

2016

4

April

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。

うらかな春の日差しの中、いよいよ新年度のスタートです。

ところでみなさんは「4月病」という言葉をご存知ですか？「5月病の間違いでは？」…いえいえ間違いではありません。4月は新入生、新入社員などのフレッシュマンが特に明るい希望に満ちあふれている時期。「友達をたくさん作ろう」「新しい習い事を始めてみよう」…などなど、本来の自分よりも少し頑張りすぎてしまう傾向があります。そんな状態を最近、「4月病」と呼ぶのだそうですよ。

疲れやストレスがたまると口内炎ができやすくなったり、口臭がきつくなったりすることがあります。頑張るのはとても良いことですが、リラックスして楽しい新生活を始めましょう！



光と影

こころ温まるお話

僕は自分をネガティブな性格だと思っている。物事を始める前から悪い状況を想定してしまい、綿密に準備してからでないと行動しない。部活の試合でも（今ここでミスをしたら負けてしまう…）そう思うと積極的なプレイができず、キャプテンなのに…と、自分に嫌気がさすことがある。そして、そんな僕と正反対の性格なのが、チームのエースであるAだ。Aはピンチにもひるまずどんどん攻めていき、失敗を怖がらない。そしてそんなAの姿を見て、また僕は落ち込むのだ。



ある日、部活の帰りに仲間のBと2人で歩いていた。Bは物静かで目立たないけど、僕が一番信頼している友人だ。

「お前、最近大丈夫か？」

突然そう言われてビックリした。最近元気がない僕を心配してくれていたようだ。

「Aと比べるとなにかと落ち込んでさ…。みんなに頼ってばかりの自分がキャプテンをやっているのかなあって…」
そう言うと、Bは怒ったように話した。

「Aみたいなやつがいて、お前みたいなやつがいる。みんなそれぞれ役割があるんだから！間違いないみんなお前がリーダーだと思ってるよ。お前はいつも部員全員のことを考えてる。Aが失敗した後のフォローをしているのもお前だろ？目立って活躍すればいいってもんじゃない。もっと自信を持てよ」



周りはそんな風に見てくれていたのかー。自分を「ネガティブ人間」だとは思っていなかった僕は、新しい自分を見つけたような気がした。物事は見る角度によって光にもなり、影にもなる。これは自分だけではなく



Aについても言えることなんだろう。自分は自分のままでいいんだ。そう思った僕はふっと心が軽くなった。
「なんか元気出たよ！ありがとう…。また、明日な」
僕たちは明るく手を振って別れた。

ただの
トラブルメーカー？
いつかは役に立つ！

親知らずの秘密

抜くべきか抜かざるべきか…

親知らずは前から数えて8番目の歯です。親知らずという「つかは抜かなきゃ…」なんて思ってる方もいらっしゃるのでは？実は親知らずは「抜いたほうがいい」場合がほとんどですが「残すことによるメリット」もあります！

こんなときは抜いた方がいい！ 抜かないと危険！

①

ちしゅういん

智歯周囲炎で 繰り返し痛む

智歯(ちし)とは親知らずのことです。智歯周囲炎は親知らずの周辺に細菌が感染し、腫れたり膿がたまるなどして、痛みを伴う病気。これが繰り返されると、やがては隣の歯が溶ける・顎にまで感染が広がる・口が開かなくなるといった症状を引き起こすので、抜歯が必要になります。

②

むし歯や歯周病 になっている

親知らずは奥の方であってケアしにくいので、むし歯や歯周病になりやすい歯です。治療をしても、結局ケアが行き届かず再発することが多く、歯周病は周囲にも広がっていくので、抜いてしまった方が良い場合がほとんどです。

③

矯正治療 をしている



矯正治療をしてせっかく歯並びがよくなっても、親知らずがあるとそれに押されることで、前方の歯の歯並びが再び悪くなってしまうことがあります。こうした場合は年齢や状態などを考慮して、早期に親知らずを抜くことがあります。



横に生えてしまった
親知らず

抜かなくてもいい＆ 残すことのメリット もあります！

親知らずがまっすぐ生えてしっかり噛み合っているなら、ちゃんと使っている歯なので無理に抜く必要はありません。また、将来的に隣の歯が抜けてしまった場合に、ブリッジの土台や入れ歯を安定させるのに役立つ場合もあります。

親知らずを抜くかどうかの判断基準は、これ以外にもたくさんあります。いずれにせよ、周囲の健康な歯への影響が心配ですので、「あれ、おかしいかな」と思ったら、なるべく早く私たちにご相談ください。



歯科治療を影で支える欠かせない存在 歯科技工士の正体とは？

皆さんは、ある2つのうちのどちらかの国家資格がなければ「つめもの」「かぶせもの」や、「入れ歯」などの製作ができないことをご存知でしょうか？その資格とは、ひとつは「歯科医師」、そしてもうひとつが、今回ご紹介する「**歯科技工士**」です！



冒頭にもあるように、**歯科技工士**は**国家資格**です。歯科技工士になるには、高校の卒業資格をもって歯科技工士学校などに入学し、2年～4年の教育過程を経て、**歯科技工士国家試験**に合格する必要があります。

「歯科技工士」は
どうやって
なれるの？

歯科技工士の半数以上は、「つめもの」「かぶせもの」「入れ歯」などの製作を専門に行う**歯科技工所**に就職します。製作には専門の設備が必要となるため、多くの歯科では院内で作るのではなく、**歯科技工所**に製作を依頼します。そのため、歯科技工士の多くが歯科技工所で働いています。もちろん、**歯科医院**や**大学病院**、**歯科の関連メーカー**に就職することもあります。

多くは
「歯科技工所」へ。
「歯科医院」にもいます！



高校

文部科学大臣指定の歯科技工士学校、または厚生労働大臣指定の養成施設で2年以上必要な知識と技能を修得する

大学
(4年)

短期大学
(3年)

専門学校など
(2・3年)

歯科技工士国家試験

歯科技工士

病院

歯科医院
大学付属病院

技工所
歯科技工所

その他

歯科関連企業
歯科器材メーカー
など



あまり表に立つことのない「歯科技工士」ですが、その存在なくして歯科治療は成り立たない、まさに「縁の下の力持ち」です。手先が器用なあなた！ぜひ歯科技工士を目指してみては？！

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

「春の散歩」



カルシウムたっぷりの干しエビ!

食物繊維豊富なたけのこ!

βカロチン豊富な高菜!

歯に良いお料理 ししぴ

たけのこと高菜の香味炒め

作り方

1. 干しエビをひたひたのお湯に 10 分ほどつけて戻しておく。合わせ調味料の材料を混ぜ合わせておく
2. たけのこを食べやすい大きさに切り、醤油をまぶして下味をつけておく
3. 高菜漬は水で洗い、水気を絞って細かく切る。にんにくはみじん切りにしておく
4. たけのこの水気をよく拭き取り、180℃のサラダ油(分量外)できつね色になるまで素揚げにする
5. 中華鍋にサラダ油を入れ、豆板醤とにんにくを強火で炒める。香りが出たら干しエビ、高菜漬、たけのこを加えて炒める
6. 5 に火が通ったら合わせ調味料を加え、軽く混ぜたら火を止めて出来上がり!

材料

四人分

たけのこ(水煮) …中 2 本
高菜漬 …100g
干しエビ …30g
にんにく …2 片
豆板醤 …小さじ 1.5
醤油 …大さじ 1
サラダ油 …大さじ 1

合わせ調味料

中華スープ …50cc
オイスターソース …大さじ 1
砂糖 …大さじ 1
醤油 …小さじ 1
ごま油 …大さじ 1
紹興酒(しょうこうしゅ) …小さじ 1

たけのこは今は旬。
新筍を使えばさらに美味しさUP!

point

診療スケジュール

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

5 May

日	月	火	水	木	金	土
1 休診	2 休診	3 休診	4 休診	5 休診	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	24	25 午後休	26	27	28
29 休診	30	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

今回取り上げた「親知らず」。きちんと機能することが少ないのに、そもそもなんのためにあるのでしょうか? 実は、硬いものを良く噛んで食べていた古代は前から 8 番目の歯である親知らずもちゃんと使って食べていました。しかし、時が経つに連れ、調理された柔らかい物を食べるようになり、噛む回数が減ったことで顎が小さくなってしまいました。そして、ついには親知らずが生える場所がなくなってしまったのです。人間の進化の過程で、親知らずの存在意義が小さくなってしまったんですね。

4 月は歓迎会やお花見など、楽しいお酒や食事の席が多い月です。しっかり楽しんだ後はしっかり歯磨きをして、健康なお口を保ちましょう!

*** 臨時休診のご案内 ***

5/2(月) 休診致します

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