



こんにちは。院長の谷田です。猛暑の毎日が続きますが、子どもたちは夏休みの宿題もそこそこに、元気に過ごしていることでしょうね。

最近「子どものむし歯と生活習慣」についての、あるアンケート結果が発表されました。そこではゲームなどのメディアを1日4時間以上利用している子どもは、2時間未満の子どもに比べてむし歯の数が1.8倍。睡眠時間でも8時間未満しか寝ていない子どもは9時間以上の子どもに比べて2倍以上もむし歯があるという結果でした。その他の項目でも、生活習慣が乱れている子どもほどむし歯の罹患率は上がっており、睡眠不足やゲーム

などでの興奮状態が長く続くと、そのストレスから質の悪いネバネバだ液になり、むし歯になりやすいのではないかと説明されています。

自由な時間が多く、楽しい夏休みですが、その夏の思い出の代償がむし歯では悲しいですね。新学期を笑顔で迎えられよう、規則正しい生活を送りましょう。



こころ温まるお話*

我が家の3つのひまわり

我が家の小学4年の長女の名前は「ひまわり」。彼女と一緒にヒマワリの種を植えたのは5月のことだった。障がいがあり、ゆっくり成長中の娘。「5人家族だから、ヒマワリも5個にするの」ひまわりはそう言いながら、5つの種を植えた。



毎朝学校に行く前、年が近い妹や弟と一緒に水やりをするのが日課だ。1週間も経つと、芽が出てきて、3人で喜んでいる。

「ひまちゃんがお水あげる？」
「ひまちゃん、お水こぼれてる！」
「こっちの葉っぱ、4枚に増えてるよ」
…3人仲良くワイワイ。そんな時間がみんな一番楽しそうだ。



そんなある日、ひまわりが肺炎で入院をした。いつも賑やかな我が家だが、ママも病院に行って不在がちで

なんだか静かだ。それでも妹と弟はヒマワリにせっせと水やりをし、ひまちゃんに見せるのだと、写真を撮っている。妹のような姉を、本当に大切に思っているのだろう。

約1ヶ月の入院後、ようやく退院したひまわり。うれしそうに家中を歩き回っている。そして庭に出て見た光景にビックリ。入院前はまだ膝丈ほどだったヒマワリが、今や1m以上になっているのだから、当たり前だ。まだぎゅっと固く結ばれてはいるが、つぼみもつけている。ヒマワリと背比べをしている3人を見て、ようやく我が家に日常に戻ったと実感した。



8月。ヒマワリは2mほどになりまぶしいほどの大輪を咲かせた。子供たちはそれに負けないくらいのはじける笑顔を3つ並べて見上げている。そこに私たち両親も加わり、5つの笑顔。来年の今頃は、このヒマワリの子孫たちがまた大きな花を咲かせているのかな。その頃、3人はどのように成長しているのだろうか。(いつまでも仲の良いきょうだいでいてくれますように)彼らの横顔を見ながら、そっとそんなことを思った。

せっかく磨いてもむし歯や歯周病に!

今すぐ
チェック!

正しい歯磨きテクニック

毎日歯を磨いていても、むし歯や歯周病になってしまうことがあります。その大きな原因のひとつが「間違っ
た磨き方をしている」こと。歯磨きは毎日の習慣です。だからこそ、「歯磨きの正しい知識」をしっかり覚えておきましょう。



歯ブラシを握っていませんか!?



歯ブラシをギュッと握ってゴシゴシ磨いていませんか? ホウキを床に押しつけて掃除をしても、うまくゴミは取れませんよね。これは歯磨きでも同じ。歯ブラシは鉛筆を持つように 3 本の指で持ち、軽く小刻みに動かしていくのが正しい方法です。ゴシゴシ磨くと汚れがよく取れないだけでなく、歯や歯茎を傷つけてしまい、良いことは何もありません。歯と歯の間、歯茎との境目などは特に念入りに磨きましょう。



歯ブラシを水で濡らさない!

歯磨きをする時、歯ブラシを水で濡らす方がいますが、これは NG。水で濡らすと泡がたくさん出るので、まだしっかり磨けていないのに「磨けた気分」になってしまいます。また、歯磨き剤に含まれるフッ素などの有効な成分も水で流れてしまい、効果半減。歯ブラシは乾いた状態で使いましょう。



すすぎすぎないで!

歯磨き剤に含まれるフッ素は歯の表面のエナメル質を修復・強化し、さらにはむし歯菌の働きを弱める効果も。そこでこのフッ素をお口の中に残すために気をつけたいのが「歯磨きの後、水ですすぎすぎない」こと。

水で 20~30 秒、軽く 1 回すすぐだけで十分です。さらに 30 分間は飲食を控えてください。



いかがですか? 毎日の習慣だからこそ、正しい方法で行うことが大切です。歯科医院の歯磨き指導では、磨き残しのチェック、歯並びや磨き方のクセなど、一人一人のお口の状態にあわせた磨き方をお伝えいたしますので、ぜひお気軽にご相談ください。



イザ!という時
“必ず”役立つ!

ケガで歯が抜けた!

歯の保存方法

学校の廊下で正面衝突、スポーツ中など、思わぬ事故で歯が抜けたりしてしまうことがあります。歯を元に戻すために何より大切なのは「歯を乾燥させず、いかに早く戻すか」ということ。今回は、覚えておけば必ず役立つ「歯の保存方法」についてご紹介します。

まず、抜けた歯は根っこを触らないようにして持ちます。歯根には歯と骨をつなぐ「歯根膜」がついているので、絶対にティッシュでくるんだり布でふいたりしないこと。歯根膜が生きていれば、歯が元に戻る可能性は広がります。そしてできれば30分以内に歯科医院に行きましょう。ただ、どうしてもすぐに行けない場合はどうしたらよいか?実は私たちのごく身近な飲み物で、とても優秀な役割を果たしてくれるものがあります。それは「牛乳」です!

右の表は、抜けてしまった歯の保存可能時間の目安です。冷たい牛乳に浸しておけば6時間程度は保存することが可能です。また学校では、専用の「歯の保存液」が備えてある場合もあるので、まずは保健室に行ってみましょう。これらが無い場合は、口の中の頬と歯茎の間に歯を保存しておくのも有効です。

で触こ
ねらな
はい

歯根膜

歯の保存可能時間の比較

保存状態	保存可能時間
乾燥	30分
精製水	30分
だ液	1時間
生理食塩水	1～2時間
 牛乳	6時間
歯の保存液	24時間

! 水道水で長時間洗うのはNGです!

水道水で長時間洗うと、歯根膜が死んでしまい再植できなくなってしまう! 洗い流す場合には、長くても数十秒程度にしましょう。



お口の中の出血は、軽くうがいしてから、ガーゼなどで止血しましょう。歯が元に戻る確率は時間がたつほどに低くなります。慌てず、適切な処置をした歯を持って、できれば **30分以内** に歯科医院を受診してください。

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

「水あそび」





豚肉の カラフル巻き

MEMO

お口の健康にも影響する夏バテには、ビタミン B1 やナイアシンが含まれる豚肉が効果抜群。一緒にご飯もしっかり食べましょう！

作り方

★オクラとヤングコーンの肉巻き

オクラとヤングコーンを茹で、にんじんは千切りにする。豚肉で野菜を **巻き方** の手順で巻いておく

◆ナスと香味野菜の肉巻き

ナスを縦 1/6 本に切り、みょうがを千切りにする。豚肉で野菜を **巻き方** の手順で巻いておく

1. フライパンでサラダ油を中火で熱する。★と◆を肉巻きの巻き終わりを下にして並べ、全体に焼き色をつけたらフタをし、弱火で 10 分蒸し焼きにする。ここで◆をフライパンから取り出す
2. フライパンに●を回し入れ、★にからめながら汁けがなくなるまで焼く
3. 食べやすい大きさに切り分け、皿に盛る。◆にはおろしポン酢を添える



材料 (各 1 本分)

豚もも薄切り肉 …12 枚(約 400g)
片栗粉 …大さじ 1/2
サラダ油 …大さじ 1



★オクラとヤングコーンの肉巻き

オクラ …3 本
ヤングコーン …3 本
にんじん …1/4 本

●合わせ調味料

醤油・みりん・酒 …各大さじ 1
砂糖 …大さじ 1/2

◆ナスと香味野菜の肉巻き

ナス …1/2 本
みょうが …3 個
大葉 …3 枚
おろしポン酢 …適量

巻き方



豚肉を縦に 3 枚重ねて広げ、その上に野菜を並べて手前から巻く。さらにもう一度、同様に 3 枚並べた豚肉で巻く。塩こしょうを全体に軽く振り、片栗粉をまぶす

診療スケジュール



2017
August

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



2017
September

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

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)

今月は「歯が抜けてしまった時の対処法」をお伝えしました。「ケガで歯が抜ける」などという事故はないのが一番ですが、頭の片隅に残しておいていただければ、いざという時、役立つはずです。ぜひ覚えておいてください。

夏は全国各地で花火大会が開かれています。みなさんはご覧になりましたか？日本の花火は海外のものに比べても特に美しく、風情あふれるものと言われる。きれいな球状に華ひらせるためには、緻密に火薬の玉を並べる必要があるのだとか。ここでも日本人の繊細な技術が光っているのですね。

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