

2016

5

May

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。5月の空に色鮮やかに浮かぶ魚といえばこのぼり。では、これからの季節がまさに旬の、海を滑空する魚といえば…？もうおわかりでしょうか。答えは「トビウオ」。「アゴ」とも呼ばれる、大きな胸ビレで海面を滑空する魚です。時には1回で数百メートルも滑空し、しかも空中で方向転換までできるというから驚きです！

トビウオには実は口腔内に歯はなく、「咽頭歯」と呼ばれる、喉にある歯がよく発達しており、餌を切断したり、そしゃくしたりしているんですよ。

私たち歯科医院は、みなさまの歯の健康を守り、いつまでもおいしく旬の食材を楽しんでいただけるようサポートしていきます！痛みがなくても、ぜひメンテナンスに来てくださいね。

こころ温まる
お話*

混雑中のPAで

その日は連休で、高速道路は大渋滞。やっとのことでパーキングエリアに到着し、お手洗へ向かいましたがやっぱりそこも大行列。(やれやれ…)と列の最後尾に並び、ようやく次は私の番、という時、突然背後から大きな声が。

「ほら、早く！ここに入れてもらいなさい！」

振り返ると、そこには小さな女の子とその母親がいました。



「すみませんね、この子がもう我慢できないらしくて…。ほらお姉さん入れてくれるって！良かったわねえ」

と、私が何か言う前に

ちゃっかり最前列に入ってしまった。私は啞然。(まあ、小さい子が我慢できないなら仕方ないか…)と思い、やり過ごしましたが、なぜかその子がずっとうつむいていたのが印象的でした。

次は食事…と、私はまた列に並んでいました。すると、またあの親子が「小さい子が…」と言いながら横入りしようとしているのが目に入りました。2度目ともなると、さすがにこちらも苦々しい気持ちになります。周りも呆れたような冷ややかな目。



すると、うつむいていた女の子が母親の袖をひっぱり、涙声でこう言ったのです。

「ママ、もうこういうのやめようよ…。ななみ、おトイレも、ごはんもちゃんと順番守れるよ。幼稚園のお友達もみんな順番守れるよ。なんでママはちゃんと並ばないの…？ななみ、恥ずかしい…」

母親はさすがにマズイと思ったのか、その子連れてそそくさと立ち去り、周囲にはホッとした空気が流れました。

あの子はきっと勇気を振り絞って、お母さんの袖を引っ張ったことでしょう。大好きなお母さんを「恥ずかしい」と言わざるをえなかったななみちゃん。小さなあの子の勇気がどうかお母さんに伝わりますように。観光客で賑わうPAで見かけた、心に残る出来事でした。

歯が痛い時にやっていいこと！
絶対やってはいけないこと！！

自分でできる

正しい応急処置とは

休日や深夜、工作中など、どうしても病院に行けない時にむし歯が痛くなったら、皆さんはどうしていますか？



そこで、自分でできる正しい対処法、そして、絶対にやってはいけないことをご紹介します。



基本的な処置の方法

つらい歯の痛みを和らげます！

1 市販の薬を服用する

まずは痛み止め薬を使用しましょう。**ただし必ず効能に「歯の痛み」があることを確認してください。**薬には、歯科でも使われる痛み止めと同じ成分のものや、患部に直接塗る即効性の高い歯痛専用の薬もあります。**(使用しても、むし歯が治るわけではありません)**



2 適度に冷やす

ほとんどの痛みの原因は歯の神経、いわゆる**歯髄の炎症**です。炎症をおさえるには「**冷やす**」のが基本。**冷たいタオルや冷却シートなどで患部を冷やしましょう。**氷を口を含む方法も効果的ですが、「冷やし過ぎ」は**血行不良を招きます**ので注意して下さい。



これは絶対にNG!!

一見良さそうでも実は…!

このような行為は絶対にしてはいけません！

患部を触ったり、血流を良くしてしまうと、歯の神経が刺激・圧迫され、**歯の痛みを増幅させます。**



① 硬いものを食べる

強い力が刺激となり痛みが増します



② 患部を温める

血流が良くなってしまい、歯の神経を刺激します

③ お酒を飲む

「酔って痛みを軽くしよう…」と思われるかもしれませんが、**血流が良くなるため、痛みが増してしまいます**



④ 熱いお風呂に入る

血流が良くなってしまい、歯の神経を刺激します。シャワー程度にとどめましょう



応急処置はいずれも根本的な治療ではなく、放っておくと歯を抜くことになってしまうので、痛みが出たら早めに歯科を受診しましょう。

妊婦さんは**危険**がいっぱい!

安定期に入ったら、まずは**定期健診**を!!



1

50%が歯周病に!!
早産や低出生体重児のリスク増



実に妊婦さんの約半数が、歯ぐきの腫れや出血を伴う「妊娠性歯肉炎」という歯周病にかかっています。女性ホルモンの分泌量の増加やつわりでしっかり歯磨きができなくなることが原因です。喫煙、飲酒と同じように、この歯肉炎が重症化すると、早産や低出生体重児につながりますので、十分な注意が必要です。

妊娠中は体にいろいろな変化がおきますが、それはお口の中も例外ではありません。いったいどんな危険があるのでしょうか?

2

むし歯リスクも増!
歯が痛いままの出産はつらい!



女性ホルモンの増加でだ液の性質が変わってしまったり、つわりでしっかりブラッシングできない、食事の回数が増えるなど、妊娠中はむし歯のリスクも高まります。妊娠8ヶ月頃を過ぎるとお腹が大きくなり治療が難しくなってくるので、早期発見・早期治療が重要です。

3

妊娠性
エプーリス



妊娠16週前後から歯ぐきにできる「良性の腫瘍」です。赤く腫れて出血もしますが、出産と共に消えていきます。しかし、悪化して出血などが多くなると、やはり早産や低出生体重児の原因となりますので、なんか腫れてるかな...と感じたら早めに来院してください。

安心して楽に治療ができるのは妊娠8ヶ月まで。安定期に入ったら、まずは定期健診でお口の病気を早期発見・早期治療しましょう!



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

「キャンフ」



鰯にはお口の健康に必要な
たんぱく質やカルシウム、ビタミンBが
バランス良く含まれています！

歯に良い
お料理



あじ
鰯のピカタ

作り方

1. 鰯に軽く塩をふり、キッチンペーパーにはさんで水分を取り、小麦粉を薄くまぶしておく
2. 【A】の材料をボウルで良く混ぜ合わせ、鰯をくぐらせる
3. サラダ油を熱したフライパンで、鰯を焦がさないように注意しながら中火で両面焼く
4. お皿に鰯を盛り付け、【B】のソースを添えて、出来上がり！

point

青魚が苦手な方も
食べやすい味つけです！

材料

二人分

鰯(3枚おろし) …4枚
塩 …適量
小麦粉 …適量
サラダ油 …大さじ1

A

卵 …1個
粉チーズ …大さじ1
パセリ(みじん切り) …小さじ1
塩・こしょう …適量

B(混ぜ合わせておく)

ケチャップ …大さじ2
ウスターソース …小さじ1

診療スケジュール

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				

6 June

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

今月は「歯が痛い時に自分でできる正しい応急処置」について取り上げました。ゴールデンウィークや夏休み、年末年始など、病院がお休みの時に限って身体に不調が起きたりするもの。日ごろから急病に備えた準備をしておくことはとても大切です。ぜひ、今回の記事を保管しておき、「イザ」という時にお役立てください。

5月5日は端午の節句。こいのぼりを飾り、柏餅やちまきを食し、菖蒲の湯につかる…。ハロウィンやクリスマスなど、外国の行事ばかりが盛り上がる昨今ですが、日本古来の行事も大切に受け継いでいきたいものですね。

*** 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