

2016

7

July

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。学生さん達はお待ちかねの夏休みですね。子供の頃はとても長く感じていた1ヶ月ですが、同じ1ヶ月でも大人になると「あっという間に過ぎた」と感じる事が多くありませんか？これはもちろん本当に時間が早くなったわけではなく、「体感時間」が変わったからです。

これは「ジャンネーの法則」で説明されている現象で「50歳にとっての1年は人生の50分の1だが、5歳には5分の1。よって、50歳の10年は5歳の1年にあたる」といわれています。つまり5歳の1日は50歳の10日分
これでは早くなったとを感じるのは当たり前ですね！

その他にも「生活に新鮮味がなくなる」ことも時間が早く感じる理由のひとつだそうです。美味しい食事と健康的な生活で、いくつになっても毎日が新鮮！と感じる元気な日々を過ごしたいですね。



家庭菜園

ころも温まるお話

この春から市民農園を借り、野菜作りを始めた。全くの素人である私達がそんなことを始めた理由。それはせつかくの週末をショッピングモールでなんとなく過ごすことが多い我が家の現状を立て直したい、という妻の意見からだった。



子どもは3人。3歳の二男は耕したふかふかの土を素足で歩くのが気持ち良くて、2年生の長男と二人ではしゃいでいる。大きなミズズミや虫が出てくると、6年生の長女は「ギャー！！！」と叫んで逃げ回っていた。

早速、ミニトマトや枝豆、人参を植えてみた。子どもたちは普段食べている人参の栽培に想像以上に手間がかかることに驚いたようだ。間引き、追肥、土寄せ、また間引き…。そうしてようやく少しずつおなじみの人参の姿

になってくる。スーパーに並ぶ人参しか知らない子どもたちは、人参のヘタの上にはふさふさの葉っぱが生えている、ということすら初めて知ったのだ。

いよいよお待ちかねの収穫の時が来た。「自分で作った作物はおいしい」…巷でよく聞く話だが、実は半信半疑であった。ところが朝採りのトマトやもぎたての枝豆、特に人参の葉を使ったかき揚げは人参嫌いの子供たちがパクパク食べるほどおいしかったのだ。噂は本当だった！心なしか、食べ物を大切に作る気持ちも育ってきた気がする。

家庭菜園を始めた一番の収穫は家族共通の話題ができたこと。始めは「メンドクサイ」と言っていた長女も今では密かに週末を楽しみにしており、いつの間にか虫に騒がなくなった。弟たちは畑で虫を捕まえて育てている。やがて大人になり、巣立っていく子供たち。このひとときが家族で過ごした楽しい思い出になってくれればいいな…。そんなことを考えながらまた本を開き「次は何を植えようか…」と思いを巡らせるのだ。



それでも
使い続け
ますか??



交換の目安はどれくらい?

古くなった歯ブラシは こんなに汚い&危険!

今の歯ブラシ、いつから使っていますか?もし1ヶ月以上使っているとしたら、
今すぐ交換を!古くなった歯ブラシにはこんなリスクがあります。



①

トイレの水の 80倍の細菌!!



ある調査によれば、3週間程度使用した歯ブラシには、およそ **100万個もの細菌**が付いているそうです。これは**トイレの水のおよそ80倍!**こうした細菌が、むし歯や歯周病はもちろん、口臭の原因にもなります。

こうすれば、細菌の繁殖を抑えられます!!



②

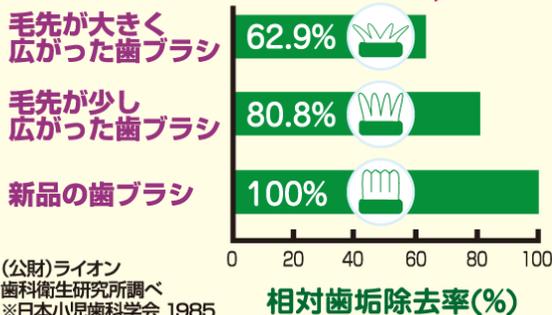
毛先が開いた 歯ブラシも危険!

毛先が開くと、歯を磨く能力が**6割程度**になってしまい、当然むし歯や歯周病のリスクが高くなります。また、毛先が開く=弾力性のなくなった歯ブラシを使っていると、歯茎を痛め、出血してしまう場合があります。

- 🍀 **とにかくよく乾燥させる**
水分があると細菌はどんどん繁殖します。通気性がよいところなど、しっかり乾燥できる場所に置きましょう。
- 🍀 **歯ブラシの置き場を清潔に**
コップや歯ブラシスタンドが汚れていると、そこについた細菌が繁殖し、歯ブラシにも付着してしまいます。
- 🍀 **キャップをしたままにしない**
通気性が悪くどんどん細菌が繁殖します!
- 🍀 **トイレと同じスペースに置かない**
洗面所とトイレが同じスペースにある場合、トイレからの細菌が空気中に飛び散り、歯ブラシに付着します。

👍 歯ブラシ専用の洗剤もあります!

古い歯ブラシはこんなに
磨けなくなります!!



ズバリ!

歯ブラシは
このタイミングで
交換しましょう!!



どうなる前に
交換を!!

1ヶ月たったら交換!

それ以上は細菌が増えすぎてしまいます!

1ヶ月未満でも毛先が広がったら交換!

磨けない歯ブラシでは虫歯・歯周病予防になりません!

夏バテで口が臭くなる!?! 歯周病・むし歯の原因にも!



夏バテが引き起こす お口のリスクとは

夏バテといえば、体が疲れたり、だるくなるなどの症状が有名ですが、実はお口にも大きな影響を与えます!



歯周病が悪化! むし歯のリスクも!

歯周病やむし歯は、お口の中の細菌が引き起こす病気。夏バテになり免疫力が下がってしまうと、細菌がどんどん増えてしまいます。また、「だ液」には細菌を洗い流してくれる重要な役割がありますが、夏バテで食事の回数や量が減ったり、水分不足になると、だ液がしっかり分泌されなくなり、これもまた細菌を増やす原因になります。

歯周病は最後には歯が抜けてしまう恐ろしい病気。夏バテになると細菌が増えて気づかぬうちに歯周病が進行してしまうかも…。もちろん、細菌が増えればむし歯のリスクも高くなります。

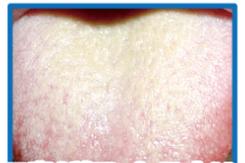


夏バテで細菌が増えてしまう!!!



口臭の原因 にもなります!

くさい口臭。この臭いの原因の一つが、「舌苔(ぜったい)」と呼ばれる、舌の上にこびりついた白や黄色に見える苔状のもの。この「舌苔」は実は舌からはがれた細胞や、食べかす、そして細菌などが



口臭が気になる方はご相談ください!

混ざったもの。左にあるように、夏バテで免疫力が落ち、だ液が減ってしまうと自浄作用が低下し、この舌苔がどんどん増え、口臭を引き起こすこととなります。なお、舌苔は専用のクリーナーを使うことで減らすことができますが、口臭は歯周病菌などが原因の場合もありますので、気になる方はお気兼ねなくご相談ください。



夏バテはお口にも様々な影響を及ぼします。夏バテ予防をしておくのはもちろんですが、もしも夏バテになってしまった場合は、普段以上に口へのケアにも気をつけましょう。

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!

まちがい探し

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!!!



「海の日」



栄養満点なアボカドは、ビタミンAなど
歯にいい栄養もたっぷり!

歯に良いお料理  ムース食感!



アボカドと海老の冷製茶碗蒸し

作り方

1. アボカドの実を裏ごしする
2. 熱湯 300ml にコンソメとゼラチンを溶かし、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしておく
3. 卵をよく溶きほぐして1に加え、泡立てないように混ぜる。塩ひとつまみと和風スープを少しずつ加え、さらになめらかになるまで混ぜる
4. 3を裏ごしし、器に流し入れる。ふわっとラップをし、600W のレンジで5分程加熱する。まだやわらかいようなら、様子を見ながらさらに少しずつ加熱する
5. 4の粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす
6. 海老の殻と背ワタを取り、塩ゆでして3等分に切る
7. 5に軽く混ぜた2をのせ、海老を飾る

材料

四個分

| | | | |
|------|-----|--------|--------|
| アボカド | …1個 | 和風スープ | …300ml |
| 海老 | …4尾 | 固形コンソメ | …1個 |
| 卵 | …2個 | ゼラチン | …5グラム |

point
熟れたアボカドを使うと
作りやすいですよ!

診療スケジュール

7 July

| 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 休診 | 19 | 20 午後休 | 21 | 22 | 23 |
| 24 休診 | 25 | 26 | 27 午後休 | 28 | 29 | 30 |
| 31 休診 | | | | | | |

8 August

★夏休み特別イベント

| 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 休診 | 13 休診 |
| 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 | 30 | 31 午後休 | | | |

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

8月3日（水）

夏休み特別イベント

～歯医者さんになってみよう～

夏季休診のご案内

8/12(金)・8/13(土)は休診致します。

今月号の記事で、歯ブラシの交換目安を1ヶ月とご紹介しました。これよりもだいぶ前に毛先が開くようだと歯磨きに力を入れ過ぎです。せっかくのお手入れが逆に歯や歯茎を傷める原因となってしまっては本末転倒ですね。また、お口の中の状態は一人ひとり違います。歯科医院ではそれぞれに適した歯ブラシや歯磨きの方法をお伝えしています。ご希望の方はお気軽にお声がけください!

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