の細菌はしっかりと膜で守られているため、**マウスウォッシュなどで除菌することも不可能**。かといって、放っておけばどんどん細菌が増殖し、確実にむし歯や歯周病を引き起こします。



そこで重要なのが、定期的に歯科医院に来院していただき、**専用の器械でバイオフィルムを破壊・一掃すること**です!!左のページに「かかりつけ歯科」での定期的なお口のチェック&ケアの重要性をわかりやすく解説していますので、ぜひ一読を。

歯科用語を学んじゃおう!! クロスワードパズル

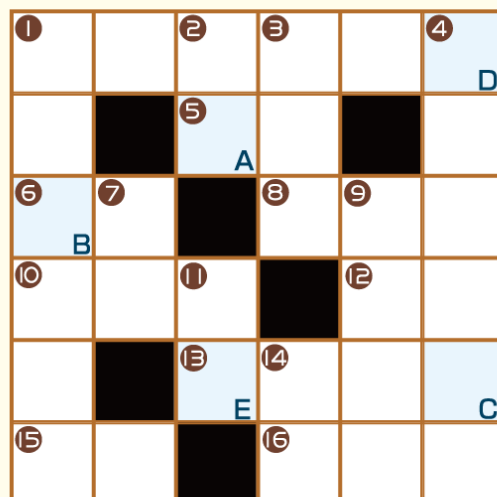
タテのカギ

- ① プラーク〇〇〇〇〇〇の基本は毎日の丁寧な歯磨きです!
- ② お〇〇の中のお悩みは、私たち歯科医院にご相談ください
- ③ こんな簡単なミスをするなんて〇〇〇にも程がある!
- ④ だ液は弱〇〇〇〇〇〇で、酸を中和してむし歯を防いでくれます
- ⑦ 封筒にしっかり〇〇をして、ポストに入れよう!
- ⑨ 華道ともいいます
- ⑪ 〇もしもし〇〇よ、〇〇さんよ〜
- ⑭ 髪をいたり、飾ったりする板状の道具といえば?

ヨコのカギ

- ① お口の疾病予防、健康保持、リハビリ等を総称してこう呼びます
- ⑤ デバ〇〇と言えば、美味しいものの宝庫ですね
- ⑥ フッ素〇〇はむし歯予防に効果がありますが、歯磨きもしっかりと!
- ⑧ 「削減」の反対は?
- ⑩ 歯肉が痩せる・下がることは〇〇〇現象のひとつです
- ⑫ 勝負に〇〇をつける
- ⑬ 目つきで知らせること
- ⑮ 野球には一・二・三・本の4つのコレがあります
- ⑯ 剣道などで使用する、竹で作られた刀

解答欄 ヒント:長い袋に入っています!





歯に良いお料理レシピ



寒ブリのキムチ煮



これから旬のブリはタンパク質やビタミンD、タウリン等が豊富で、美味しくて栄養満点！もちろんお口の健康も守ってくれます。脳の働きを活性化するDHAも豊富なので、最後の追込みに向かう受験生にもピッタリです！



あったかいうちに
食べてね！



材料(2人分)

ブリ(切り身) …2切れ
キムチ …140g
青ネギ …適量
ごま油 …小さじ1
サラダ油 …小さじ1

《タレ》

鶏ガラスープ …300cc
しょうゆ …小さじ1
酒・みりん …各大さじ1
豆板醤 …小さじ1

【下準備】

- タレの材料をよく混ぜ合わせておく
- キムチを軽く刻み、青ネギを小口切りにしておく

1. 鍋にサラダ油を入れ、ブリの両面を色良く焼いて一旦火を止める。鍋に出た余分な油をキッチンペーパーで拭き取る
2. タレを鍋に入れ、フタをして中弱火で5分煮る
3. 2にキムチを入れ、フタをせずにタレを煮詰める。煮汁が減ってきたら、ごま油を入れる
4. お皿に盛り、青ネギを散らしてできあがり！

診療スケジュール

11月

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

12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	22	23 休診	24	25	26
27 休診	28	29	30 午後休	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）

当院でも訪問診療を始めました。

口腔内の疾患は老化とともに全身のさまざまなところに影響を及ぼします。口腔内の健康が全身の健康につながると言っても過言ではありません。当院では歯科医院に通いたくても通えないすべての方に、歯科医院外来と同レベルの治療を目指しています。

通院できない方には、当院の歯科医師と歯科衛生士が最新の機材を持ってご自宅までおうかがいします。

訪問診療のご要望がございましたら、受付や院内のスタッフにお声をかけてください。

また訪問専用フリーダイヤルもご利用ください。



訪問専用フリーダイヤル
☎ 0120-118-120



タニダ歯科医院

ご予約は 外来専用 * 0797-61-2000
訪問専用 * 0120-118-120 (フリーダイヤル)

〒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



スマートフォン