

2016

10

October

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。秋も深まり、吹く風はもうすぐやってくる冬の到来を感じさせます。ところで、「なけなしの 歯をゆるがしぬ 秋の風」という小林一茶の俳句をご存知ですか？一茶は40代から歯が抜け始め、50歳を前に全て歯を失ってしまったそうです。なけなしの歯を秋風が本当に揺らしたわけではないでしょうが、それほど心もとない気持ちだったのでしょう。

「かくれ家や 歯のない口で 福は内」「すりこ木の やうな歯茎も 花の春」これは一茶の歯が全部抜けてしまった後の句です。一茶が一年中歯のことで悩んでいたのがよくわかります。もしかすると一茶は歯周病で歯が抜けてしまったのかもしれません。今は昔よりもお口のケアができる時代。毎日の歯磨きと歯科医院でのメンテナンスで、50歳はおろか「80歳でも自分の歯20本」を目指しましょう！



こころ温まるお話

しょっぱいおにぎり

「はあ…」私はため息をついた。

私は料理にイマイチ自信がない。お昼が給食の幼稚園に息子を入れたのもそれが大きな理由だった。もうすぐ秋の遠足。年少組は、遠足には保護者が同伴だ。他の親子と一緒に手作りのお弁当を広げて食べる…。考えるだけでため息が出る。

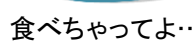


息子は初めての遠足が楽しみで、今からウキウキしている。「キリンさんいるかな♪ぞうさんいるかな〜♪」と歌いながら「ママも動物園楽しみだね！」と屈託のない笑顔を向ける息子に、「そうだね…」とあいまいな笑顔で返すしかなかった。

当日は朝5時に起きて、慣れない「かわいいお弁当」を作った。たこさんウインナー、卵焼き…。おにぎりには息子が大好きなキャラクターの顔をつけた。頑張ったけど、我ながら全く似ていない…。自己嫌悪に陥



りながら、お弁当のフタを閉じた。



午前中の見学を終え、お弁当の時間。案の定、お友達のお弁当はキラキラ輝くようなものばかり。私は隠すようにしてササッと食べ終えたが、息子はのんびりのんびり食べている。(その似てないおにぎり、早く食べちゃってよ…)と心の中で思いながら過ごした。

遠足の数日後。幼稚園のお便り帳に担任の先生からコメントが。「今日、遠足の思い出の絵をみんなで描きました。ひろくんは、いつものように楽しそうに歌いながらお母さんのお弁当の絵を描いていました。その時の歌詞がとってもかわいかったので、お伝えします。」

『ママの おべんとう〜 おいしかったよ〜。こげこげたまごやき〜。すごい かっこよかったよ おにぎり〜 ママ〜だいすき〜♪』

卵焼きが焦げていたことを先生の前で歌われ、私は恥ずかしさでいっぱいになった。そしてなぜか、涙があふれ出てるのを止められなかった。



4人に1人が口臭を発している!

あなたは
大丈夫?

1日1回の簡単口臭予防!

舌清掃のススめ

社会的容認限度を超える悪臭を

およそ 4人に1人 が発しています!!

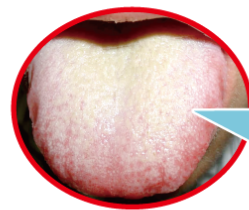
※出典:厚生労働省e-ヘルスネット

「口臭」とは口や鼻から出てくる「社会的容認限度を超える悪臭」のこと。なんと、時間帯によっては、およそ 4 人に 1 人がこの悪臭を発していると言われています。そこで今回は、1 日 1 回の清掃で効果的に口臭を予防する方法をご紹介します!



朝起きた時に「ちょっと臭いかな」と、
自分自身で口臭を感じたことはありませんか?

そもそも口臭の最大の原因は「舌苔(ぜったい)」と呼ばれる、舌の上に白く見える苔のようなもの。舌苔は、舌や口の皮がはがれたものや、食べかすが舌の組織にたまってできるもので、これが口の中にいる細菌によって分解=腐敗し口臭となります。この舌苔や腐敗を引き起こす細菌が、寝ている間に増殖し、朝起きた時がピークになります。



舌や口の皮が
はがれたものや
食べかすがたまる

舌の表面

朝
が効果的!

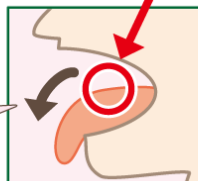
1日1回!

最も効果的な口臭予防は「1日1回、朝に舌のお掃除をすること!」です。

もちろん、回数が多いほうが舌苔や細菌も減りますが、舌を痛めることもあるので、やり過ぎは禁物です。同様に、お掃除の際は毛の硬い歯ブラシなどは避け、子供用の柔らかい歯ブラシ・目の粗いタオルなどでやさしく行いましょう。また、専用のクリーナーも効果的です。

舌の奥から手前にやさしく 3~5 回程度磨きましょう。前後にゴシゴシするのは NG です!

ここに舌苔が
たまりやすい



check!

専用クリーナーの
タイプいろいろ

ブラスタ입やヘラになっている物など、種類は様々! 何がいいか迷った時は、お気軽に相談してくださいね!



ブラスタ입を使う時には、磨きすぎに特に注意!



なお、口臭の原因は舌苔以外にもありますが、そのほとんどは、歯周病やむし歯などお口の病気によるものです。それらを治療することにより、気になる口臭も軽減することができますので、お口の健康のためにもぜひ定期的に健診をうけましょう。

顎の骨が
とけちゃう!?

骨粗しょう症 を治療中の方は

注意!!

歯科医院でも

お薬手帳を活用しましょう!

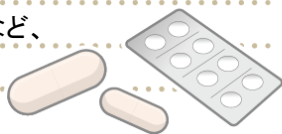
「歯医者だから…」
といって、
油断は禁物です!

お薬には皆さんの知らないさまざまなリスクがあります。副作用もそうですが、お薬をもらった病院以外で、別の治療を受けるときにも十分な注意が必要。特に歯科は「口の病気なので関係ない」と思われがちですが、そんなことは決してありません!



骨粗しょう症の薬で
顎の骨が溶ける!?

歯科で特に注意が必要なケースとしてよくあげられるのは、「ビスフォスフォネート系製剤」という薬で、これは骨粗しょう症、関節リウマチ、悪性腫瘍など、多くの疾患で使われています。



そして、



このお薬を使っている方が、歯科で拔牙や手術などを行うと、傷口が閉じにくくなったり、最悪の場合、歯周病などの感染が広がって顎の骨が溶けてしまう(顎骨壊死-がっこつえし-)こともあるのです。

歯科でもお薬手帳を
活用しよう!



このように、一見お口とは全く関係ないと思われる病気でも、大きなトラブルの原因になることもあります。受診の際は、現在飲んでいるお薬を正確にご報告いただく他、薬の名前などがわからない場合は、お薬手帳を提示していただけたらとそうした危険を避けられます。歯科に限らず、医療機関を受診する場合は必ず携帯しましょう。



点滴についてはお薬手帳ではわからないので、定期的に点滴を受けられている場合は、忘れずにお伝えいただけますようよろしくお願いします。

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!

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!!!

「いも掘り」



歯に良いお料理 シビ

いわしとキノコの香草パン粉焼き

作り方

1. いわしの尾を切り落とす。縦半分に切り、塩・コショウを振って15分程おいておく
2. きのこの石づきを切る。しいたけは半分、しめじは適当な大きさに分ける。トマトを大きめの角切りにする
3. バターを溶かしたフライパンで2を炒め、軽く火を通す
4. 耐熱皿にオリーブオイルを塗り、3を入れる。その上に1を3枚ずつ置き、オーブントースターで10分焼く
5. ★を混ぜ合わせ、4にかけてさらに焼く。表面にこんがり焼き目がついたら完成！

point

今が旬のいわしは「泳ぐカルシウム」。
その吸収を助けるビタミンDも
いわし・キノコに豊富に含まれます！

材料

二人分

真いわしの開き	…3尾	パン粉	…大さじ4
しいたけ	…5個	粉チーズ	…大さじ2
しめじ	…1房	パセリ(※)	…大さじ1
トマト	…2個	にんにく(※)	…小さじ1
バター	…20g	オリーブオイル	…大さじ1
オリーブオイル	…大さじ1		
塩	…小さじ1/3	(※)…みじん切り	
コショウ	…適量		

診療スケジュール

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					

11 November

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

澄み渡る空の青さが気持ちいい季節。しかし秋は寒暖の差が大きく、気温差で体調を崩しやすい季節でもあります。体調管理には気をつけて、短い秋を楽しみましょう！

今月取り上げた「お薬手帳」。みなさんは有効活用されていますか？お薬手帳は自分の薬歴が一目でわかる便利なもの。万が一、外で倒れたり、不測の事態が起こっても病院で適切な対応が素早く受けられます。ご自分のアレルギーなどの情報を記録しておくとともに役に立ちます。医療機関を受診する際はもちろん、日ごろから持ち歩く習慣があるといいですね。

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