



カンガルー通信



こんにちは、院長の谷田です。7月になり、本格的な夏がやってきます。

日本では2005年に「クールビズ」が導入されて10年あまり、今では企業等の各所ですっかり定着した感があります。ノージャケット・ノーネクタイといったスタイルに変えると、体感温度が2℃下がると言われますが、首元がネクタイから解放されるだけでも、涼しさを感じるのは容易に想像できますね。最近では洋服や寝具などにも冷感素材や通気性の良い素材などで出来ているものがたくさんありますので、うまく活用しましょう。

近年、亜熱帯化しつつあると言われる日本。私たちも地球にやさしい暮らしをしたいものです。しかし、そのために無理をして熱中症になってしまつては本末転倒。適切なエアコンの利用、十分な水分・塩分補給を意識して、暑い夏、くれぐれもご自愛ください。



こころ温まるお話*

その裏側にあるもの

最近パートを始めた私の指導係をしてくれているのは、あと数か月で定年を迎える、勤続20年のパートのAさん。彼女には社員さんも頭があがらないようだ。正直、私はAさんが苦手…。ベテランのAさんには、私の仕事のペースが遅く感じるらしく、「ホラしっかり頑張つて!!」と、大きな声で(悪く言えばキツイ声で)ことあるごとに言われるのだ。

「はあ…」
今日も昼休み、休憩室でため息をついていると
「今日もAさんにしぼられてるの？」
と同僚が声をかけてくれた。



「うん…私の覚えが悪いから仕方ないんだけど…ちょっとキツくて…」
「まあ、言い方はキツイよね…。でも、ああみえて実はすごく優しいんだよ」
「えー!？」

—— 私が前、大きいミスしちゃった時もね、「しょうがないわねえーもう!」とか言いながらササっとフォローに入ってくれて。課長にも一緒に報告に行ってくれたし。私の具合が悪かった時も「私があとは引き継ぐから、今日は早退したら?」って残業までしてくれたり。言葉こそキツイけど、本当によく周りを気遣ってくれるんだ。みんなそれを知ってるから、Aさんのいうことは素直に聞いちゃうんだよね。この会社の肝っ玉母さんみたいな感じ? ——

そう言われてAさんのことを振り返ると、イライラした口調で接されたことは一度もなかった。彼女は20年働いた職場をもうすぐ後にする。その仕事を引き継ぐ私にしっかり伝えようとしてくれているのかもしれない。そう思うとAさんを見る目が変わってきた。



昼休みが終わるともうAさんが待っていた。
「ホラ、何してるの、これやるわよ!」
「はい!」
これからは言葉の表面だけではなく、その言葉の裏に隠された優しさを見つけていこう。Aさんが笑って定年をむかえられるように。



歯は人間が自分で直接触れることのできる、もっとも硬い部分です。そのため、つい扱いも雑になりがち…。しかし、歯は骨のように再生しません！つまり、人生で一度っきりの大切なものです。

悪い習慣のお口のやつてしまう

もしこんなことをしていたら、
歯を守るために



いますぐSTOP!

歯磨きした
後のお茶
コーヒー



お茶やコーヒーはとても着色しやすい食品です。特に、歯磨き粉を使用した直後にこれらを飲んでそのまま眠ってしまうと、歯に着色してしまう可能性があります！これは、歯の一番外側をおおっている「エナメル質」が、一時的に研磨剤で荒れてしまうからです。歯磨きの後はお水にしておきましょう。

袋を開ける
糸を切る
氷を食べる



「歯は硬くて丈夫だから」と、無理な使い方をしではいけません。開けにくい袋を開ける、洋服のタグなどの糸を切る、氷をガリガリ食べるなど、こうした行為は確実に歯を痛めます。もし折れたり欠けたりしたら、歯の寿命が一気に短くなってしまいます。歯は一生使う大事なものです。硬いものに無理に使うのは絶対にやめてください。

つまようじ
を使う



食べ物が歯に詰まると、つい使いたくなる「つまようじ」。しかし！加齢とともに歯ぐきが下がってくると、歯の軟らかい部分(象牙質)が露出しやすくなり、「こ」を傷つけてむし歯になってしまうことがあります。もちろん、歯ぐきを傷つける危険もありますので、歯と歯の間は「歯間ブラシ」や「フロス」を使うことをおすすめします。

力を入れて
ゴシゴシ
歯磨き



力を入れて歯ブラシを歯に押し付けてしまうと、毛先が曲がり十分にブラークを落とすことができませぬ。歯磨きは「歯ブラシの毛先を軽く当ててやさしく小刻みに」がコツ。また、力を入れて磨くと歯の表面が傷つき、着色しやすくなります。さらには歯ぐきも痛めてしまうので、力の入れ過ぎは全く良いことはありません。

お口の
豆知識

「歯ごたえ」 ってなんだろう？



お蕎麦やうどんのコシ。レンコンのシャキッとした歯切れのよさ。エビのプリッとした食感。これらは一体どこでどうやって感じているのでしょうか？

歯の表面に感覚はありません！

「歯ごたえ・歯切れ・歯ざわり」など、食感を表現するのに「歯」という言葉がよく使われます。

では、これらの食感は歯で感じているのでしょうか？

いいえ、歯の表面には感覚がないので、歯そのもので食感を感じることはありません。

では歯の中を通る神経を通じて感じているのでは？

いいえ、神経は硬い歯の中に入っていますから、噛んだ時の感覚はほとんど伝わりません。



じゃあ、顎の骨…？

惜しいですがこれも間違い。たしかに歯の根は歯槽骨とよばれる顎の骨に埋まっていますが、骨が食感を感じることはないのです。



こんなところで感じている！

食感を感じているもの…その正体は「**歯根膜(しこんまく)**」です！歯根膜はこのように歯の根っことそれを支えている歯槽骨の間にあります。その厚さ、わずか 0.5mm 以下。私たちはこの極めて薄い膜に加わった圧力を感じて、食感を楽しんだり、食べ物を噛む力を調整したりしているのです。また、間違えてガリッと硬いものを噛んでしまった時などには、歯や周りの骨を守るクッションの役割もしています。



!!! 歯根膜は歯が抜けると一緒に無くなってしまいます

歯ぎしり・食いしばりをしてしまったり、歯周病になると歯根膜が正常に働かなくなり、うまく噛めなくなります。さらに、歯を失ってしまうと歯根膜は一緒に無くなってしまいます。たとえ入れ歯やインプラントで歯を補ったとしても、食感を取り戻すことはできないのです。いつまでも楽しい食生活を送るためにも、自分の歯を失わないように日頃からしっかりケアをしておきましょう。

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

「たなばた」





歯に良い
お料理レシピ

夏野菜の さっぱりビビンバ

MEMO

ズッキーニに豊富に含まれるβカロテンは痛～い口内炎を防いでくれる働きがあります。たくさん食べてくださいね！

作り方

- 下準備
- ズッキーニ・にんじん・大葉を千切りにする
 - トマトはヘタと種を取り除き、食べやすい大きさの角切りにする

1. **牛肉の甘辛煮**: フライパンにサラダ油大さじ1(分量外)をひき、牛肉を炒める。火が通ったら★を入れて水気が無くなるまで煮詰める
2. **もやしのナムル**: もやしを熱湯でさっと茹でる。ザルにあげ、水気をしぼり※で和える
3. **野菜のナムル**: ズッキーニとにんじんをそれぞれ塩小さじ1/2(分量外)をふってもみ、しんなりさせた後水気をしぼり、◆で和える
4. お皿にご飯を盛り、1～3の具材とキムチを盛り付け、さらにトマト、温泉卵、大葉を彩りよくのせる



材料 (4人分)

ご飯 …茶碗4杯分
キムチ …適量 トマト …中1個
温泉卵 …4個 大葉 …1束

■牛肉の甘辛煮

牛こま切れ …300g

■もやしのナムル

もやし …1袋

★合わせ調味料

醤油 …大さじ2.5
砂糖 …大さじ3
酒 …大さじ2
みりん …大さじ1
コチュジャン …小さじ2.5
にんにくすりおろし
(チューブ) …4cm
白ゴマ …大さじ1

※合わせ調味料

塩 …小さじ1
ごま油 …大さじ1
うま味調味料…適量

■野菜のナムル

ズッキーニ …中1本
にんじん …中1本

◆合わせ調味料

…ズッキーニ、にんじんを
それぞれ半量で和える
塩 …小さじ1
ごま油 …大さじ2

お好みでビビンバの
たれをかけてお召し
上がりください



診療スケジュール

7 2017
July

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 休診	18	19 午後休	20	21	22
23 休診	24	25	26 午後休	27	28	29
30 休診	31					

8 2017
August

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

夏季休診日

8月11日(金)～14日(月)

毎日何気なく感じている「歯ごたえ」。今まで「どこで・どうやって」なんて考えたことがなかったのでは。人間の身体は本当にうまくできていると思いませんか？今、当たり前を感じている「食感」が無くなってしまったら…。想像してみましょう。

7月7日の七夕は織姫と彦星の二人が天の川で1年に1度だけ再会できる日です。ですが、日本列島は梅雨と重なり降水確率が高い時期。統計上、東京では残念ながら3年に1度しか二人は会うことができないそうですよ。梅雨の時期は気圧の変化で歯が痛んだり、親知らずが疼いたりしやすいので、不調を感じたらお早めにご相談ください。

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