大切な歯のためにできること

タニダ歯科医院

2017 5 May

カンガルー通信

こんにちは。院長の谷田です。若葉がまぶしい季節、空も青々として気持ちがいいですね。ところで、良く晴れた5月の空を「五月晴れ（さつきばれ）」といいますが、実は本来の意味とは違うことをご存知ですか？

旧暦の「五月（さつき）」は現在の 6 月で、梅雨の時期です。そもそも「五月晴れ」は「梅雨の晴れ間」を指す言葉でした。梅雨の貴重な晴れ間を風情ある言葉で呼んだのですね。ちなみに、現在よく使われる「5 月の晴れ渡った空」としての使用方法は本来間違いですが、今ではそれがすっかり定着してしまい、誤用とはされなくなったのだとか。言葉は時代とともに変化しておもしろいですね。

5 月は新生活の蓄積された疲れに加え、月初めの大型連休で生活リズムが乱れ、心身ともに不調が出やすい時期です。そんな時は歯茎の腫れや口内炎など、思わぬお口のトラブルも出やすいもの。ゆっくり休養を心がけましょう。

こころ温まるお話 変化

小柄でおとなしいクラスメイトのAは、いつも自分の席で黙々と勉強をしている。そしてそれを「真面目クン」「暗い」「やるだけ無駄」とからかうやつらがいる。自分が言われるわけではなくても、聞いていていやな気持ちになる。でも、僕はそれに「やめろ」と言えるほど強いわけではない。友達と大声で笑いながら話すことでそれに気づかないふりをして、時が過ぎるのを待つしかできないのだ。

今日も、勉強中のAが囲まれた。
「今日もお勉強ですかぁ～？えらいですねぇ～」
はじめはいつも通り無視をしていたAだったが、今日は特にしつこかったのか、初めて「うるさいな！」と彼らを一喝した。
「俺が何かお前らに迷惑かけたか？俺は将来やりたいことがあるから、それに向かって頑張ってるだけだよ。今サボってあとで後悔したくないからね！お前らにはなにかあるのか！？」

教室は一瞬で静まり返った。囲んでいたやつらもビックリ顔で固まっている。
「…なんだよ…急に怒るなよ…」
いつもおとなしいAが声を荒げ、激怒したことにかなり驚いているようだ。教室中が成り行きを見つめる中、キッとにらみつけたままのAに何も言い返すことができず、「行こうぜ」と、逃げるように去って行った。

正直、今までおとなしくて人とあまり関わろうとしないAをクラス全体が見下している雰囲気があった。しかし、そのAが、「明確な目標を持ってそれに向かって努力している」と堂々と宣言をしたのだ。その日から誰もAをからかわなくなった。それどころか密かに一目置かれる存在となったのだ。からかいの対象が自分に変わるのを恐れ、何もできなかった僕よりも、実はAの方が何倍もしっかり芯のある、男らしいやつなんだろう。自分も変わらなくては。そう思わされた出来事だった。

お口が乾いていませんか？

ドライマウスにご用心！

ドライマウスはこんなに危険！

朝起きたときなどに「口が乾いてるなぁ‥」と感じることはありませんか？ひょっとしたらそれはドライマウス（口腔乾燥症）かもしれません！

- むし歯、歯周病にかかりやすい
- 口臭を引き起こす
- 誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）を引き起こす

などなど

そこで！ドライマウスを簡単解消！

だ液腺マッサージ

で、お口の中をじゅるじゅるに

口腔内が乾燥している時に、ガムを噛んだり、水分を十分とることなどもだ液を出すためには有効ですが、だ液腺を直接刺激する「だ液腺マッサージ」もとてもおすすめ。

主なだ液腺である『耳下腺（じかせん）』『顎下腺（がっかせん）』『舌下腺（ぜっかせん）』を、5～10 回ずつ両手でやさしくマッサージしましょう！

いつでもどこでも毎日気軽に行える！

舌下腺（ぜっかせん）

顎の先、とがった部分の内側が舌下腺です。両手の親指を揃え、顎の真下から舌を突き上げるイメージでゆっくりと押し上げます

顎下腺（がっかせん）

顎の骨の内側のやわらかい部分が顎下腺です。耳の下から顎先まで、親指で何か所か押すようにします

耳下腺（じかせん）

耳たぶのやや前方、頬骨の下あたりに人差し指から小指までの 4 本をあて、円を描くように回します

症状も治療法もさまざま

ドライマウスの原因は、加齢・薬の副作用・ストレス・口呼吸・食習慣のほか、糖尿病や腎臓病、シェーグレン症候群などの病気の場合もあります。だ液の分泌は全身の健康の目安にもなります。乾燥した状態が続く場合には早めにご相談ください。

それってどういう意味？ 誤解されやすい歯科用語！

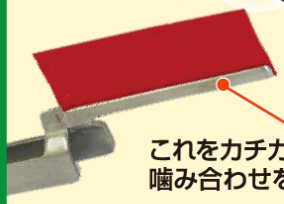
治療中に私たちの会話を聞いて「それってどういう意味だろう…」と思ったことはありませんか？
実は歯科用語には、皆さんに誤解されやすいものがたくさん！そんな変わった「歯科用語」をご紹介します！

印象 イマイチだね

誰かの印象が「イマイチ」なわけではありません！「印象」とは「型取り」のこと。この型取りがうまくいかないと、つめものやかぶせものの精度が下がってしまいますので、イマイチな場合はやり直します！

バイト が高いなあ…

アルバイトの時給のことではありません！「バイト」とは「噛み合わせ」のこと。噛み合わせの位置を確認・調整するときに「バイトが高い・低い」という表現をします。

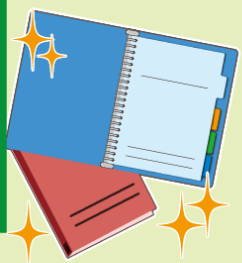


これをカチカチと噛んで、噛み合わせを確認します！

今日は バツイト だね

「バツイト」＝抜糸です。「バッシ」じゃないの！？と思うかもしれませんが、歯科では歯を抜くのを「抜歯」＝「バッシ」と発音するため、それと区別するために糸を抜くことを「バツイト」と呼ぶんですね。

新しい ファイル 出してくれる？



書類整理をしているわけではありません。「ファイル」とは、歯の根の治療をするために使用する小さな尖った道具です。歯に挿して回したり上下に動かしたりします。「歯がゴリゴリ・チクチクするなあ」と感じるのはこの「ファイル」を使っているときです。

間違い探し「こいのぼり」

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！

材料（4 人分）

そら豆（さやから出したもの）	…100g
じゃがいも	…2 個
玉ねぎ	…1 個
にんにく	…1 片
牛乳	…200cc
水	…400 cc
顆粒コンソメ	…小さじ 2
オリーブオイル	…適量
生クリーム	…少々
塩・こしょう	…各少々

MEMO

その香りが初夏の訪れを感じさせるそら豆。美味しさだけではなく、お口の健康に役立つビタミンやカルシウム、たんぱく質など、たっぷり栄養素を含んでいます！

作り方

1. そら豆を塩ゆでして薄皮をむき、飾り用に 10 粒ほど取り分けておく
2. 厚手の鍋にオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れ、薄切りにした玉ねぎをしんなりするまで炒める。そこに皮をむいて、一口大に切ったじゃがいもを加え、さらに焦がさないようにゆっくりと炒める
3. 2 にそら豆と水、コンソメを加え、じゃがいもが軟らかくなるまで弱火で煮込む
4. 3 をミキサーにかけてなめらかにし、もう一度鍋に戻して牛乳を加える。塩・こしょうで味を調え、沸騰させないよう、かき混ぜながら弱火でゆっくり温める
5. カップに注ぎ、生クリームを少量たらし、飾り用のそら豆を浮かべる

診療スケジュール

5 2017 May

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 休診	4 休診	5 休診	6 休診
7 休診	8	9	10 午後休	11	12	13
14 休診	15	16	17 午後休	18	19	20
21 休診	22	23	24 午後休	25	26	27
28 休診	29	30	31 午後休			

6 2017 June

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	24
25 休診	26	27	28 午後休	29	30	

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

臨時休診日

5/6（土）

～院長が校医の歯科健診～

5 月 18 日（木） 名塩小学校健診
6 月 1 日（木） 塩瀬中学校健診（副校医）
6 月 6 日（火） 東山ポポ保育園健診
6 月 15 日（木） 東山台小学校健診
6 月 16 日（木） 東山幼稚園健診

5 月 14 日は母の日。お花やお食事もステキですが、今年は「お口の健康」のプレゼントはいかがですか？歯科医院で取り扱っているデンタルケアグッズは特に使用効果が高く、プロの目で選りすぐられたものばかり。『全身の健康はお口の健康から』です。「いつまでも元気でね」の気持ちを込めて、ぜひどうぞ。

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