

2016

12

December

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。早いものでもう12月。サンタさんに欲しいプレゼントを伝える手紙を書くお子様もたくさんいることでしょう。今でこそ好きなものをおねだりするのが主流ですが、クリスマスプレゼントの習慣が日本で始まった明治時代のプレゼントの定番はなんと歯磨き粉だったとか。これは歯磨き粉メーカーが出した「歯を毎日磨く良い子にはサンタさんがプレゼントをくれる」という広告の影響だったそうです。サンタさんからもらった歯磨き粉でピカピカに歯を磨く子どもたち。なんだかほほえましいですね。

見慣れた街並みがイルミネーションで彩られると、年の瀬が迫っていることを感じます。クリスマス、忘年会、大掃除、新年の準備…とやることがいっぱいの師走。体調には十分気をつけて、皆さますてきな新年をお迎えください。今年も一年、ありがとうございました。



こころ温まるお話

クリスマスプレゼント

今年も夫婦2人だけのクリスマス。毎年娘夫婦と一緒にクリスマス過ごすのが習慣だった我が家。でも、娘夫婦が転勤で海外暮らしになってしまった今は、海の向こうから届くクリスマスカードや写真を眺めるくらいしか楽しみがない。



「ずいぶんお姉ちゃんらしくなったね…」
クリスマスツリーの前で無邪気なかわいい笑顔が浮かべる、写真の中の孫。もうすぐ3歳になるたった一人の孫には生まれた時…まだ1度しか会ったことがない。

今ではやけに大きく感じるようになってしまったツリーの前に座り、私たち夫婦2人、並んで写真を見ていた。

「ピンポーン」

(誰かしら。宅配便の予定はないし…)と思いながら玄関ののぞき窓をのぞいてビックリ!! たった今見ていた

写真の中の孫娘が、そこに立っているではありませんか! 驚いた私の声に思わず奥から飛んできた夫も目をまん丸くしている。私たちの反応を隠れて見ていた娘夫婦には大笑いされた。



「かんぱーい!!」

急きょ用意したごちそうを前に、みんなで乾杯する。

数年ぶりに過ごすにぎやかなクリスマスは思いがけずやってきたうれしいプレゼント。3年ぶりに会った孫に初めて目の前で「おじいちゃん、おばあちゃん」と呼ばれた私たちは目尻が下がりはじめた。

「ところで、日本にはいつまでいられるの?」

「それがね…」

なんと、海外勤務が終わり、春には日本に戻って来られることになったそうだ!

「そんなうれしいニュース、もっと早く教えてちょうだい!!」

今年はサンタさんにクリスマスプレゼントを2つも3つももらったような気分。さっきまで寂しげに見えていたツリーも明るい光を放っている。暖かい春が今から待ち遠しくなった、クリスマスの夜だった。



食事中によく咳き込む…

それって!

しっかりごっくんして

肺炎を予防!

肺炎のリスクが 高くなっています!!

パタカラ体操で【飲み込む力】をつけましょう!

人は年をとるにつれ、「ごっくん」と飲み込む力が弱くなっていきます。しっかり飲み込めずに食べ物が気管に入ってしまうと、咳き込んでつらいばかりでなく、「細菌」も気管から肺へと入り「肺炎」を引き起こすこともあります(「誤嚥

性肺炎(ごえんせいはいえん)」といいます)。もし普段から食事で咳き込みがちな方は、飲み込む力が弱まっている可能性が高く、肺炎のリスクも高くなっています。そこで「ごっくんする力」を鍛える「パタカラ体操」をご紹介します。

簡単2分! パタカラ体操

パパパパ・タタタタ・カカカカ・ララララ

と、毎回の食事の前に **10回繰り返して発音** するだけ!

なぜ「パ・タ・カ・ラ」と発音するの?

それぞれを発音することには下のような効果があります。**発音のコツ**を意識するとより効果的です!

効果▶唇を開け閉めする力を強くします

弱く
なると…

飲んだり吸ったりする
のが難しくなります

💡 **発音のコツ**
大きく破裂するように!

効果▶舌の先の力を強くします

弱く
なると…

食べ物がつぶせなくなり
飲み込みにくくなります

💡 **発音のコツ**
強く「タッタッタ!!」

効果▶舌の奥の力を強くします

弱く
なると…

飲み込むことが
難しくなります

💡 **発音のコツ**
舌の根元を喉に押し付けるように!

効果▶舌を巻く力を強くします

弱く
なると…

食べ物を喉の奥に送り
にくくなります

💡 **発音のコツ**
舌をしっかり巻いて!

「パタカラ体操」には「ごっくんする力」を高めるだけでなく、いびきや歯ぎしりの改善・だ液の分泌が増える・表情が豊かになる・入れ歯が安定するなど、様々な効果があります。ぜひ毎日の習慣にして、健康なお口を維持しましょう!

わずか 数十グラムの力でも 歯は動く!!

今すぐ直そう!




歯列矯正で歯並びを治すことができることからわかるように、**歯は「動かす」ことが可能**です。歯を動かすにはとても大きな力が必要だと思われるかもしれませんが、実は、**たった数十グラムの力でも動いてしまいます**。つまり、普段から歯に力がかかるような癖があると、それによって**歯並び、噛み合わせなどに影響を及ぼす可能性**があります。特に子供は簡単に歯が動いてしまいます。もしも次のような癖がある場合には、ぜひ直すよう心がけましょう!

歯並びを悪くする4つの癖

指しゃぶり



実は指しゃぶりでも、歯や顎に大きな力が加わっています。**上の前歯が前に突き出してしまう「出っ歯」や奥歯を噛み合わせた時に前歯が噛み合わせられない「開咬(かいこう)」**など、歯並びに悪影響を及ぼします。

爪を噛む



前歯で爪を噛む癖を長期間続けていると、顎がその位置で固定され、**前歯の先端が噛み合ってしまう「切端咬合(せったんこうごう)」**になってしまいます。奥歯が噛み合わなくなる等の歯並びだけでなく、**前歯が削れて短くなってしまふ**ことも。

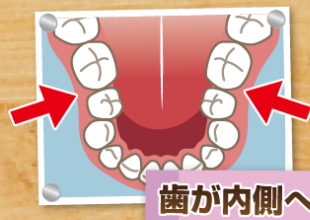
唇を噛む(吸う)

「出っ歯」や「受け口」の方によく見られる癖です。奥歯が生えてきてからも続くと、**下唇を噛む癖の場合は上の前歯が外側に、上唇の場合は下の前歯が外側に傾いてきてしまいます**。



ほおづえ

ほおづえをすると頭の重み(大人で約 5 kg)全てが顎にかかります。歯に大きな負担を与え、**歯を内側へ倒してしまいます**。さらに、下顎を強く押すため、**顎のズレ**や特に片腕でつく場合は**顔の歪み**にまで影響を及ぼします。



このほか「舌で歯を押す癖」や「口呼吸」、「うつぶせ寝」「横向き寝」も歯並びを悪くします。特にお子さんの場合、こうした癖は見つけにくいので、一度ご確認いただくことをおすすめします。



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!

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!!!

まちがいは探し



「ゆず湯」



牡蠣は今の季節疲れがちな肝機能を強化するタウリンやビタミン12などがいっぱい。もちろん、お口の健康に役立つ栄養もたっぷりです！

歯に良い
お料理



牡蠣かきのソテー ～春菊ペースト添え～

作り方

1. 春菊を軽く刻み、A の材料全てをフードプロセッサーにかけてペーストにする
2. 牡蠣を流水でよく洗い、キッチンペーパーで水気を拭き取り、小麦粉をまぶしておく
3. 熱したフライパンにバターを入れ、余分な小麦粉をはたいた牡蠣を並べ、火が通るまで中火で(両面2～3分)焼く。最後に醤油を回しかけたら、牡蠣をフライパンから取り出す
4. 長ねぎを 5cm ほどの長さに切り、3 のフライパンにオリーブオイルを加えて熱し、焼き色をつけながら、中まで火が通るようにゆっくりと焼く
5. 牡蠣と長ねぎをお皿に並べ、春菊ペーストを添えて出来上がり！

材料

二人分

牡蠣(加熱用) …200g	春菊 …2房
長ねぎ …1.5本	松の実 …10g
バター …15g	にんにく …1片
オリーブオイル …大さじ3	ごま油 …40ml
醤油 …大さじ1.5	塩 …ひとつまみ
小麦粉 …適量	こしょう …少々

診療スケジュール

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

1 January

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

年末年始休診日

12/29(木)～1/4(水)

今月ご紹介した「歯並びを悪くする4つの癖」。思い当たる癖はありませんでしたか？悪い歯並び(不正咬合)は歯磨きがしづらく、むし歯・歯周病になりやすいばかりか、全身のバランスを崩し、肩や腰をはじめ色々な所の不具合につながります。歯並びが気になっている方はぜひ一度ご相談ください。

2016年もそろそろ終わり。今年は皆様にとってどのような年でしたか？楽しかったことや大変だったこと…色々と思い浮かぶ光景があるかと思います。新しい年が笑顔で過ごせる毎日となりますように。来年も当院は皆様の「すてきな笑顔」のお役に立てるよう努力してまいります！

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