



# カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。日本語は「オノマトペ」が他の言語に比べて多いそうです。オノマトペとは、「ギュッ・ガヤガヤ・ルンルン」などの擬音語・擬態語・擬声語のこと。実は日本語では食感を表す言葉の約 7 割がオノマトペなのだから。私たち日本人はこれらを使って微妙な感覚・気持ちの違いを表現豊かに表しているのです。

例えば食感。「もちもち・サクサク・カリカリ・ザクザク・コリコリ・ツルツル・シャキシャキ」など、例を挙げたらきりがありませんが、私たちはこれらの言葉を聞くだけでどんな食感なのかイメージすることができ、食べ物をさらに美味しくう

感じることができます。ただの「プリン」と「ふわとろプリン」…やっぱり後者が美味しくそうですね。

「キンキンに冷えた」ものが美味しい夏が終わりを告げ、「つやつやの新米」や「ほっくりした栗」などが出回る季節がやってきます。豊かな自然の恵みに感謝しながら、日本の秋の味覚をお楽しみください。



## こころ温まるお話\*

### 反省

毎朝、ギリギリまで寝ている僕はいつも自転車をとばして学校に滑り込む。今日もいつもと同じ朝…のはずだったが、途中でハプニングが発生した。おばあさんとぶつかりそうになったのだ。急停車してぶつからずにすんだが、おばあさんは尻もちをついていた。(危ねー！ひくところだった！)しかし僕はぶつかってはいないし、と、おばあさんをおいてそのまま学校に来てしまった。

その日の午後、僕は職員室に呼ばれた。今朝の件でおばあさんの家族から連絡があったらしい。「幸い大きなケガはなかったそうだが、ご家族は大変お怒りだ」「えっ！」



(なんで自分だとバレたんだろうなあ)などと、そんなことばかり考えていた僕はことの重大さに青ざめてし

まった。もちろん親にも連絡が行き、夜、母と一緒におばあさんの家に謝りに行くことになった。「本当に申し訳ありませんでした！」激怒しているおばあさんの家族に、何度も頭を下げる母。僕は「いつも猛スピードで自転車に乗っている中学生」として、近所で有名だったようだ。「いつか事故を起こすと思っていたんですよ！」…しばらくすると、奥からあのおばあさんが現れた。「もう、その辺にしておいてあげてよ」そう言って、半泣きの状態の僕に笑顔を向けてくれた。「もう、十分反省したでしょ？今回は大ごとにならなくて良かったけど、今までみんなとても怖い思いをしていたのよ。それだけは覚えておいてね」



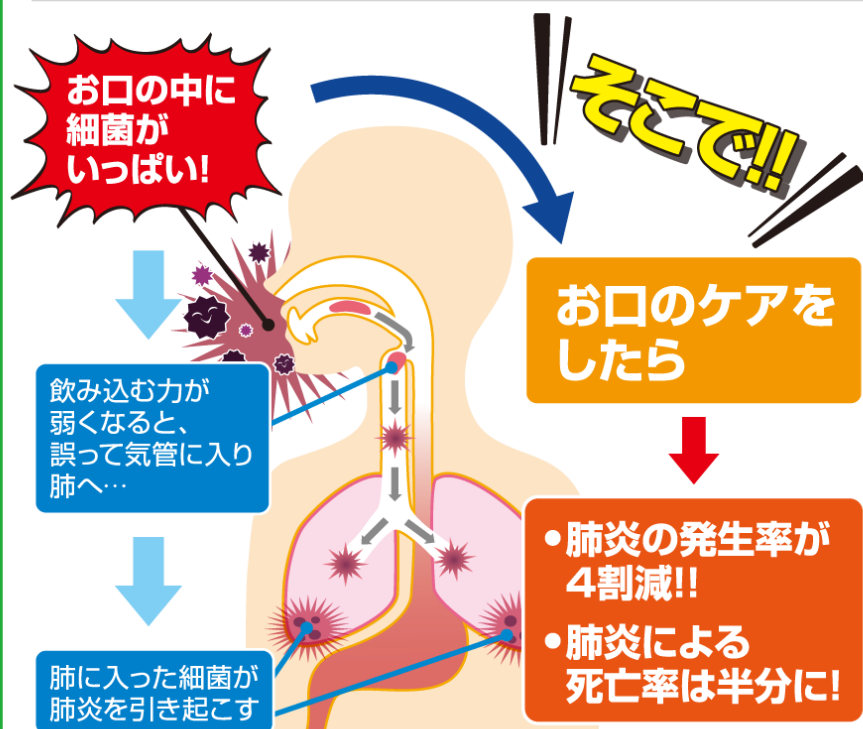
その晩、僕は眠れずにいろんなことを考えた。転倒したおばあさんや頭を下げる母の姿。そしてあの時の自分の無責任な態度。こんな僕にも反省するチャンスくれたおばあさんや一緒に謝ってくれた母のためにも、もう二度と同じことをしてはいけない。僕は今までよりも 30 分早く目覚まし時計をセットした。

# 肺炎による 死亡率が半分に!



## 高齢者・要介護者に必ず受けてほしい 「プロフェッショナルケア」

日本人の死亡原因は 1位が**ガン**、2位が**心疾患**、そして3位が **肺炎** です。



実は肺炎での死亡者の9割以上は65歳以上であり、さらには高齢者の肺炎の7割以上は「誤嚥性肺炎」です。

高齢者は飲み込む力が弱くなるため、誤ってだ液や食べ物などが気管に入ることがあります。その時、肺炎を引き起こす口腔内の細菌も一緒に肺に入り、誤嚥性肺炎を引き起こすのです。

そこで大切になるのが、口腔ケアをしっかり行って、細菌をできるだけ減らすこと。老人ホームで歯科医師や歯科衛生士による口腔ケアを積極的に行ったら、肺炎の発症数が4割減り、肺炎による死亡にいたっては半分に減ったという調査報告もあります。

参考: 米山武義、吉田光由 他 (2001) 「要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究」、『日歯医学会誌』。

### より丁寧なセルフケア

口腔ケアの基本は、まずはご家庭でのセルフケアです。まず一度、歯科医院で「歯磨き指導」を受けてみてください。今のケア方法が十分かつ適切かどうかや、ブラッシング方法や歯間ブラシ、フロスの利用などについて改めて確認することで、より清潔で安全なお口の環境を実現できます。



### プロフェッショナルケアも必須です

そして、もう一つ重要なのは、歯科医師や歯科衛生士によるプロフェッショナルケアを受けていただくこと。細菌の膜であるバイオフィルムや、細菌の温床となる歯石は、どんなに丁寧にセルフケアをしてもできてしまい、歯科でしか除去できません。外出が困難な方も、訪問歯科などを活用して積極的にプロのケアを受けてください。

高齢者の皆さんにとって、お口のケアは命にも関わるとても大切なものです。実は、歯だけでなく、舌や口腔粘膜のお手入れが必要な方もたくさんいらっしゃいます。定期的に歯科を活用いただき、ご自身での日頃のケアの確認とプロによるケアを受けていただくことを強くおすすめいたします。



# お口の守り人

## 「歯科衛生士」ってこんな人!

皆さんは「歯科衛生士」をご存知ですか?「ああ、先生の補助の人でしょ?」…そんな風に思っている方も多いのでは。今回は、そんな方のために歯科衛生士について詳しくご紹介します。



### お口の健康をお守りします!

歯科衛生士になるには専門の学校で3年、または4年学んだ後、さらに国家試験に合格しなければなりません。歯科衛生士の仕事は多岐にわたり、中でも皆さんの「お口の衛生を保つ」「歯周病の治療をする」ことは最も重要な仕事のうちの一つ。歯についての歯石やバイオフィルム(強固な細菌の膜)など、普段のセルフケアでは取れない汚れを専門の器械を使って除去したり、フッ素などの薬品を使うことができます。これはしっかりとした専門の知識と技能を兼ね備えた歯科衛生士だからこそできる医療行為であり、予防はもちろん、歯周病の改善にも大きな役割を果たします。歯科医院には歯科助手と呼ばれるスタッフもありますが、医療行為は認められていません。



### セルフケアのアドバイス!

また、もう一つ重要な役割が「保健指導業務」です。患者さんに歯磨き指導をしたり、食習慣・生活習慣などについてもアドバイスをします。左の記事にあるようなセルフケア・プロフェッショナルケアを通して皆さんの健康維持のお手伝いをするのも歯科衛生士の最も重要な役割です。

このように、歯科衛生士は歯科医院には欠かすことのできない、口腔内の健康を守るプロフェッショナルです。お口の中の気になることや悩みなどがありましたら、お気軽にお尋ねください!

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

## 「栗拾い」



# 歯に良いお料理レシピ

## 材料 (4人分)

生鮭 …4切れ  
塩・こしょう …適量  
《マヨポテソース》  
ゆで卵(固ゆで) …2個  
じゃがいも …中1個  
パセリ …適量  
※ピザ用  
とろけるチーズ …50g  
※マヨネーズ …大さじ5  
※牛乳 …大さじ2  
塩 …2つまみ  
こしょう …適量

MEMO



鮭にはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれています！

## 作り方

1. 鮭の両面に塩(少し強めに)・こしょうを振っておく
2. マヨポテソースを作る。ゆで卵を1cm角の角切りにする。じゃがいもは皮をむいてゆでた後、食感が多少残る程度につぶす。パセリはざっくりと刻む
3. 2をボールに入れ、※を合わせ、塩・こしょうで味をととのえる
4. 200℃に予熱したオーブンに鮭を入れ、5分ほど焼く
5. 鮭に3をこんもりとのせ、さらに10分ほど焼き、鮭に火がとおリマヨポテソースに少し焦げ目がついたらできあがり！

## 秋鮭のマヨポテタルタル焼き

## 診療スケジュール

9

2017  
September

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

10

2017  
October

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

今月は歯科医院でのお口のケアについて取り上げました。記事の中では高齢者・要介護者の方の重要性について特に記述しましたが、ケアが大切なのは若い方でも同じこと。若い頃からしっかりケアをしていると、年齢を重ねてからの口腔内の状況が明らかに良くなります。「今、なんともない」からこそ、しっかりお手入れをして今の健康な状態を守りましょう。

9月に入り、暦の上ではもう秋ですが、まだ残暑が続き、秋の気配を感じることができるのはもうしばらくお預けのようですね。体調にはくれぐれもお気をつけください。

## 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