

2016

9

September

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。暑い夏が過ぎ、秋となりましたね。うるさいほどのセミの声もいつしか秋の虫へと変わり、空にはトンボが飛び交っています。幼い頃、トンボの目を回して捕まえようとした思い出がみなさんの中にもあるのではないのでしょうか？

私たちの思い出の中にある、優しいイメージのトンボ。実はハエやチョウなど、生きた虫を捕まえる肉食の虫です。大型のオニヤンマなどは、スズメバチをも捕まえて食べてしまうんだとか！それを支えるのは鋭く発達した大あご。自分の体重分の餌を30分で食べてしまいます。

私たち現代人のあごは硬いものをよく噛んで食べていた古代人よりも細くなりました。それにより、歯列不正などの不具合も起きています。このままだと人間は、宇宙人のようにとがった細いあごになってしまうとも言われます。そんなことにならないよう、硬いものもよく噛んで食べる習慣を残していきましょう！



こころ温まるお話\*

## 早く元気にな~れ

私の妻はいつも元気だ。昼間のパート勤めの後、毎日のように友だちとお茶をして、夜は趣味のママさんバレーの練習に自転車を飛ばして向かう。子どもが大きくなった今、その時間が何よりも楽しいのだそうだ。(50歳過ぎにもなって…もう少し落ち着けよ)と思うこともしばしばだ。



ある日、ママさんバレーに行っていた妻から携帯に電話が入った。

「足首骨折しちゃった…」

聞けば、練習中に着地に失敗してしまい、あまりの痛さにバレー仲間に病院に連れてきてもらった、骨折していたのだそうだ。

それから1ヶ月間、足をギプスでカチカチに固定され、

足に体重をかけられない妻は、松葉杖生活を余儀なくされてしまった。すると、家の中がとたん荒れだした。掃除や洗濯もなかなかできないため、家族で協力して行く。でも、もちろん妻のようにはうまくできず、中途半端。食事でもできあいのものばかりになってしまう…。

いつも「いいよな～、今日も友達とティータイムかよ」などと思っていたけれど、妻が動けなくなり、みんなが気づかないようなこまごまとした家事をいかにきちんとやってくれていたのかを初めて知った。朝起きてから夜眠るまで…。いざ、私や子どもたちでやってみると、分担といえども、これがなかなか大変であった。

1ヶ月後、ようやくギプスが外れた。これからはリハビリに通うそうだ。「よーし、これでバリバリ動けるわ！」と張り切っている。「おいおい無理しないで、ちゃんと治せよ？」と言ってはみたものの、内心、やっと家事から解放される…というのが正直なところ。

やっぱり元気な妻が一番。でも、これからはもう少し手伝わなきゃ。いつもパワフルな妻に甘え、手伝わなんて考えもしていなかった私は反省した。



あなたのお口にも潜む... 成人の **8割** は歯周病!

# 歯周病のホントの怖さ

テレビなどでも耳にする「歯周病」。名前は知っていても、実際どんな病気なのか知らない方が多いのでは？今回は歯周病の基本知識とお口の中だけにとどまらないその「怖さ」をお伝えしたいと思います。

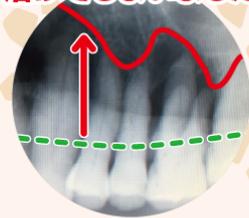
## その1..骨が溶け、歯が抜ける...

歯周病は単に歯茎が腫れたり、出血するだけの病気ではありません。歯を支えている歯槽骨(しそうこつ)を少しずつ溶かし、やがては**歯が抜けてしまう**ことに…。成人が歯を失う原因の No.1 は、実はむし歯ではなく歯周病です！



歯槽骨が溶けると、見た目がこんなに変わってしまう!

歯槽骨がここまで溶けてしまいました



## その2..知らぬ間に進行する!



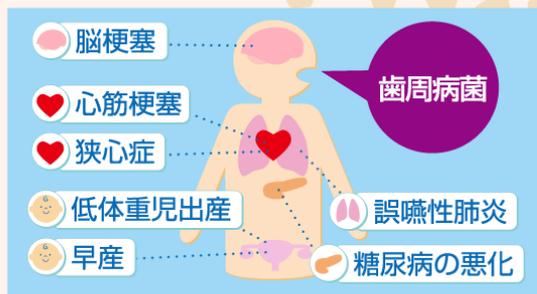
比較的若い頃はむし歯が多いのに対し、歯周病は年をとるにつれて歯がグラグラしたり、抜けてしまったりと目立つ症状が出てくる病気。長い時間をかけて悪化するため、気がつくのが高齢の方に多いだけで、**30代でも歯周病がはじまっている方は大勢います。**

これは言い換えると、「**自覚症状がないまま静かに進行している**」ということ。歯周病で歯を失ってしまったお年寄りは、ある日突然歯周病になったのではなく、若い頃からかかっていたことに気づかず放置してしまっていたのです。**知らぬ間に進行し、気づいた時にはもう手遅れ。**これが歯周病の一番の怖さといえます。

## その3..糖尿病の悪化・心臓病の原因になる

実は歯周病は糖尿病の悪化や心臓病の原因となるほか、妊婦の場合は低体重児や早産の原因にもなります。近年研究が進むに連れ、これ以外にも歯周病菌が体中に周って全身疾患を引き起こしている実態がどんどん明らかになっています。また、お年寄りの場合は死にも至りかねない**誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)**の原因にも。

「歯周病を治さないかぎり健康にはなれない」…そう言えるくらい全身の健康と密接な関わりがあるのです。



「歯茎からの出血や腫れがある＝歯周病の可能性大」と言えます。また自覚症状が無くても、歯茎の中で歯周病が進行し歯周ポケットが深くなっていることも珍しくありません。重症化を未然に防ぐために、定期的な歯周病検査はとて大切。30歳を超えたらクリーニングも兼ねてぜひ歯科医院に定期的にご来院ください。

# 実はカビでいっぱい!? 口臭「歯周病」痛みの原因に... 汚れた入れ歯にご用心!

入れ歯は形が複雑で汚れを落としにくく、適切な手入れをしないと繁殖した細菌がトラブルを引き起こします。しっかりお手入れをして、いつでも清潔にしておきましょう!

## ⚠️ 汚れた入れ歯が引き起こすトラブル!

- 歯周病・むし歯になりやすくなる
- 歯茎が炎症し、痛くて噛めなくなる
- 口臭の原因になる
- 誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)を引き起こす
- お口に白いカビ(カンジダ菌)が生える

誤嚥性肺炎は、免疫力が低下したお年寄りにとって、死に至ってもおかしくない病気です!



## スッキリ! さっぱり! 正しい入れ歯のお手入れ方法

### ① お口から外して掃除しよう!

入れ歯は毎食後、お口から外して水洗いをします。必ず**1日1回はブラシでしっかり磨きましょう**。使用するブラシは普通の歯ブラシではなく、**毛の硬さや形状が入れ歯用に作られている専用ブラシ**がおすすめです。



研磨剤入りの歯磨き粉の使用は、入れ歯に細かい傷がつき細菌の温床となりますので**おやめください**。基本は水洗いで構いませんが、油汚れが気になる時は、台所の中性洗剤を薄めて使用すると良いでしょう。

### ② 夜は洗浄液に浸けておく

入れ歯をしたまま寝てしまうと、**高温多湿のお口の中では一晩で何億という細菌が繁殖してしまいます**。就寝時は必ず外して「入れ歯洗浄液」に浸けておきましょう。ひび割れなど破損の原因となりますのでくれぐれも**乾燥させない**でくださいね。



入れ歯の材質や種類によって細かいお手入れ方法は異なりますので、詳しくはご相談ください。入れ歯についての歯石は自力では取れず、歯石の周りから細菌が繁殖してしまいます。また、きちんと噛める入れ歯を保つためには調整も必要です。歯科医院では専用の器械を使ってしっかり洗浄もできます。ぜひ、定期的にお越しください。

## 雑問!

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



## 「お月見」



鮭には歯の再石灰化を助けるカルシウム  
さらにその動きを助けるビタミンDが  
含まれています!

歯に良いお料理  **秋鮭の油淋ソースがけ**

**作り方**

1. 鮭は1口大に切り、漬けだれに10分ほど漬けておく
2. 油淋ソースを作る。★を鍋に入れてひと煮立ちさせ、長ネギ・ごま油を加えたら火を止める
3. 鮭の水分を拭き取り、片栗粉をまぶす。180℃のサラダ油で揚げ、油をきっておく
4. お皿にレタス・千切りにしたキャベツを盛り、鮭をのせ、2をかける。お好みでパクチーをのせて完成!

**材料**

二人分

生鮭 ……2切れ  
レタス ……3枚  
キャベツ ……3枚  
パクチー(お好みで) ……適量  
片栗粉 ……適量  
サラダ油 ……適量

**漬けだれ**

酒 ……大さじ1  
醤油・みりん ……各小さじ1  
豆板醤 ……小さじ1/2  
塩 ……ひとつまみ

**油淋ソース**

長ネギ(白い部分/みじん切り) ……大さじ1.5  
ごま油 ……大さじ1

赤唐辛子(小口切り) ……1本分  
★ 醤油 ……大さじ3  
砂糖 ……大さじ2  
酢 ……大さじ1  
生姜汁 ……大さじ1

**診療スケジュール**

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	

10 October

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

今月取り上げた「歯周病」。成人の8割がかかっている、ということは、「自分も歯周病だ」と考えておいた方がよさそうですね。実は、生まれたての赤ちゃんのお口にはむし歯菌も歯周病菌も存在しません。そうした細菌は大人から感染しているんですね。乳幼児に自分が使った箸やスプーンで食事を与えたり、かみ砕いたものをあげるといったことは、できるだけ控えましょう。

さて、今月19日は敬老の日ですね。2015年に内閣府が発表した「高齢者の日常生活に関する意識調査」では、約半数のお年寄りが「食事・飲食」が楽しみである、と答えています。いくつになっても元気に楽しい食事ができるよう、ご自身の歯はもちろん、今回の記事を参考に歯のお手入れもしっかり行いましょう!

**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)



スマートフォン

〒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**