



カンガルー通信



明けましておめでとうございます。院長の谷田です。本年もどうぞよろしくお願いいたします。「一年の計は元旦にあり」と言われます。「一年の目標や計画は元旦に立てることが大切だ」という意味ですが、元旦と言わずとも早めにしっかり計画を立て、充実した一年を過ごしたいものですね。皆さんはもう今年の計画は立てましたか？

今年はとり年。鵜飼いの風景やペンギンが餌を食べる姿をテレビなどで見るがありますが、魚を丸ごと飲み込んでいますよね。実は鳥は歯がない生き物。

鳥は歯で噛む代わりに、「砂嚢」(さのう いわゆる砂肝)と呼ばれる消化器官で食べ物をすりつぶしています。人間にとっては、「歯」でしっかり食べ物を噛んで食べることが健康を保つ上でとても大切なことです。身体の健康はお口の健康から。今年も私たちと一緒に健やかなお口を目指しましょう！



こころ温まるお話*

成人式の日

今年僕は成人式を迎える。中学から私立に進学した僕は「地元の友人」と呼べる人がいないので参加しないつもりだった。でも、「一生に一度なんだから…」と両親に諭され、気は重いが一応出席することにした。

当日僕は会場の隅に一人座り、昔の友人たちの姿を眺めていた。みんな楽しそうだが、少し騒ぎ過ぎのやつらもいて、(TV で見るような荒れた成人式にはするなよ…)と思っていた。



案の定、壇上に市長が挨拶に立っても騒がしくて誰も聞いていない。

「本日はおめでとうございます。市長の佐藤です…」僕も、決まりきった退屈な話だろうと半分だけ耳を傾けるくらいだった。

「実は私はみなさんが小学1年生の時にA小学校で担任をしていました…」

(え！？)

「あー！佐藤先生だ！」という声とともに歓喜の声があがった。その声の発信元はずっと騒いでいたあいつら。もちろん僕もびっくり。A小は僕の母校なのだ！

「当時、君たちは泣いたり笑ったり、とてもかわいい子どもたちでした。こうして今、大人の仲間入りをされたことに深い感慨を覚えずにはいられません…」騒がしかった会場は話が進むにつれ、だんだん静かになっていった。

「今日、無事に成人式を迎えられたのは、ご家族や、色々な方の支えがあつてのことです。そのことを忘れず、10年後、20年後に自分を誇れる大人となっていてくれることを祈っています」

最後にはみんな静かに先生の話聞いており、挨拶が終わると会場は温かい拍手に包まれた。

あいつらもやはり、6歳の頃を知る人の前では幼い頃の素直な気持ちに戻っていたのかな。行くつもりがなかった成人式。結局僕は友人たちに見つかり、一緒に呑みにまで行って盛り上がった。そこには昔と変わらない友人たちの姿があつた。



新年 特集

今年もしっかり歯を守ろう！

実は意外に
知らない!?

むし歯の 基礎知識

あけましておめでとうございます。
今回は新年ということで改めて
「意外に知らない!？むし歯の基礎知識」
をご紹介します。

実は...

1

神経を取ると 「寿命」が短くなる!

むし歯が進行すると「神経」を取らなければなりません。「神経を取ればもうむし歯にならない!」そんな誤解もあるようですが、これは大きな間違いです。歯は、神経がなくてもむし歯になりますし、痛くないといってもそれは「歯」だけのことはなし。むし歯が進行すると歯を支える「骨」にまで細菌が到達し、顎骨が激しい痛みを引き起こすこともあるのです。

また「神経」は単に痛みを伝達するだけでなく、実は歯に「栄養」も運んでいます。つまり神経を取ってしまうと歯がもろくなり、その寿命も短くなってしまいます。

神経のない歯



栄養分

歯の寿命が短くなる!

実は...

2

治療したところほど 「再発」しやすい!

「つめもの」や「かぶせもの」が装着され、「治療が終わってもう安心だ」と思われる方も少なくないでしょう。しかし、実は、治療した箇所は以前よりもさらにむし歯になりやすい環境になっています。その理由は「つめもの」や「かぶせもの」の隙間。もちろん、これらはとても精度が高く作られていますが、長年の使用と共に少しずつ隙間ができてしまいます。

しかも一度むし歯になったということは、その原因となるプラークが溜まりやすい場所でもあります。ですので、治療したところほどしっかりケアする必要があります。

つめものを取ったら
むし歯! なんてことも...



二次むし歯

実は...

3

「削らなくても治せる」 むし歯がある

正確には「むし歯」ではなく「初期むし歯」と言われるものです。歯の表面に白い斑点が見られたり、茶色っぽく変色しているだけで、痛みはまったくありませんが、そのまま進行すると治療が必要なむし歯になってしまいます。定期的な歯科健診で早期発見できれば、治療せずに適切なケアによって進行を防ぐことができます。



初期むし歯

この白い点が

「初期むし歯」

そのまま放置すると
「重度のむし歯」に!



重度のむし歯



むし歯は「痛くなってから」では、神経を取ったり、つめもの・かぶせものを外しての大掛かりな再治療などが必要になってしまいます。歯を守るには定期的なチェックが欠かせません。新年を機にぜひ歯科健診にお越しください!

**ご存知
ですか**

一見、お口とインフルエンザは関係ないように思えますが、そこには密接な関係があります。お口には常に細菌が存在していますが、**歯磨きや歯間ブラシ、デンタルフロスなどの口腔ケアを怠っていると、その数はあっと言う間に増加します。実はこの細菌がインフルエンザに大きく関係していることがわかってきました。**



**インフルエンザに
感染しやすくなる!**

インフルエンザはウイルスによって感染します。実は、口の中の細菌が吐き出す酵素の中には、こうした**ウイルスを粘膜の中に侵入しやすくする**ものがあります。つまり、口腔ケアができていない、**細菌が増えた状態では、確実にインフルエンザにかかる可能性は高まります。**



**ウイルスが増殖！
薬が効きにくい！！**

お口の中の細菌が作り出す酵素の中には、なんと**ウイルスそのものを増殖させる**酵素もあります。これはインフルエンザの悪化につながるだけでなく、**薬の効きまでも悪くしてしまいます**。このように、お口の中の細菌はインフルエンザと密接な関係があるのです。



インフルエンザの
発症率が10分の1に!

ある介護施設で**口腔ケアをしっかりと行った結果**、通常の介護施設に比べ**インフルエンザ発症率が10分の1になった**という報告もあります。**うがい・手洗い・口腔ケア**。まずはこの3つをしっかりと行ってインフルエンザ予防を。より効果的な口腔ケアの方法についてはお気軽にスタッフまでお声がけください！

右の絵と左の絵に違う
ところが**10個**あるよ!

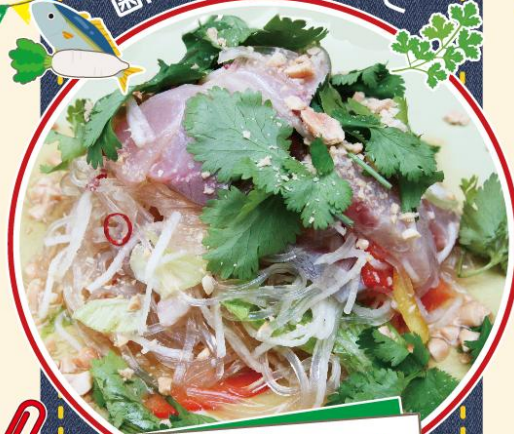
探してみよう!



間違い探し「お正月」



歯に良いお料理レシピ



ブリと大根の エスニックサラダ



MEMO

旬のブリは、青魚の中でも特に栄養が豊富。良質なたんぱく質はもちろん、歯の素となるカルシウムの吸収を促すビタミンDもたっぷりです！



材料 (2人分)

ブリ(刺身用) …1さく
大根 …100g
春雨(乾燥) …20g
レタス …1枚
パプリカ(赤・黄色) …各1/6個
ピーナッツ …10g
パクチー …適量

A

醤油 …大さじ1
ナンプラー …大さじ2
酢 …大さじ3
砂糖 …大さじ1
レモン汁 …大さじ1
赤唐辛子(小口切り) …適量



作り方

1. 春雨をゆでて戻し、食べやすい長さに切る
2. 大根を千切りにし、冷水に入れてしゃきっとさせ、水気を切っておく。レタスは1口大、パプリカは薄切りにする
3. ブリを7mm程度の薄切りにする
4. ピーナッツを丈夫なビニール袋に入れ、棒などで叩いて適度な大きさに砕く
5. Aの材料をボウルでよく混ぜ、ブリと春雨を和える。野菜を加え、ざっくりと和えたら皿に盛り付け、さらにちぎったパクチーとピーナッツをのせる

診療スケジュール

1

2017
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				

2

2017
February

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

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

●●年始休診日のご案内●●

1/1(日)～1/4(水) 休診
1/5(木)から通常通り診療いたします

いよいよ新しい年が始まりました。当院は今年も皆さまのお口の健康を守るためにスタッフ一同頑張っ
て参ります。お口のことで気になることがありましたら、ささいなことでもお気軽にお尋ねくださいね！

今回ご紹介した「インフルエンザ予防と口腔ケア」。これから本番を迎える受験生は、例年以上に健康には気を遣っていらっしゃるかと思います。「うがい・手洗い・口腔ケア」はもちろん、十分な睡眠・休息、栄養の摂取、マスク着用…など、総合的な予防で大切な時期を乗り切ってくださいね。

タニダ歯科医院



スマートフォン

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