

2017

2

February

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。冬は空気が乾燥する季節。お肌がピリピリかゆくなっているいませんか？冬は暖房器具の使用や水分摂取の減少などもあり身体の内外から乾燥しやすくなっています。（冬でも汗はしっかりかいているのでご注意ください！）また口や鼻が乾燥すると、インフルエンザやノロなどのウイルスや細菌が体内に入り込みやすくなります。さらに、風邪・インフルエンザなどにかかると、鼻づまりをおこして口呼吸になり、余計に口やのどの乾燥がひどくなる…という悪循環に陥ってしまいます。

そしてお口の健康にも乾燥は大敵。口の中が乾いているということは、だ液が減っているということ。だ液は口内を洗浄・保湿し、むし菌や歯周病から守ってくれています。

乾燥した空気はもうしばらく続きます。加湿、水分摂取、鼻呼吸を心がけて病気やお口のトラブルからご自身を守りましょう！



こころ温まるお話*

腕いっぱいの花束

私は半年ほど前から花屋でアルバイトをしています。「お花が好き！」という気持ちとやる気だけでまだまだ初心者の私は、先輩に頼りきりの毎日を送っていました。



ある日の夜。私は一人で店番をしていました。頼れる先輩スタッフが誰もいない…。そんな時に限って「予算1万円で花束を作って」というお客様が現れました。まだ小さな花束しか作ったことのない私は（1万円の花束！そんな特別な時に、特別な人にあげる花束に決まってる。私じゃどう考えても力不足だ。どうしよう…）と、とても焦りました。



私は思い切って自分には作れないことを謝罪し、近くにあるちょっと高級な花屋を紹介しました。いつもすてきな花束が飾っ

てある店。アレンジのうまいスタッフさんがいて、お花もたくさん取り揃えているはずですが、とお伝えすると、そのお客様は少しびっくりしていたけれど、そのままそちらのお店に行かれました。

しばらくして、先ほどのお客様が大きな花束を抱えて戻って来ました。そのきれいな花束を見て安堵すると同時に、（なんで戻ってきたんだろう…）と、少し怖くなり、ペコリと頭を下げました。すると、にっこり微笑んで「さっきはどうも。おかげさまで、ほら」と花束を見せてくれました。そして、「遅くまで大変だね。良かったら、どうぞ」と温かいミルクティーと、わざわざ一緒に買ってきてくれたのか、小さなかわいい花束を私にくれました。「できないって素直に言ってくれてうれしかったよ。ありがとう、また来るよ」

その出来事の後、私は今まで以上にアレンジの練習を頑張っています。あのお客様が次に来店された時こそ、自分が作った腕いっぱいの花束をお渡ししたい。そして、「きれいだね！ありがとう」と言ってもらえるように…。



拔牙にはちゃんと理由がある!

残すより抜いた方がいい3つのケース

歯は大切な体の一部。ですから「拔牙」と言われると「本当に抜かなければならないの?」と思いますよね。そこで、**拔牙が必要になる3つのケース**について解説します。

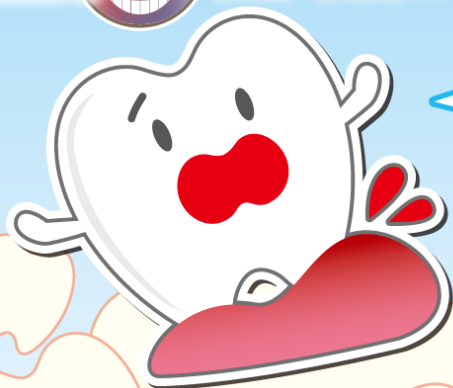
1. むし歯が進行している歯

むし歯が進行しボロボロになった歯をそのまま放置すると、**細菌に感染し、歯を支えている骨が溶ける・歯ぐきが激しく痛む**といったさまざまなトラブルの原因となります。また、歯の根の先端が細菌に感染して膿がたまっている場合も、骨などへの感染を防ぐため歯を抜くことがあります。



2. 歯周病が進行してしまった歯

歯周病は細菌によって歯を支える骨が溶けてしまう病気です。むし歯のように、歯そのものが悪くなるわけではないので、「抜かなくても…」と思いますが、**歯がぐらぐらするほど歯周病が進行＝そこにはたくさんの細菌が生息している**ということであり、その歯をそのまま残しておくと、**周辺の健康な歯までもが歯周病に侵されてしまう恐れがある**のです。そのため、歯周病でぐらぐらになった歯は将来のお口の健康のために抜かなければなりません。



3. 根っこが割れてしまった歯

歯の根っこが割れ、ヒビが入ると、そこから細菌が入り込みます。すると**歯の神経が細菌に侵され激しく傷んだり、歯ぐきが腫れる、顎を支える骨が溶ける**といった症状の原因となります。まずはヒビの修復を試みますが、毎日の食事などで歯に衝撃が加わるため、どうしてもふさがきれないことがあります。このような場合は、周囲への影響を考え拔牙を選択することがあります。



歯科医院は、どのようなときもまず「歯を残す」ことを第一に考え、最大限の努力をします。しかし、無理に歯を残すメリットよりも、お口全体で考えた時のデメリットの方が大きいという場合、拔牙を選択します。拔牙は単にその歯を抜くだけではなく、皆さんの健康を守るために必要な処置ですので、どうかご理解くださいますようお願いいたします。



こんなおやつは むし歯になりやすい!

むし歯の最大の原因はむし歯菌が口内の糖分で酸を作り、歯を溶かすこと。普段、だ液がそれを修復(再石灰化)してくれていますが、長時間口内に糖分があると再石灰化が追いつかずむし歯になってしまいます。糖分の中でも一番危険なのは砂糖(ショ糖)。つまり、「砂糖が多く含まれ、長く口内に残るもの」がむし歯になりやすいといえます。



とても
むし歯に
なりやすい

ガム・キャラメル・グミ・あめ・
クッキー・チョコ・和菓子など

砂糖を多く使用し、食べ終わるまで時間がかかり、歯にくっついてなかなかとれない。もっともむし歯になりやすいおやつです。



むし歯に
なりやすい

ケーキ・シリアル・アイスクリームなど

砂糖が使われていますが、サクサク・パリパリ、あるいはすぐに溶けてしまうなど、口に含んでいる時間が短いおやつ。



比較的
むし歯に
なりにくい

砂糖不使用のせんべいやクラッカー、
ポテトチップス・スナック菓子など

砂糖が使われておらず、口に含んでいる時間も短いため、むし歯になる危険性は比較的低いといえます。



おやつを
食べる時の
2つのポイント

糖分が一切入っていないおやつだけを選ぶのは大変です。大切なのは糖分がお口の中にある時間をできるだけ短くすること。また、だらだら食べ続けることはむし歯だけではなく肥満の原因にも。

1. おやつの時間をしっかり決めそれ以外に食べることを控える
 2. 適切な量だけを食べる
- この2つがとても大切です!



もちろん
歯みがきも
忘れず!

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「豆まき」



歯に良いお料理レシピ



ロール白菜の 中華クリーム煮

MEMO

鶏ささみが高タンパク質なのは有名ですが、お口の粘膜を守ってくれるビタミンも豊富なんです！



材料(4人分)

白菜(外側の大きな葉) …8枚
鶏ささみ …2本
しいたけ …3枚
人参 …1本
油揚げ …1枚
牛乳 …300cc
バター …15g
ごま油 …小さじ1
塩・黒コショウ …適量

牛乳溶き片栗粉
(大さじ2.5の片栗粉を
同量の牛乳で溶く)

A

鶏ガラスープ …200cc
酒 …大さじ3



作り方

1. 白菜は熱湯でしんなりするまでゆで、芯の部分に切り込みを縦に数本入れておく
2. しいたけは薄くスライスし、人参と油揚げは短冊切り。人参を軽く下ゆでする
3. 塩をひとつまみ(分量外)入れた熱湯に鶏ささみを入れてすぐに火を止め、5分程おく。取り出して冷まし、手で割く
4. 白菜を芯が手前になるように広げ、8等分にした2と3をのせてひと巻きし、両端を折り込みながらしっかりと巻き、開かないようにつまようじで留めておく
5. 鍋に4を入れ、Aを静かに注ぎ入れ、中火にかける。沸騰したら塩・黒コショウを適量加え、ふたをして弱火で15~20分煮込む
6. 牛乳を入れて3分程煮た後、バター・ごま油を入れる。ロール白菜を皿に移し、残りの煮汁に牛乳溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ロール白菜にかける

診療スケジュール

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				

3

2017
March

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
12 休診	13	14	15 午後休	16	17	18
19 休診	20 休診	21	22 午後休	23	24	25
26 休診	27	28	29 午後休	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

今月の記事「こんなおやつはむし歯になりやすい!」。みなさんがお気に入りのおやつはどうでしたか? 2月はバレンタインデーもあり、あま〜いおやつの誘惑がたくさん。危険度が高くても低くても、同じように大切なのが「2つのポイント」を守ること。もちろん歯磨きもお忘れなく…。

2月4日は立春。とはいえ、まだまだ寒い日は続きますが、春の足音は一步一步着実に近づいています。体調に気をつけて、暖かい春の訪れを待ちましょう。

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