



カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。12月は街が華やぎ、色とりどりのイルミネーションがとてもきれいですね。実は、夜空に輝く星座たちも、冬のほうがきれいに見えるのをご存知ですか？その理由は、冬は日が短く、夜の空への太陽光の影響が少ないため、空が暗いということ。また、空気中のチリが偏西風に飛ばされ、さらには空気が乾燥して水蒸気が少なく、視界が良好なこと。そして、冬の星座の王者・オリオン座や、カシオペア座、シリウスなど、多くの明るい星たちが夜空を彩っていることも理由のひとつのようです。

師走は大人から子どもまで、みんな忙しい時期。そんな時だからこそ、暖かい服を着て雄大な星空を見上げ、ほっと一息ついてみてはいかがでしょうか。年末は自宅や職場、学校など、「1年お世話になった場所」を大掃除する機会が多いもの。ぜひ、毎日お世話になった「歯」も忘れずにきれいにしてあげてください。歯ブラシも新しく取り換えて、すがすがしい新年を迎えましょう！



こころ温まるお話 暖かい春

毎年、冬になると懐かしく思いだす光景。

特に寒さが厳しいある朝。私は一緒に住む孫を幼稚園に送って行こうと手をつないで歩いていました。

「おばあちゃん、手袋つけて来なかったの？ぼくの手袋片っぱ貸してあげるよ」
「あら！ありがとう…。たつくんはやさしいねえ」
「うん！！だっておばあちゃんには優しくしましうって、幼稚園の先生が言ってたよ」

おばあちゃん、とはいっても、60代になりたての私。幼稚園の男の子に守られるほど弱々しくはないのですが、(まだまだ元気な「おばさん」よ！もう！)と思いながらもやさしい孫からちっちゃな手袋を片方受け取り、指先にちょこんとはめて「あったかいよ、ありがとう」と言うと、その笑顔にうれしくなった孫はニコニコ。

日陰で凍った道に差し掛かると



「あ、おばあちゃんそこ滑って転んじゃうよ」とつないだ小さな手がぎゅっと私の手を引いて凍っていない方へと誘導してくれました。それはそれはやさしくて頼もしい王子様のような子でした。

あれから10年。孫は中学3年生になり、今年は受験生。将来に向けて寝る間も惜しんで勉強しているようです。小さかった身体も今や私の背をゆうに追い越し、見下ろされるほどになりました。もちろん反抗期真っ只中。親には「うるせー、ウザイ」なんて言っているけれど、『おばあちゃんに「だけ」やさしいたつくん』なのは今でもあの頃のまま。いつのまにか自分よりも小さくなったおばあちゃんが届かない、高い場所にある物や重い物を軽々と運んでくれ、本当に頼もしい限り。

今年のクリスマスにはすっかり大きくなったその手にぴったりのあったかい手袋を買ってプレゼントしましょう。風邪をひかずに、暖かく明るい春を迎えられますように…。



1日1.5リットル!

だ液は普通の成人で1日に1.5リットルも出ると言われています。なぜだ液はこんなにたくさん出るのか？実はだ液は、私たちが生きていくために欠かすことのできない、**様々な役割**を持っています。



**だ液がなかったら、
歯はすぐにボロボロになります！**

ちょっと驚くかもしれませんが、私たちの歯は食事のたびに「**むし菌**」が出す「**酸**」によって溶かされています！これを「**脱灰(だっかい)**」といい、「むし菌」はこの脱灰の状態が続くことでなってしまいます。

しかし、あるものの作用で、なんと溶けた**歯が再生(再石灰化)**します！そう、その「あるもの」こそが「だ液」なんです！「**だ液**」は**カルシウムなどのミネラルを含んでおり、その力で歯の再石灰化を行います。**



ドライマウスに注意!

色々な役割を果たし、私達の生活にとって欠かすことので

きない「だ液」。実は、そんな大切な「だ液」が**少なくなってしまう、口の中が乾燥して、様々なトラブルの原因となる病気**があります。それが「**ドライマウス**」です。ドライマウスの原因は様々ですが、もしそうした症状を常を感じるようでしたら、できるだけ早めに私達にご相談ください。

ただのヨダレ
じゃありません！
こんなに凄い
だ液パワー！



**だ液の力で
自分を守れ!**

清涼飲料水など**酸の強いものを口に入**れると、**あっという間に歯が溶けやすい状態になります**。しかし、そうした危険

から歯を守っているのがやはり「だ液」。だ液には酸を中和する「**緩衝能(かんしょうのう)**」と呼ばれる力があり、口の中を**中性に保つ**としてくれます。梅干しなど、酸っぱいものを食べるとだ液があふれ出てきますが、これは**脳が「歯を守れ！」と指令を出している**のですね。

さらにだ液には、むし菌や歯周病をはじめ、口から入り込もうとする**様々な病原菌の繁殖を抑えたり、殺菌する役割も**。だ液は私たちの体をいろいろな病気から守っているのです。

だ液の大切な働き

口の中だけでなく、体全体の健康のために
だ液はがんばっています!

口臭を抑える

だ液が食べかすや細菌を洗い流してくれることで、お口が清潔になり口臭を防いでくれます



おいしく食事ができる

実は、食べ物の味は舌にのせるだけではわかりません。味成分がだ液と混ざることにより、はじめて味を感じることができるのです



がんを防ぐ

だ液の中に含まれる「**ペルオキシダーゼ**」には食品添加物や魚の焼け焦げなど、発がん性物質の作用を抑える働きがあります



アンチエイジング

だ液の中に含まれる「**パロチン**」は成長ホルモンの一種で、歯や骨の再石灰化を助け、さらに肌の新陳代謝を促します



細菌の侵入をブロック

お口には様々な病原菌が入ってきます。だ液には殺菌・抗菌作用があり、こうした病原菌の侵入をブロックしてくれます



飲み込むのを助ける

だ液がなければ、食べ物柔らかくならず、さらにお口やノドからも潤いがなくなり飲み込むことができなくなります!



消化促進

だ液には、**アミラーゼ**という消化酵素が含まれており、でんぷんを糖に分解することで体内への吸収を助けます



粘膜を守る

柔らかい粘膜はとてもデリケート。硬い歯や、熱いお茶などで粘膜に傷がつかないように、だ液が守っています!



そのままに
しないで!

仮歯に潜む大きなリスクとは?



アレ? **前歯** がない!

口元は人の印象を大きく左右します。特に前歯がないととても不自然ですね。歯科治療では大きなむし歯などの場合、そこを削ってかぶせものを製作しますが、その際一時的に「歯がない」状態になることがあります。そこで、**見た目をカバーするために装着するものが「仮歯」**です。



見た目は大丈夫!?!でも...

しかし「見た目に問題がないから」と、仮歯のまま治療を中断してしまう方がいますが、これは非常に危険な行為です。

リスク
1

高い確率で
**もっと大きな
むし歯**ができる!!!

本来、歯のかぶせものは、ミクロン単位のとても高い精度で製作されます。なぜなら、**精度が低いとその隙間から細菌が入り込み、あつという間にむし歯や歯周病にな**

ってしまうからです。仮歯はあくまでも「仮」のもの。当然精度は高くありません。つまり、**仮歯のまま放置すると、確実に歯の寿命が短くなってしまう**のです。



リスク
2

もったいない!!
**健康な他の歯も
巻き添えに!!!**

「仮歯だけど外れないから大丈夫」...それは大きな間違い! 仮歯は柔らかいプラスチックのため、**強度が弱くしっかり噛むことができません**。「取れてないんだから問題無いでしょ!」と思うかもしれませんが、これはかぶせものが出来るまで仮歯が外れないよう、また仮歯に力がかからないようにつけているから。

ということは、その分の力を**周辺の健康な歯が支えている**ということになりますから、それらの歯の寿命が短くなる恐れがあり、さらには、**噛み合わせもおかしくな**

歯科用語を学んじゃおう!!

クロスワードパズル

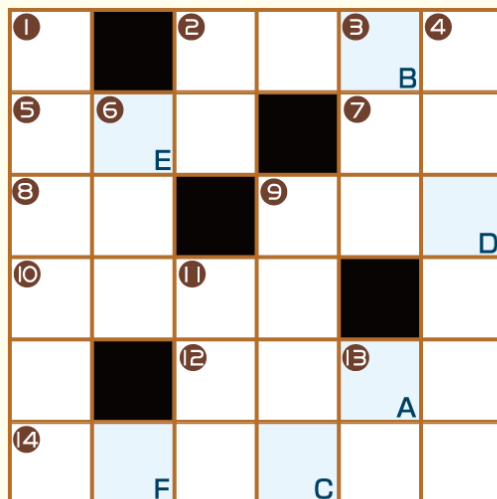
タテのカギ

- ① 今年もお疲れさまでした!
- ② むし歯〇〇は生まれたての赤ちゃんの口内には存在しません
- ③ 今年、腕時計やメガネ型などの〇〇〇ラブル端末が流行しました
- ④ だ液が少なくなる病気。気になる方はご相談ください
- ⑥ 「歯の根の治療」を専門用語でこういいます。スタッフに聞いてね!
- ⑨ 男性のあこがれの的となるような女性。「クラスの〇〇〇〇」
- ⑪ その社会で、守るべきこととして定められている事柄
- ⑬ 歯の根っここのことを、歯〇〇と呼びます

ヨコのカギ

- ② 年末の帰省で久しぶりに地元の〇〇〇〇料理を食べよう
- ⑤ お年寄りには〇〇〇性肺炎にご注意ください!
- ⑦ 人間の肺と同じ働きをしている魚の器官はなに?
- ⑧ 1000キログラム=1〇〇
- ⑨ 隔たりや、何かをするのに適当な時期。「〇〇〇をはかる」
- ⑩ 緊張や不安などで落ち着かない様子
- ⑫ 9回裏、ホームランでついに〇〇〇〇がやぶれた!
- ⑭ お口の〇〇〇〇〇〇〇〇をして気持ち良いお正月を!

解答欄 歯 ブラシの刺激でなることも...





歯に良いお料理レシピ



和風チキンロール



鶏肉はたんぱく質や、歯肉の約 60%を構成するコラーゲン、忙しい年の瀬の体調維持に欠かせないビタミン B 群が豊富です。みんなが集まる機会が多いこの時期、たくさん作ってわいわい楽しく食べてくださいね。

材料(2人分)

鶏もも肉 …2枚
インゲン …10本
ごぼう …1/2本
にんじん …1/2本

サラダ油 …大さじ1
タコ糸 …適宜



《タレ》

しょうが …スライスしたもの3枚
酒・みりん …各50cc
醤油 …40cc
めんつゆ …20cc
砂糖 …大さじ3

1. 鶏肉の厚さが均一になるように包丁でそぎ、広げる
2. ごぼう、にんじんは皮を取り除き、7cm ほどの拍子木切りにし、5分ほどゆでしておく
3. 鶏肉の皮を下にして、2とインゲンを肉の真ん中にのせ、端から巻き、くずれないようにタコ糸でしっかり結ぶ
4. 鍋にサラダ油を入れて熱し、しょうがを入れ、香りを立たせる。3を入れ、転がしながら全体に焼き色がつくまでじっくり焼く
5. 4に水 300cc とタレの材料を入れ、あくをとりながら中火で煮詰める
6. タレがドロツとしてきたら肉をお皿に取って冷まし、タコ糸を取り、食べやすい厚さに切り分ける



くずれないように
しっかり結ぶ



診療スケジュール

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 休診	30 休診	31 休診		

1月

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

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

休診日のご案内

年末年始の休診 … 12/29(火)～1/4(月)
学会の為休診 … 1/23(土)

ホームページに新しく訪問診療用の
ページができました。ご覧ください。



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)



スマートフォン

〒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