



# カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。寒さが少しずつ緩み始める3月。季節はもう春ですね。春の味覚「山菜」は待ちに待ったお楽しみ！という方も多いと思います。うど、たらの芽、ふきのとう、ぜんまい、わらび…。春の山菜は苦味や独特の香りがあるものが多く、それが逆に食欲をそそりますね。では、なぜ苦味をもつものが多いのでしょうか？

その苦味の正体はポリフェノールやアルカロイドなどの成分です。寒い冬の間エネルギーを蓄えようとして体内に溜め込んだ脂肪や老廃物を、新陳代謝を高めて体外に排出してくれる働きがあるのだとか。

春は新しい門出や出会いの季節です。体内が新陳代謝されるように、歯についた歯石や着色などの汚れもおとしに来ませんか？スッキリ爽やかな春をお過ごしください。



## こころ温まるお話\*

### 風のたよりで

娘が幼稚園で年中のとき、『うさぎ組』で担任だったゆみ先生は、常に一步引いた感じのおとなしい先生だった。でも、真面目で笑顔絶やせず、子どもたちに対して一生懸命なのが伝わってくる。そんな先生が子どもたちは大好きだった。



ゆみ先生は、娘が年長に進級する春休みに結婚。それを機に担任からは外れ園児全体のサポート役のような立場となり、自然と子どもたちと深く関わる事が減っていった。そしてさらに時は過ぎ、娘はもうすぐ1年生。卒園式も近いある日、情報ツウのママから「ゆみ先生、ご主人の転勤で辞めちゃうらしいよ！」と聞かされた。すると、『元うさぎ組』のみんなが動き出した。

「ゆみ先生にサプライズを仕掛けよう！」

涙涙の卒園式が終了し、園庭でひとしきり年長組で

の名残を惜しんだ後、作戦実行。じょじょに園庭のはしっこにうさぎ組が集合。案の定、目立たぬように笑顔で卒園生を見送っていたゆみ先生を、子どもたちが引っ張ってきた。

「みんな、どうしたの！？」という先生を前に、子どもたちが大きな声で「ゆみ先生ありがとう、元気でね！」と、花束を渡すと、たちまち先生の目から涙があふれ出した。「みんな…ありがとう…」久しぶりにクラス写真を撮り、うさぎ組の時のように、先生が子ども一人ひとりを「ぎゅっ」としてくれて、お別れをした。

その後しばらくして、引越先の先生からハガキが届いた。

「先日はありがとうございました。私にとって最後の担任だったうさぎ組さんにあのように送ってもらえるとは夢にも思っておらず、本当に感激しました。かわいいみんなの笑顔はずっと忘れません！お元気で…」

あれから3年。ゆみ先生がお母さんになったと風のたよりで聞いた。きっと、笑顔のすてきな優しいママになっていることだろう。



# ご存知ですか？「根管治療」

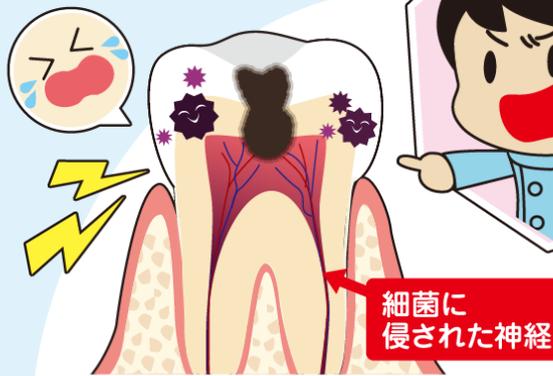
## 神経をとる！

### って、どういうこと？

皆さんは「歯の神経をとる」という言葉を聞いたことがあると思います。しかし実際には、「とっておしまい」というわけではなく、むしろとってから<sup>ちみつ</sup>の処置が重要かつ複雑。そこで、「神経をとる」ことの意味とその処置についてご紹介します。

#### むし歯が進行してしまうと…

歯には根管と呼ばれる管があり、その中に歯髄が入っています。この歯髄がいわゆる「神経」。むし歯が大きく進行し細菌に神経が侵されると、とても強く痛むようになります。これを放っておくと、歯がポロポロになり、感染は顎にまで広がって、最悪の場合、歯を支える顎の骨が溶けてしまうことも…。そうなる前に、感染拡大を防ぎ、歯を守るために行うのが「神経をとる」治療です。



放置すると  
大変なことに！

少しでも細菌が残っていると  
また痛みが  
でてきます

細菌を取り除きながら  
薬を詰めるために根管  
の形を丁寧に整えます

#### ただ神経をとるだけじゃない

実は、神経をとるといっても、簡単にとれるわけではありません。細菌に感染した神経が根管内に少しでも残っていれば、また感染が広がり痛みが生じます。また、神経を取り除いてもそこにしっかり薬を詰めなければ、やはりまた感染してしまいます。そして、薬を詰めるには根管の形を整える必要も…。これら一連の処置を「根管治療」と呼びます。

根管

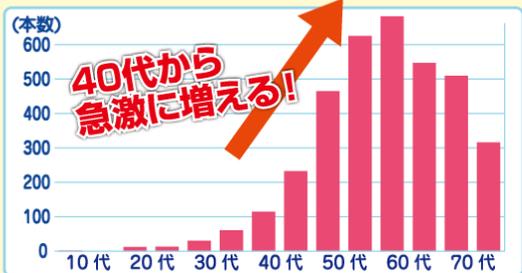
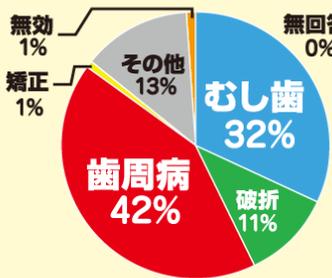
#### こんなに大変な「根管治療」

根管治療はとても複雑な治療です。根管は直径 0.1mm 以下のものもあれば、曲がっていたり枝分かれしていたりと複雑です。実は、海外では神経が細菌に侵された場合、「根管治療」ではなく「抜歯」を選択することが珍しくありません。そもそも「根管治療」が保険で認められていない国が多く、1本10万円以上の治療費がかかることも！その点日本では保険制度で認められており、むやみに歯を抜かずにすんでいるのです。



根管治療は非常に緻密な治療のため、時間がかかる場合もありますが、歯を守るための大切な処置ですので、ぜひ最後まで通院いただきますようよろしくお願いします。

グラフ① 抜歯の主原因(全体)



グラフ② 歯周病による抜歯数(年齢階級別、実数)

グラフ①、②出典: 永久歯の抜歯原因調査報告書 8020推進財団 2005.

また、グラフ②を見てみると、年齢を重ねるごとに**歯周病で歯を失っている**ことがわかります。65才以降が減少傾向なのは、それまでに抜けてしまっ、すでに歯が少なくなっているから。決して歯周病のリスクが下がったわけではありません。

歯を失う原因の第1位は？と聞かれたら、おそらく若い方のほとんどが「むし歯」と答えるでしょう。しかし、年代全体でみた1位はなんと**歯周病**！その割合は40%を越えています(グラフ①)。

むし歯が1位ではありません！



歯を失う原因は？

手遅れになる前に！

歯を失う前に知っておこう！



どの歯が失いやすい？

一番失いやすい歯は奥歯です！



歯は前歯よりも**奥歯の方が失いやすく**、65才〜74才では半数以上が、75才〜84才では70%以上の方が奥歯(前から6番目、7番目の歯)を失っています。奥歯でしっかりと噛めないと食生活がとてつらくなります。特に歯を失う原因第1位の歯周病は、成人の80%以上がかかっているといわれます。しかし、初期段階の自覚症状が少ないために自分でそうとは気づいていない**隠れ歯周病**の方がたくさんいます。

歯がぐらつくなどの**明らかな症状が出た時にはすでにかなり進行した状態**といえます。そうなる前に、30才以上の方はまず1度、歯周病検査を受けていただくことを強くおすすめします。

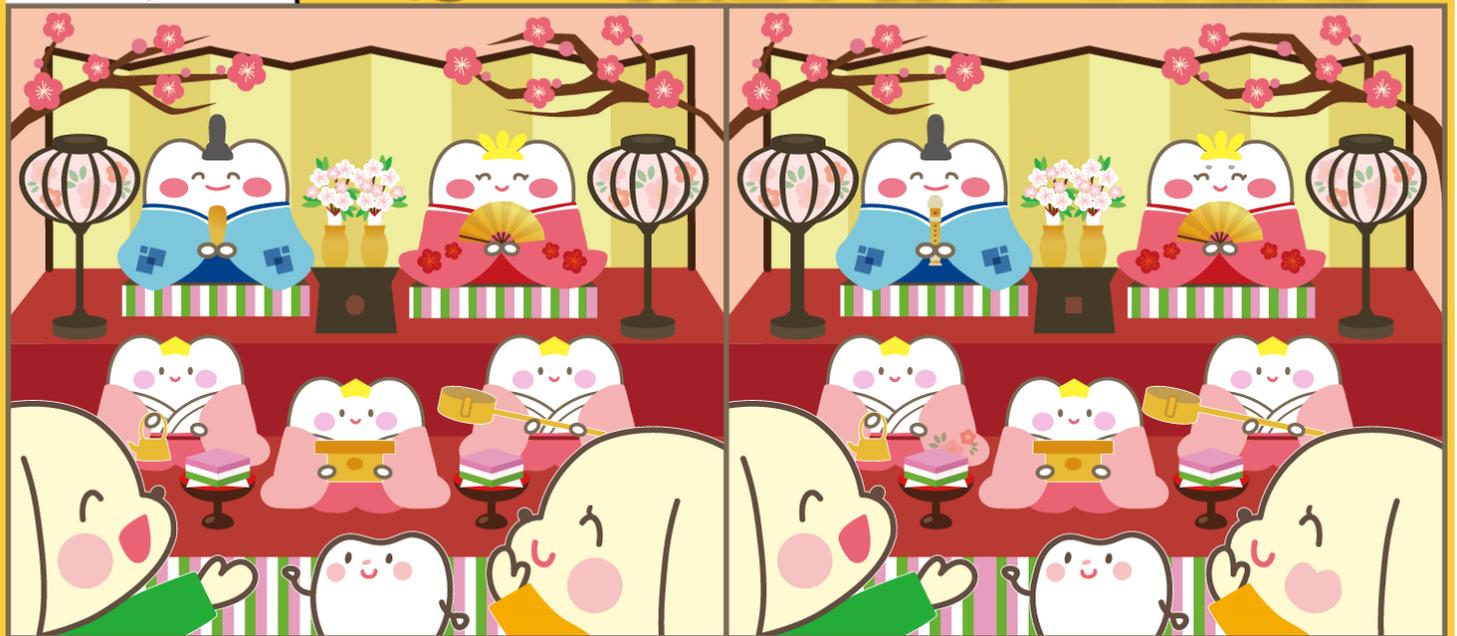


右の絵と左の絵に違うところが**10個**あるよ！

探してみよう！



間違い探し「ひな祭り」



## 歯に良いお料理レシピ



### いちごのクアフティ

## 材料

(直径 14 センチ耐熱皿 2 台分)

いちご	…1パック
卵	…3 個
薄力粉	…40g
グラニュー糖	…100g
生クリーム	…200ml
牛乳	…50ml
カッテージチーズ(裏ごしタイプ)	…20g
バター	…6g
粉砂糖	…適量

### 下準備

- ・いちごを洗って水気を拭き取り、ヘタを取る
- ・オーブンを 170℃ に予熱する
- ・薄力粉をふるう

## 作り方

1. ボウルにカッテージチーズと卵を入れ、泡だて器でよく混ぜる。さらにグラニュー糖を加え、粒が溶けて見えなくなる程度まですり合わせるようにして混ぜる
2. 1 に牛乳と生クリームを加えて混ぜ、薄力粉を入れてさらによく混ぜる
3. 皿の内側にバターを塗り、2 を半量ずつ流し入れる
4. 3 の上にいちごをのせ、170℃ に予熱したオーブンで約 30 分焼く
5. 焼きあがったら粉砂糖を振りかけて、できあがり!

### MEMO

あまり知られていませんが、いちごには 100g あたり約 350mg のキシリトールが含まれています。おいしく食べた後はしっかり歯磨きを忘れずに…!

## 診療スケジュール

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	

4

2017  
April

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 休診	3	4	5 午後休	6	7	8
9 休診	10	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 休診
30 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

3月の卒業式シーズンには、胸にコサージュをつけた卒業生や色とりどりの袴を着た女性など、華やかな光景をよく見かけます。暖かな日差しの下で出会う、すてきな春のワンシーンですね。

今月取り上げた「根管治療」に限らず、治療中の歯の中の状態はなかなか見ることができないので、実際にどんなことが行われているのかよくわからないことが多いと思います。もちろん、治療の際にはしっかりご説明いたしますが、心配なことやご不明な点がありましたら、いつでもお気軽におたずねください。

## タニダ歯科医院



スマートフォン フェイスブック

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