

2016

August

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。暑い日が続きますが、エアコンの効いた部屋で一日中過ごしていませんか？近年、汗をかく機会が減って汗腺の機能が衰え、汗をかきにくい人が増えています。汗は体内の熱を放出する役割があります。比較的涼しい午前中はエアコンの使用を控えたり、設定温度を上げたりして、適度に汗をかくようにしてくださいね。ただし、「エアコン嫌い」で熱中症になる方も多数いらっしゃいますので、そちらも十分にご注意ください。

エアコンだけに頼らず、インテリアをガラスなどの涼しげなものに変えたり、風鈴の音色で涼を感じたりするのも良いですね。スイカやトマト、きゅうり、ゴーヤ、ナスなどの夏野菜は身体を内側から冷やしてくれます。今月のレシピは夏野菜をたっぷり使った「夏野菜とラムチョップのグリル」です。ぜひ作ってみてくださいね！



こころ温まるお話

ありのままの自分で

また、転校か…。親の転勤の都合でもう4回目だ。今度は幼稚園の頃に一度住んでいた場所にまた戻るらしい(幼稚園の頃のことはさすがにあまり覚えていない)。転校を繰り返すうちにいつの間にか「友達の作り方」を覚えてしまった。その学校をまず観察して、早くなじめそうなキャラになってそれなりにうまく過ごす。今の学校では「優しい子」。その前は「とにかく元気な子」。次はどんなタイプがいいのかな。



夏休み早々には引越しを終え、これまでずっと続けてきたサッカーの新しいチームへの入会手続きをしに行った。すると、「康太だろ？おかえり！」と知らない子達から声をかけられた。「俺だよ！」「思い出してよ～」と言

われたけど、全然覚えていない。幼稚園が一緒だった子で、今回戻ってくると知って楽しみにしてくれていたそう。

翌日から早速練習に加わった。今まではチームになじむまで時間がかかったけれど、今回は違う。「康太！」「康太、行け！」「康太…」と、前からのチームメイトのようにあちこちから呼ばれる。午前中の練習が終わると帰り道もみんなであつるんで帰り、午後また集まって一緒に遊ぶ。夏休みが終わるころにはもうすっかり友達になっていた。カッコつけてキャラ作りするヒマもなかった。昨日の夜、昔のアルバムを開いてみた。すると、ちっちゃい頃のあいつらの顔があちこちにあった。数年間のブランクがあるけれど、もうずっと一緒にいた仲間のような気がしている。

夏休み明け。いつもなら緊張の初日。でも今回は違う。もう、同じクラスに友達がいるんだ。今回はキャラ作りをする必要はない。ありのままの自分を知っている仲間がいる。まっすぐ前を向いて、教室の扉を開けた。





夏休み!

気をつけよう



子どものむし歯注意報!

3つのルールでしっかり歯を守ろう!

普段は規則正しく、学校で決められた時間に給食を食べている子どもたち。しかし、夏休みは家で過ごす時間が多く、食習慣が乱れがち。そんな子どもたちの歯を守るための**3つのルール**をご紹介します。



食べる量よりも〇〇が多い ほうがむし歯になる!!

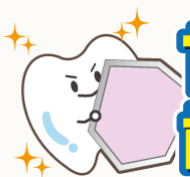
むし歯菌は「糖分」を与えると酸を出し、歯を溶かします。この現象は「脱灰(だっかい)」と呼ばれ、この脱灰が進むとやがてはむし歯となります。実は、これを防いでくれているのが「**だ液**」です。だ液は、溶けた歯にミネラルなどを補い、歯を再生してくれています。これを「**再石灰化**」といいます。



しかし、**再石灰化には「時間がかかる」という弱点**があります。つまり、食事後にだ液の力で再石灰化をしようとしている所にアイス(糖分)を食べる…ということを繰り返していると、脱灰ばかりが続き、むし歯になってしまいます。**食べる量よりも、間食が多いほうがむし歯になりやすいのです!**夏休みは不規則に間食をしがち。毎食後、きちんと歯を磨いて「**ダラダラおやつ**」を控えることがむし歯予防の第一のルールです。



ダラダラおやつを控える



甘~いけど、 歯にいいんです!

だ液は歯の修復をしてくれるとても大切なもの。そこで、ガムを噛んでだ液を出せば、それだけ歯の修復力が高まり、さらに口内の細菌を洗い流してくれたりもします。しかし! **普通のガムでは糖分が入っているの、逆効果**です。

そこでオススメなのが、**キシリトールガム**。キシリトールには甘みはありますが、糖分は含まれていません。それどころか、なんと**むし歯菌を弱らせる効果**も持っています! だ液の効果と合わせて一石二鳥ですね!



「キシリトールガム」でも、中には糖分を含むものも…。**歯科専用のキシリトールガムは、キシリトール100%なのでお勧めです!**



キシリトールガムでだ液を出す



やっぱりこれが 安心です。

そして最後のルールは夏休み中に一度は歯科医院に来ていただくことです。むし歯は痛みだす前に発見できれば、軽い処置で済みます。反対に、痛みが出てからでは神経をとるなど治療も大変になり、さらには歯の寿命も短くなってしまいます。もちろん、**フッ素を歯に塗るなどの予防処置**も行っています。

夏休み明けに痛~いむし歯で歯科医院通い…とならないよう、3つのルールで歯を守ってくださいね。



歯科医院に行く

歯医者さんが 苦手な方へ



安心して通うためには！

子供から大人まで「歯医者さんが苦手」という方は多いものです。そこで今回は皆さんの「苦手」を少しでも和らげる方法をご紹介します！

苦手であることを教えてください！

ぜひ、治療前に「苦手であること」を教えてください。恐怖が少しでも減るよう、特に配慮をさせていただきます。

また、お口の中の状態を恥ずかしく思っている方もいますが、心配はご無用です。歯科医院では日々さまざまな状態のお口を診ています。状態が悪い方には、健康回復のお手伝いをするのが私たちの仕事。叱られることなどもちろんありませんので、安心してください。



ガマンせず「左手」をあげてください！



右手では治療中のドクターにあたる可能性がありますので、左手でお願いします。

なるべく苦しくない治療を心がけていますが、ご本人にしか苦しさはわかりません。痛み、顎がつかない、だ液が溜まって苦しいなどの時には、遠慮せず「左手」をあげてください。



「音・ニオイ」への対応！

歯科の音や臭いがダメ、という方は治療の直前までシャットアウトしてしまおうのも一案です。待合室ではイヤホンで音楽を聞き、香り付きのマスクを着用していただくと、音や臭いはほとんどなくなります。

ちなみに、キツイ臭いのする薬剤は昔よりもだいぶ減っています！



歯医者嫌いは決して恥ずかしいことではありません。健康に、おいしく食事をしていくためには、むし歯や歯周病などの早期発見・治療がとても重要です。少しでも気軽に、歯科にお越しいただければ幸いです。スタッフ一同、お待ちしております！



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



「夏祭り」



ラム肉にはお口だけでなく、
夏の身体に優しい栄養がたっぷり！

歯に良い
お料理



夏野菜と ハーブ薫る！ ラムチョップのグリル

作り方

1. ラムチョップの両面に塩・粗挽き胡椒を振り、10分ほどねかせておく
2. にんにくをスライスし、ナスとズッキーニは1.5cm 厚の輪切りにする。とうもろこしは縦横半分に切り、トマトのヘタをくりぬいておく
3. 耐熱皿に並べたラムチョップにドライハーブをまんべんなく散らし、にんにくをのせる。野菜を並べて軽く塩を振ったら、全体にオリーブオイルを回しかけてローズマリーをのせる
4. 3 にアルミホイルをかぶせて魚焼きグリルに入れ、強火で15分ほど焼く。火が通ったらホイルを取り、軽く焦げ目をつける
5. 焼きあがったら、食べやすい大きさに切ったクレソンとスライスしたレモンを添える。粒マスタードをつけてどうぞ！！

材料

二人分

ラムチョップ	…2本	ローズマリー	…5本
ナス	…1本	にんにく	…2かけ
ズッキーニ	…1本	クレソン	…5本
とうもろこし	…1/2本	レモン	…1/2個
トマト(小)	…2個	塩・粗挽き胡椒	…各小さじ 1/2
ドライハーブ各種 (タイム・バジル・オレガノ)	…適量	オリーブオイル	…大さじ 2
		粒マスタード	…適量

診療スケジュール

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			

9 September

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

★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。

今月は「夏休み！子どものむし歯注意報！」を掲載しました。学校で「夏休み中も規則正しい生活を」と言われたと思いますが、規則正しい食生活も、お口の健康にはとても大切です。よく食べ、よく遊び、よく寝て、元気いっぱいな夏を過ごしましょう！

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