

2016

2

February



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



こんにちは。院長の谷田です。そろそろ春の気配が待ち遠しい2月となりましたが、もうしばらく寒い日は続きそうですね。

突然ですが、みなさんは雪の結晶は何角形かお分かりになりますか？樹枝、針、角板、扇…と、色々な形がありますが、実は基本は全て六角形。結晶の形は気温と水蒸気の量で決まります。雪の結晶ははじめは六角柱ですが、その後の気温によって板状になるか、柱状になるか決まり、水蒸気の量で結晶の形の複雑さが決まります。水蒸気が多いとよく私たちが思い浮かべる、樹枝のような複雑な形になります。雪の結晶は全く同じ形のものはひとつとして存在しません。

私たちの口の中にある「歯」は親知らずを含めて 32 本。ですが、歯並びはもちろん、日ごろの歯磨きやお手入れの状況も異なり、雪の結晶と同様、お口の中の環境は一人として同じことはありません。私たち歯科医院はお一人お一人にあったメンテナンスの方法をお伝えしていますので、いつでもお気軽にご相談ください。



こころ温まるお話*

懐かしい人から

今年のお正月。ポストに届いた年賀状をのんびりめぐりながら眺めていた。友人や会社の同僚、上司…。めくって行くうちにふと、懐かしい名前で手が止まった。

「わあ！懐かしい！」

大学時代の同級生からだった。15 年ほど前、共通の友人の結婚式で会って以来、会ってなかったっけ…。

ハガキにはこんなことが書いてあった。

「お元気ですか？今年、我が家の一人息子が大学を卒業し、ようやく私も子育てから解放されます！これからはもう少し自分のために時間を使いたいと思っています…」



大学時代、演劇サークルで一緒に頑張っていた仲間。彼女は学生結婚をして、出産のために、大学を中退してしまったのだ。あの時の子がもう大学卒業！日々の忙しさに紛れ

ている内にいつのまにかそんなに月日が流れたんだなあ…。心は一気に大学時代に舞い戻っていった。

気づくと夫がハガキを覗き込んでいる。夫も同じサークル出身なので、彼女のことはよく知っている。「あいつ、元気そうだな！」と喜びながらも「うちなんて、まだまだこれから子育て本番なのに、いいなあ…」などとぼやいている。

実はハガキにはもう一言言葉が添えられていた。「息子は大学卒業後、演劇の道に進みます。血はあらそえませんね。私も昔みたいにまたみんなで熱く語り合いたいな」この言葉には私も夫も思わずニヤリとした。

差出人の住所を見るとウチからそう遠くない、電車で 30 分ほどの場所。こんなに近くにいたのに 15 年も音信不通だったのか。新年早々に思いがけず舞い込んだ、懐かしい便り。せっかくの機会、これからはまた、時折連絡を取り合うような関係になりたいものだ。私は早速ペンをとり、わくわくしながら彼女に年賀状を書いた。



「また会える日が楽しみです！！いつにしますか？」

お願い!! 放置しないで!! こんな時は痛くなくても すぐに歯科医院へ!

むし歯になると神経を通じて痛みを感じます。しかし、神経まで達していないむし歯や、神経を取ってしまった歯のむし歯は、痛みがないため放置されがち。でも**放っておけば必ず問題を引き起こします。**



1. 歯の寿命が半分以下に… 「つめものが取れてしまった」

神経を取ると、その歯の寿命は半分程度になってしまいます。「つめもの」は主に「神経が残っている歯」の治療に使われますので、その歯はまだ寿命の長い歯だということ。しかし、取れたままにしておくと、そこにプラーク(歯垢)がたまり、やがてまたむし歯に…。その時は神経を取らなければならない可能性が高くなります。つまり、歯の寿命が短くなるのです。



2. 顎に膿がたまり激痛が… 「痛くはないけど 大きな穴が開いている」

「神経を取った歯はもうむし歯にならない」と思っている方が多いのですが、それは**違います**。逆に、むし歯になっても痛みが無いため、気づかぬまま進行し、やがては歯の根っこの先から顎に膿ができて、最終的にはひどく痛むこととなります。左の写真のように大きな穴が開いている歯は、神経を取っている上に、プラークもたまりやすく、むし歯になりやすいのです。



3. 激痛+全身にも影響が… 「根っこしか無い歯」

歯の上の部分がボロボロで根っこだけになっている歯…。こうした歯は2のように根っこの先に膿ができるだけでなく、**本来かみ合っていた反対側の歯が出てきてしまいます**。そしてかみ合わせが悪くなると顎関節の痛みや、肩こり、首痛、腰痛…と、やがては**全身に悪影響**が及びます。



定期的に歯科でチェックを!



むし歯や歯周病など、お口の病気には初期症状が少ないものがたくさん。ご自身で気づけるものもあれば、そうでないケースもあります。**上記のようなケースの場合は直ちに歯科で治療を受けてください**。また、そうなる前に定期的に歯科健診を受けていただくことを強くおすすめします。



ドクターの9割がおすすめ! 口臭予防にも効果的!



ワンタフトブラシを使ってみよう!

歯磨き是一本の歯ブラシでやるもの! そんなふうに思い込んでいませんか!? 実は普通の歯ブラシでは磨けるのは全体の60%。つまり**40%は磨き残し**があります。そこでぜひ使っていただきたいのが「**ワンタフトブラシ**」です。

予防先進国のスウェーデンでは80歳でも平均で20本以上の歯が残っています。一方の日本は14本程度。そんなスウェーデンでは、歯磨きはまずワンタフトブラシを使い、次のような**磨きにくい部分のプラーク(歯垢)を落としてから**、通常の歯ブラシで磨くそうです。



Check **ワンタフトブラシとは**

写真のように先が小さくなった歯ブラシで、特に歯並びが悪い方には、**歯科医師の9割以上が利用を勧める**ほどの優れもの。フロスや歯間ブラシと並び、口腔ケアに必須の歯ブラシです。

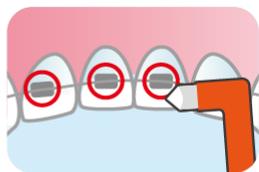
▼ こんな磨きにくいところはワンタフトブラシを使おう! ▼

1 歯並びの悪いところ



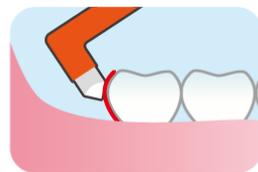
歯並びが悪い場合でもブラシの先を歯にしっかり当てて磨くことができます

2 矯正装置のまわり



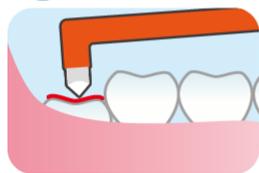
矯正装置は複雑な形をしているため、歯と装置に汚れがたまりやすいため、磨き残しがあります

3 奥歯の奥



歯ブラシでは届かない奥歯の奥の面もしっかり磨きましょう

4 背の低い歯



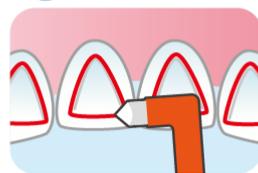
生えかけの親知らずなど、噛む面に正確にブラシを当てて磨きましょう

5 抜けた歯のまわり



抜けた歯のまわりや、歯ぐきと歯の境目などを磨きましょう

6 前歯の裏



上の前歯の裏側はシャベル状に窪んでおり、プラークがたまりやすい場所です

○ワンタフトブラシで口臭予防! フロスや歯間ブラシもセットで

プラークはただの食べかすではなく、細菌の塊です。プラークの磨き残しがあると、この細菌が腐敗臭を発生します。そう、これが口臭の原因です。ワンタフトブラシで磨きにくいところもしっかりケアすれば、口臭の対策にもなります!

まちがい探し

「冬のほっこりかまくら」

右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ!



歯に良いお料理 



ぷちぷち!伊予柑レアチーズケーキ

作り方

1. 丈夫なポリ袋にビスケットを入れて麺棒などで細かく砕き、バターを混ぜてもみこみ、しっとりさせる。型の底に平らに敷き詰め、冷蔵庫で冷やし固めておく
2. クリームチーズをボウルに入れて泡立て器で混ぜ、グラニュー糖、生クリーム、牛乳を加えなめらかになるまでよく混ぜる。最後にレモン汁を加えてさらによく混ぜる
3. 水 50cc で 5 分ほどふやかしておいたゼラチンを 500W の電子レンジに 20 秒ほどかけて溶かし、2 に入れ、ボウルの底を氷水にあてながらゴムべらでよく混ぜる
4. 3 に軽くほぐした伊予柑をさっくり混ぜ合わせる
5. 1 に 4 を流し込み、冷蔵庫で 2 時間ほど冷やす
6. 型から取り出して切り分け、残りの伊予柑を飾り付けたらできあがり!

ビタミンCは
歯周病予防に
高い効果が!



材料

18cm 型

伊予柑	…1 個	牛乳	…100cc
クリームチーズ	…200 グラム	レモン汁	…大さじ 1
グラニュー糖	…60 グラム	粉ゼラチン	…8 グラム
生クリーム	…100cc	ビスケット	…60 グラム
		無塩バター	…20 グラム

下準備

- クリームチーズとバターを室温に戻しておく
- 伊予柑の実の薄皮をむき、半分はそのまま、半分は粒を潰さないように軽くほぐす

診療スケジュール

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					

3 March

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	23 午後休	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)



医院からのお知らせ

いまや日本人の4人に1人が花粉症と言われます。今の時期、鼻づまりに悩んでいる方も多いのでは。実はこの鼻づまりのせいで歯周病やむし歯になりやすくなることをご存知ですか? 鼻がつまる→口呼吸になる→口腔内が乾燥→細菌の繁殖を抑えるだ液が減りむし歯菌・歯周病菌が増える…。このような流れで、お口の中の状態が悪化していきます。春が終わってほっとしてみたら、お口の中がポロポロだった…。ということのないようにしたいですね。

今回ご紹介したワンタフトブラシは普通の歯ブラシでは届きにくい部分を磨くのにとても便利。はじめこそ面倒に感じるかもしれませんが、お口の中のさっぱり感や口臭の減少を一度実感すると一日の終わりに使わないと気持ち悪く感じるほどになります。ぜひ使ってみてください。

タニダ歯科医院



スマートフォン

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