

2016

1

January

大切な歯のために
できること

タニダ歯科医院

カンガルー通信



明けましておめでとうございます。院長の谷田です。
年末年始はたくさん美味しいごちそうを食べたと思いますが、そうした豪華な料理も、何日も続くとさすがに飽きてしまいますね。そんな時食べたくなるのが、冬の定番「鍋物」。寒い夜のアツアツの鍋は体も心も温めてくれます。あるアンケートによると、全国的には冬に鍋を食べる頻度は月平均5回。なんと週に1回以上も食べていることに！よせ鍋や水炊きなどの定番も美味しいですが、最近はいろいろな鍋用スープが市販されて、どれにしようか迷ってしまうほど。

お口が健康であることは食べ物が食べられるということだけでなく、全身の健康や心の健康にも大きく関わることが近年わかってきています。今年も当院はみなさまのステキな笑顔をむし歯や歯周病から守るために精一杯頑張ります！本年もどうぞよろしくお願いいたします。



こころ温まるお話*

自慢の兄ちゃん

「お母さん、健太兄ちゃんにちゃんと勉強するように言った方がいいよ」

健太、とは一番上の高校生の兄のことだ。僕は小学5年生。僕には健太兄ちゃんのほかに、中学の兄貴が2人と、まだ3歳の妹もいる。全部で5人兄弟だ。

中学の兄貴たちが、のんびり屋の健太兄ちゃんを今日もバカにしている。頭のいい2人は健太兄ちゃんを見ているとイライラするらしい。でも僕は健太兄ちゃんが大好きだ。小学生の僕とも遊んでくれて、色々なことを教えてくれる優しい兄。…だけど、ホントに健太兄ちゃんは勉強が苦手。でも、なぜか両親はそんな健太兄ちゃんに、「勉強しなさい」とか、全然言わない。

ある日、僕はその理由を知った。夕方、母と一緒に歩いていた時、健太兄ちゃんが図書館に入っていくのを偶然見かけた。「あ、健太兄ちゃん！」



追いかけてようとする僕を母が止めた。
「健太はね、勉強しに行ってるの。邪魔しちゃだめよ」

(…勉強！?) 健太兄ちゃんと勉強がすぐに結びつかず、きょとんとした僕に、母は言った。
「うちは5人も子どもがいるでしょ。だから、健太は大学には行かないで高校卒業したら働いて言ってるの。お金のかかる塾や大学には、デキのいい弟たちを行かせてやってくれて。ただ本当は決して勉強が嫌いなわけじゃないのよ。だから学校の勉強を図書館でしてるの。家だと弟たちがうるさいね」

そんなこと、初めて知った。いつもののんびりの健太兄ちゃんが僕たちの将来を考えてくれていた。知らないところで一生懸命勉強していたなんて…。
「健太に、あなたたちには言わないでって言われてるの。だから、ナイショよ」

それから、僕はますます健太兄ちゃんのことを好きになった。何も知らない中学生の兄たちは相変わらずだけど、僕にとって健太兄ちゃんは頼もしくてカッコイイ、自慢の兄ちゃんだ。



今すぐ セルフチェック!! 8割が知らないうちにしている! 歯ぎしり・食いしばりの恐怖

8割以上がやっている! しかしその自覚のある人はわずか1割! それが、歯をギリギリとさせる「歯ぎしり」、そして無意識にグッと噛みしめてしまう「食いしばり」です。実はこれらは、皆さんの想像以上にお口に深刻なダメージを与えます。

こんなにある悪影響!!



- 歯が削れる・ヒビが入る・折れる
- つめもの・かぶせものが取れる
- 歯周病が進行する
- あごが痛くなる(顎関節症)
- 口が開かなくなる(顎関節症)
- 歯の根の部分がくさび状にえぐれる
- 知覚過敏
- かみ合わせが悪くなる
- 頭痛/肩こり/腰痛

「歯ぎしり・食いしばり」は左のような症状を引き起こします。すぐには問題なくても、長く続けば確実に歯の寿命が短くなります。

日頃からどんなに歯磨きなどでケアをしていても、「歯ぎしり・食いしばり」があると、それだけで歯を失う原因となるのです。さらには歯だけではなく、あごが痛んだり、開かなくなってしまう「顎関節症(がくかんせつしょう)」をも引き起こします。



歯ぎしりが原因で
すり減ってしまった歯



今すぐセルフチェックしよう!

自覚がないことが「歯ぎしり・食いしばり」の怖いところ。しかしながら、8割の方が該当していますから、まずは「自分もそうかも」と疑ってみる必要があります。「セルフチェックリスト」を用意したので、早速チェック! 一つでも該当すれば「歯ぎしり・食いしばり」の可能性があります。

1つでも該当したら疑おう!

- ☐ 歯ぎしりしていると家族から言われたことがある
- ☐ 仕事中など集中している時に、無意識に噛みしめている
- ☐ 歯にひびが入っている。擦れて欠けたような歯がある
- ☐ 頬の内側に噛んだあとや、舌に歯形(圧痕)がついている
- ☐ 歯の根本が削れている、欠けている
- ☐ 肩こりや頭痛などの症状を強く感じることもある
- ☐ 冷たいものを口に入れるとしみる
- ☐ 起床時に口の周囲がこわばる、あごが疲れる、だるい

自分でできる対処法も。 重症の場合は早めに病院へ!

「歯ぎしり・食いしばり」は、ストレスが大きな要因の一つといわれています。下にある「自分でできる対処法」をぜひお試しください。また、ほかにも専門的な治療方法がありますので、気になる方はお気がねなくご相談ください。

就寝時の対処法

- 就寝前は自分がもっともリラックスできることをする
- 就寝直前にスマホ・パソコン・テレビは見ない
- 枕は高くしすぎない
- 横向きやうつぶせで寝ない



起きている時の対処法

- 上下の歯が常に触れていることのないように意識する
- 食べ物を強く噛まず、ゆっくりと食べる



知っておこう!
お正月はお餅に注意!

食べ物が喉に詰まってしまった場合の対処法

お正月といえば、お餅！しかし同時に、お餅を喉に詰まらせるという事故が増えるのもまたこの時期。元旦と2日だけでも、全国で100名以上が救急車で搬送されるそうです。最悪の場合には死に至る怖い事故。そこで、「食べ物が喉に詰まってしまった場合の対処法」をご紹介します。(参考資料: 消防庁「口頭指導に関する実施基準(気道異物除去法)」)

手順1 息ができて いるか確認

声が出せるか本人に確認し、**出ないようであれば、窒息の可能性があるので救急車を呼びましょう。**「すぐに詰まったものが取れるかもしれないのに」と思われるかもしれませんが、**実際に窒息してしまった場合は死に至ります。**もし詰まりが取れたら再度連絡してストップしてもらえばいいだけの話ですので、**躊躇せずに連絡を。**



手順2 咳をさせる! それがダメなら 背中を叩く

詰まったものを取るのに最も効果的なのが、**咳をすることです。**また、声が出せなくなったら知らせるように伝えてください。その場合はすぐに救急車を呼びましょう。咳をしても出てこない場合、**背中にある左右の肩甲骨(けんこうこつ)の間を強く5回ずつ叩いてみましょう。**



もし反応が なくなったら

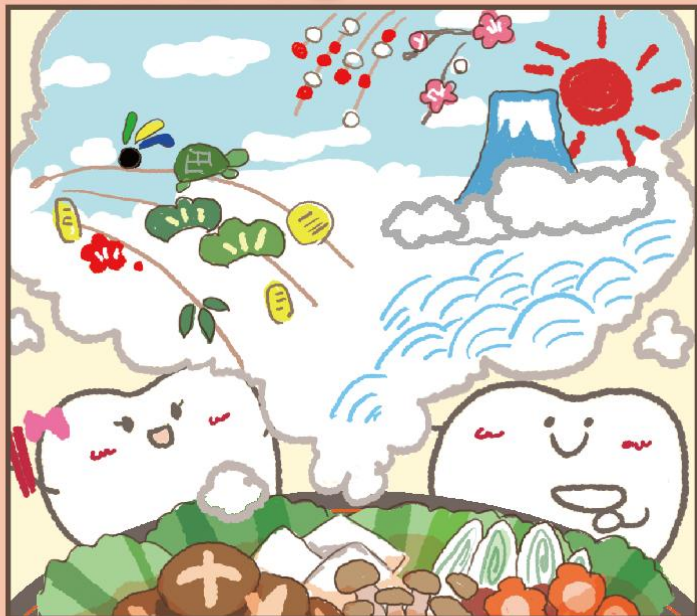
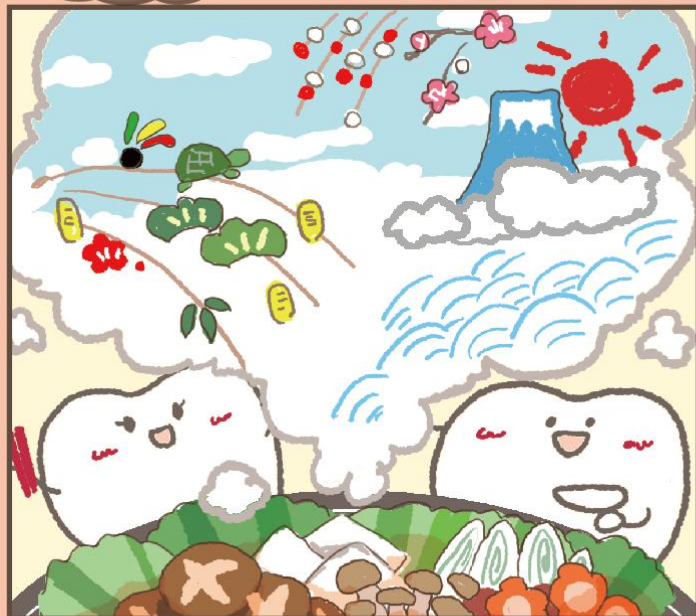
窒息の状態が続くと意識がなくなります。かなり危険な状態ですので、救急車を呼ぶのはもちろん、その際の電話で**心肺蘇生の指示**がされますので、おちついて指示通りに対処しましょう。

突然目の前で起こった出来事にあわててしまうことは多いものですが、あわてず、この記事を読み出してください。**思い出せない場合はまずは119番に連絡して対処方法を聞きましょう。**

まちがい探し

「あけましておめでとう」

右の絵と左の絵に
違うところが10個あるよ!





タラと冬野菜のあったかサラダ

作り方

1. 白菜は軸と葉に切り分け、軸は食べやすい長さにして 5 mm 幅に、葉はざく切りにする。春菊は葉を茎から摘み取っておく。長ネギは 5 cm ほどの長さに切り、縦に切り込みを入れて芯を取り除き、せん切りにして冷水にさらす
2. タラの両面に塩コショウをふり、片栗粉をまぶす
3. フライパンにサラダ油を熱し、2 のタラを入れる。焼き色がついたら裏返して弱火でじっくり火を通す
4. 大きめの皿に春菊、白菜、長ネギの順に盛りつけ、その上に 3 のタラをのせる
5. 甘酢ソースのサラダ油以外の材料(★)をフライパンに入れて煮立たせ、火を止める。サラダ油を加えて混ぜ合わせ、熱いうちに 4 にかける

point

タラはビタミンDが豊富で、
歯を丈夫にするカルシウムの
吸収力を高めます！

材料

二人分

生ダラ ……2 切れ
春菊 ……1/2 束
白菜 ……4 枚
長ネギ(白い部分) ……1/2 本
塩コショウ ……適宜
片栗粉 ……適宜
サラダ油 ……大さじ 1

甘酢ソース

★ しょう油 ……大さじ 4
酢 ……大さじ 4
砂糖 ……大さじ 1.5
赤唐辛子(小口切り) ……2 本分
生姜汁 ……小さじ 1.5
サラダ油 ……大さじ 4

診療スケジュール

1 January

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						

2 February

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

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

今月は「食べ物物が喉に詰まった時」の対処法をお伝えしました。お正月のニュースでよく取り上げられる事故ですが、お餅以外で高齢者が詰まらせやすい物の一例として、柔らかくなりにくいイカやタコ、キノコ類、パンやふかし芋等のパサパサした物、繊維が強い青菜類、海苔やレタス等の薄い物などが挙げられます。加齢とともにそしゃく機能や飲み込む(嚥下-えんげ-)機能が低下しますので、よく噛めるように入れ歯の調整をしつかり行い、嚥下機能を鍛える体操をしたりして、喉に詰まらせないように普段から気をつけましょう！(嚥下体操についてはスタッフまでお尋ねください)

今年の干支は「申(さる)」。

この字は十二支の意味として「樹木の実が成熟して固く殻におおわれていく様子」を表しているそうです。みなさまにとりまして、新しい年がそんな充実した一年となりますように…。

*** 臨時休診のご案内 ***

1 月 23 日(土)

「在宅における摂食嚥下研修会」に
全員参加の為臨時休診

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
(フリーダイヤル)