

2016

11

November

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。毎年11月8日は「いい歯の日」。「80歳になっても自分の歯を20本以上残そう」という「8020運動」推進の一環として定められました。20本以上の歯があれば、色々な物を食べることができ、満足のいく食生活を送れると言われます。さらに、よく噛んで食べることができると消化に良いのはもちろん、痴呆の予防、集中力アップ、むし歯や歯肉炎の予防になるなど、いいことが盛り沢山です！

そろそろインフルエンザの流行シーズン到来です。実はだ液には口腔内のウイルスや細菌の繁殖を抑える力があり、だ液を良く出すことは風邪やインフルエンザの予防にも効果的なんです！◎1口30回以上噛む ◎お茶で食事を流し込まない ◎噛みごたえのある物を食べる…など、少しの意識でだ液の分泌は増加します。「いい歯」でよく噛み、美味しく食べて、元気に寒い冬を乗り越えましょう。

こころ温まる
お話*

大切な日々

今、毎日疲れている。私の横でハイハイをしている子どもは双子。二人であちこちはいずり回るので片時も目が離せない。



頼れる実家は遠く、私一人でやんちゃな二人を連れて歩く自信もないので平日はほぼ引きこもり状態…。なのに妊娠中に友達になった他のママ友たちはランチをしたりして楽しんでいるみたい。そんな話を聞いた後に、ぎんぎん大泣きの合唱をしている二人を見ると、無性に孤独感が込み上げて(私だって泣きたいよ…)と思ってしまう。

今日は10ヶ月健診。一人をおんぶ、一人をベビーカーに乗せ、病院へバスで向かった。ベビーカーをたたみ、双子と荷物を抱えてバスに乗り込む…。それだけで大仕事だ。

「はあ〜…」

座席に座り、ほっと一息…。つい一瞬うとうとしていると

二人が急にケタケタと笑い出した。びっくりして飛び起きると向かいの席には優しい笑顔のおばあちゃん。居眠り中の私に代わってあやしてくれていたのだ。「赤ちゃん二人抱えて大変ねえ。お母さん眠いんだって。良い子にしてくれなきゃだめよ?」それからおばあちゃんはバスを降りるまで、ずっと二人の相手をしてくれた。今まで「私がやらなきゃ」と思っていたことを思いがけず見知らぬおばあちゃんが代わってくれ、重い気持ちがふっと軽くなるような気がしていた。

小児科の先生には「二人とも元気いっぱいですね!」と太鼓判をもらった。双子を両脇に抱え、感じる重み。たしかに子どもたちは毎日すくすくと成長している。最近はその元気さでさえ、憂鬱の種だったけれど、それはありがたいことなんだと思いついた。

バスのおばあちゃんが降りる時に言っていた言葉を忘れずにいよう。

「今が一番かわいい時期ね。あつという間に過ぎちゃうのよ。毎日を大切にね」



PMTTC

予防に絶対欠かせない

ってこんなにステキ!!

プロのお掃除の秘密とは

ただの掃除だと思ったら 大間違い!

PMTTC とは、日本語では「専門家による機械的歯面清掃」とも呼ばれますが、簡単にいえば、**国家資格を持った歯科衛生士などが、専用の器具・器械とフッ化物入りペーストを使って、お口の中を徹底的にきれいにすること**です。しかし、ただのお掃除だと思ったら大間違い。PMTTC はお口の健康維持には絶対に欠かせない大切な役割があります。

Professional
専門家が

Mechanical
専用の器具で

Tooth
歯を

Cleaning
クリーニングする

歯には **バイオフィルム** がべったりついていきます

みなさんは「バイオフィルム」という言葉をご存知ですか？これは**細菌が作り出す「膜」**のこと。排水口のヌメヌメもこのバイオフィルムの一種です。この膜に守られて、細菌がどんどん繁殖します。



さらに、バイオフィルムはとても強固で、**普通の歯磨きだけで取るのはほぼ不可能**。数ヶ月もすれば細菌は驚くほどの量になります。**そしてこの細菌が、むし歯・歯周病・口臭の原因**です。ではどうすればいいのでしょうか？



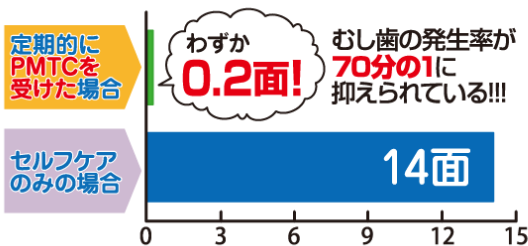
実はこの強固なバイオフィルムを破壊するのが **PMTTC** なのです!!



バイオフィルムや歯と歯の間の歯垢(プラーク)など、**普通のセルフケアでは取り除くことのできない細菌を除去する**。それが PMTTC です。定期的に施術を受けている人は、歯磨きなどのセルフケアだけの人に比べ**予防効果が70倍も高い**という調査結果も…。**効果絶大です!**

また PMTTC にはもう一つ大事なことがあります。それは**すごく気持ちがいいこと! 気持ちよすぎて寝てしまう**方もしばしば…。

6年間でむし歯治療をした歯の面数



どんなに毎日歯磨きをしていても、お口の中の細菌は数ヶ月でかなりの量に繁殖します。定期的な PMTTC でむし歯・歯周病・口臭予防。そして、いつでも口元を美しく維持しましょう!



レントゲン！

ここまでわかる！

歯科治療の
強い味方



むし歯の深さや
2次むし歯が
わかる！！

む

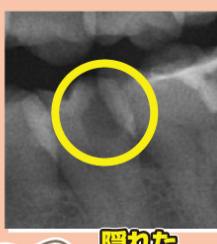
し歯は歯の
中で進行す



るもの。表面上は小
さなむし歯に見えても、実は中
に大きくむし歯が広がっているこ
ともあります。レントゲンを見れ
ば**むし歯がどれくらい大きい**
さかか**神経まで達していないか**
がわかります。また、つめものの
下の**むし歯（2次むし歯）**や**歯の**
間のむし歯など、レントゲンを撮
らないと見つけられないむし歯も
あります！

check

レントゲン
だからわかる！



隠れた
むし歯が
見つかる！



check

レントゲン
だからわかる！



骨がどのくらい
減っているか
がわかる！

歯

歯周病は歯
を支えて



歯周病の
進行度が
わかる！！

いる骨を溶かしていく病
気です。レントゲンを見れ
ば**歯ぐきの中の骨がどれ**
くらい減っているのかや
骨の減っている場所がわ
かります。さらに歯周病
の原因にもなる「**歯石**」。
歯ぐきに隠れた歯の根っこ
に歯石がついているかどうか
も、レントゲンで確認で
きます。

子

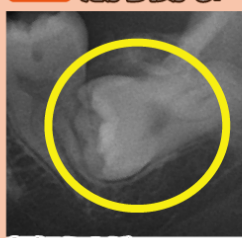
これから
生えてくる歯の
状態がわかる！！

どもの乳歯が抜けたけれど、
永久歯がなかなか生えてこ
ない…。歯の生え変わりは気にな
ることばかり。そんな時、レントゲ
ンを見るときちんと歯ぐきの中に
永久歯があるかを確認できます。
その他にも、**隣の歯にひっかかって**
しまっているなど、色々な原因がわ
かります！

また、**親知らずもレントゲンで確認**
するのが基本。どのように親知ら
ずが生えてきているか、抜歯が必
要かどうかなども確認することが
できます。

check

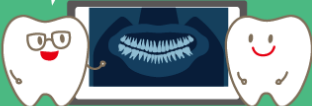
レントゲン
だからわかる！



親知らずが
どのように
生えているか
がわかる！



このようにレントゲンは目
で見ただけではわからない色々な問題を映し出
してくれます。そのため歯
科治療にはレントゲンは
欠かせないものです。早
期発見・治療につなげて
いきたいですね！！



難問！

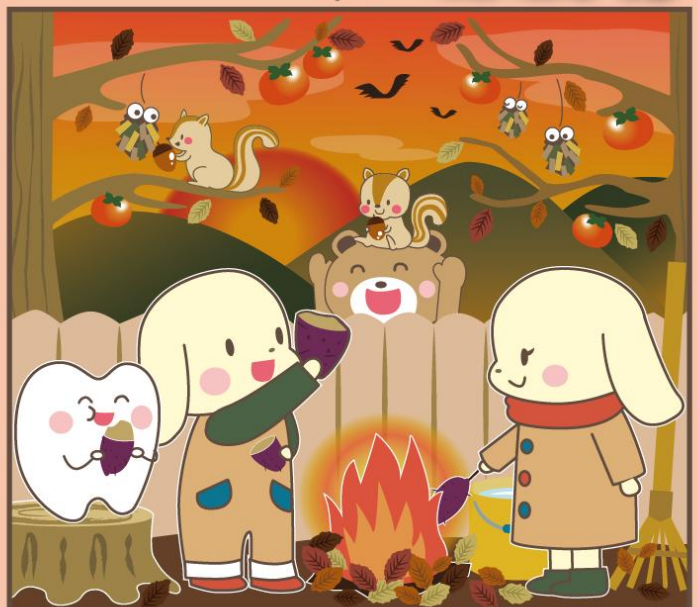
右の絵と左の絵に違うところが**10個**あるよ！探してみよう！

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。



「たき火」



かぶの葉はたんぱく質やカルシウムなどの栄養分が豊富。これからの季節、風邪予防にも最適です！

歯に良いお料理 レシピ

かぶとアサリの和風あんかけ



作り方

1. かぶの上部をやや大きめに切り落とし、ラップをしてレンジで5分加熱する。冷めたら、スプーンで中をカップ状にくり抜く。くり抜いたかぶはさいの目切りにする
2. 皿にアサリと酒大さじ 2、塩ひとつまみ(分量外)を入れ、ラップをしてレンジで2分加熱する。冷めたらむき身しておく。(アサリの汁は取りおいておく)
3. Aとカップのかぶを鍋に入れ、落としぶたをして中火で 20 分煮る。かぶにスツと串が通るようになったら、取り出す
4. 3 の鍋にBを加え、さいの目切りにした野菜を中火で煮る。野菜が柔らかくなったら、2 のアサリのむき身と汁を入れ、ひと煮立ちさせ、一旦火を止める。水溶き片栗粉を加え、もうひと煮立ちさせる
5. 器にかぶを盛る。くり抜いた部分にアサリの実を入れ、周りにあんを盛り付ける

材料

二人分

かぶ(葉付き) …2 個
アサリ …10 個
(砂抜きしたもの)
玉ねぎ …1/4 個
にんじん …1/4 本

A だし汁 …350cc
酒 …大さじ 1
塩 …ふたつまみ
B 薄口しょうゆ …大さじ 2
みりん …大さじ 2
水溶き片栗粉 …大さじ 2

下準備

- かぶの実と葉を切り分け、皮をむく。葉は食べやすい長さに切っておく
- 玉ねぎとにんじんを小さめのさいの目切りにする

診療スケジュール

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			

12 December

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

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

◆◆◆年末休診日◆◆◆

12/29(木)～12/31(土)

PMTC は歯石除去などの歯周病治療が終了している方が対象の「良い状態のお口」を保つためのケアです。歯磨きだけでは歯の汚れは 60% ほどしか取れないと言われますが、PMTC では、自分では磨きにくい場所や歯周ポケットの中まで汚れを落とすことができます。施術中の痛みなどは一切なく、終わった後はお口爽快です！ぜひ定期的にお受けくださいね。

早いもので、今年も残りわずかとなりました。年末年始は予約の患者様で非常に混み合います。歯の治療にはある程度のお日にちが必要ですので、お早目のご予約・治療開始をお願いいたします。健康なお口でお正月を迎えましょう！

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