

2016

3

March

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。3月はモノトーンだった景色に黄色いクロッカスやピンクの桃などの明るい色が加わる季節。ジンチョウゲの甘い香りも春の訪れを感じさせます。でもやっぱり春といえば一番身近なこの花…「タンポポ」ですね。

タンポポは養分を蓄えられる非常に長い根を持ち、アスファルトの裂け目で人に踏まれても花を咲かせ続けるような強い花です。また、タンポポといえば「綿毛」。これもよくできており、航空力学的に安定してより遠くへ飛ぶことができる作りなんだそうです。

春は別れの季節です。綿毛が遠くへ飛んでいく様子から、タンポポの花言葉は「別離」。この春に卒業などを迎えられる皆さま。タンポポのように強く、遠くへはばたかれますようにと心からお祈りいたします。旅立ちの前には歯のお手入れもお忘れなく(笑)！



こころ温まるお話*

ママが鬼になっちゃった

私のママは、テレビに出てくような「美人で優しい理想のママ」。家はピカピカ、食事は手の込んだものがたくさん並び、家にはきれいな花が飾られている。友達からは「結のお母さんって完璧だよ」と言われることもあった。私も、そんなママがちょっぴり自慢なんだ。



ある朝、ママがイライラして元気がないように感じた。「どうしたの？」と聞いても「なんでもない」と言うだけ。学校から帰って来てもまだ機嫌が悪くて、いつもは楽しい夕食なのに、その日はシーンとしていた。まだ小さな弟も何かを感じているのか、静かにご飯を食べて、そそくさと逃げて行ってしまった。

「ママ、いい加減にしてよ！」

夕食後も続くママのイライラした態度に我慢きれずついに私はキレてしまった。私はそれでいつも通りの

ママに戻ってくれるんじゃないかなって期待していたような気がするけど、その日は違った。ママはすごい剣幕で色々言い返してきた。初めて見るママの鬼みtain顔…。私は怖くなってワンワン泣き出してしまった。

「…！！結、ごめん…ママハつ当たりしてた…」
ママがハッと我に返った。それから二人で抱き合いながらしばらく泣き続けた。



次の日の朝は、もう元通りの優しいママに戻っていた。
「おはよう、結」

朝ごはんに出してくれたオムレツにはケチャップで『ごめんね☆』と書いてあった。やっぱりママのオムレツは最高！あれ、でも…ママの目、腫れてる！きっと昨日泣いたからだね。…と言うことは私も！？私は急いで鏡を見に洗面所に走った。やっぱり腫れてる…。



ママと私は目を合わせ、今度は二人で大笑いした。完璧なママもいいけど、ちょっと失敗しちゃうこんなママもいいかも！私はますますママが大好きになった。

鉄砲? 電子レンジ? これってなあに?!

不思議な歯科用器具いろいろ

「歯を削る」「型をとる」「詰める」など、歯科治療は手作業が中心。そのため「専用器具」が多数用意されており、その数はなんと数百にも！そこで「みなさんが良く目にする」歯科用器具をいくつかご紹介したいと思います。

鉄砲から何を発射!? 子供に大人気!?

光重合照射器

ひかりじゅうごうしょうしゃき



まるで鉄砲に見えるので、小さなお子さんは興味深そうに目をパチクリさせます。これは「**光重合照射器**」といって、**歯のつめものを固めるもの**です。粘土状のプラスチックを歯に詰めて、この器械で光を当てると数秒から数十秒で固まります。

主に**小さいむし歯を治すのに**使用します。鉄砲型ではなくペンのようなタイプもあります。



電子レンジ? 何かを温める!?

オートクレーブ

電子レンジに似ているこちら。「温度が上がる」という点では同じですが、その正体は、高い圧力を掛けて高温の蒸気を生じさせ、**歯科器具を「滅菌」**するための器械です。



院内感染を防ぐために**歯科では絶対に欠かせない**ものです。



歯医者さんのあの音の正体…

エアタービン&タービンバー

歯科といえば「キーン」という音ですね。その音を生じさせているのがこちら「**エアタービン**」です。内部に風車がついていて、ここに高圧の風を当てることで、先端についた「**タービンバー**」を高速回転させます(1分間に**30万回転以上**)。これにより**非常に硬い歯を自在に削ることができます**。



50年前に開発されたこのエアタービンのおかげで治療技術が大きく進歩し、音はうるさいですが、患者さんの負担がとてま少なくなりました。

刺されたら痛そう…

スケーラー

尖っていて刺されたら痛そうですが、ご安心ください。これは**歯の表面についた歯石をとる**ための器械。震動する先端をこびりついた歯石にそっとあて、破壊して除去します。



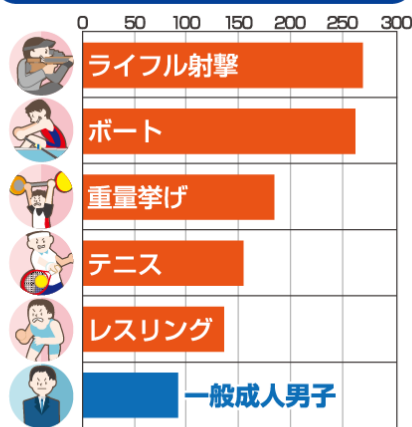
また、手で作業する「**ハンドスケーラー**」もあります。





歯といえば、「食べる」ためにとても大切なものですが、実は「噛む」
ことがスポーツに深く関わっていることをご存知でしょうか？

男子スポーツ選手の総咬合力 (kg・f)



(出典: 8020推進財団)

噛む力で 全身の筋力UP

噛む力は一般成人男子で 90kg。アスリートとなるとなんと 200kg 以上になることも！体重の何倍以上もの力がかかるんですね。普段の食事では 10kg～20kg ぐらいですが、実は、ここぞ！という時にぐっと食いしぱることで、全身の筋力が瞬発的にアップします。噛む力がスポーツに影響するのはこのためです。実際、スポーツ選手は噛む力が強いという研究結果があり、これは大人だけでなく運動能力の高い子供でも同じ結果が出ているそうです。

歯とスポーツの大事な関係

あなたもこれでワンランクアップ！



全身バランスにも大きな影響が！

かみ合わせもまた、スポーツに大きな影響を与えているといわれています。たとえばかみ合わせが悪く、顎の左右バランスが崩れると、頭が傾きやすく視線も不安定になりま

す。さらに重要なのは、全身バランスへの影響です。頭はとても重いので、頭が傾くと全身のバランスが不安定になってしまいます。

健康な歯で健康な毎日を！！



このように、歯は毎日の食事だけでなく、身体を動かす上でもとても重要なものです。プロスポーツ選手はむしろ歯が少ないという調査結果もあり、まさに歯を大切にしている証拠です。みなさんも毎日のケアをしっかりして、健康的な毎日を送りましょう！

←歯を守るマウスピースなどもございますので、お気軽にご相談ください！

難問！

右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ！探してみよう！

10分で解けたら…普通。5分で解けたら尊敬!! 2分で解けたら宇宙人!!!



まちがい探し

「卒業式」





歯に良いお料理 **レシピ**

菜の花と桜海老の春ごはん

作り方

1. 漬け汁の材料を混ぜあわせ、漬け汁を作る
2. 塩を入れた熱湯で菜の花を茹でる。氷水に菜の花を入れ、色止めをする
3. 2の菜の花の水気をよく絞り、1の漬け汁に漬け込み、冷蔵庫に30分ほどおく
4. 3の漬け汁を絞り、2cm程度の長さに切る
5. ボールに4と桜海老を入れ、オリーブオイル、塩を加えてよく混ぜる
6. 器に盛った温かいごはんの上に5のをのせる

point

菜の花はカロテン、ビタミンB2、ビタミンC、ミネラル、食物繊維が含まれたとっても栄養価の高い野菜です！

診療スケジュール

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		

4 April

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

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

今月号の「歯とスポーツの大事な関係」で、射撃選手の噛む力の強さを意外に思った方もいるのでは？姿勢を安定させ、集中力を高めることがそれだけ重要な競技だということですね。また、かみ合わせによる身体のバランスといえば、スポーツだけでなく高齢者の寝たきりの原因にもなる「転倒」への影響があります。歯が少ないとバランスがとりづらく、転びやすくなります。入れ歯でもバランスを保つことには有用ですので、食事以外の時でもきちんと装着しましょう。

そろそろ4月からの新年度が気になる頃。新しい出会いの前にお口の中をきれいにクリーニングしませんか？人の第一印象は口元が大きく左右します。歯の汚れは見た目だけでなく、口臭の原因にも…。すっきり爽やかな口元で新年度を迎えましょう！

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