



カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。過ごしやすい気候の今は、スポーツや紅葉狩りを兼ねての登山を楽しむ方が増える時期です。そのような力を込めた動きをする時には「歯を食いしばる」ことが多くなります。実は歯を食いしばると、ご自身の体重と同じくらいの力が奥歯にかかっています。(女性では40kg、男性で60kgくらい。中には100kgを超える人も！)お口の中の小さな奥歯にこれだけの力がかかっているというのですから、相当な力ですね。

また、日常的に食いしばりをしてしまっている人がいますが、歯周病の悪化や顎関節症、頭痛などを引き起こしやすく、決して良いことではありません。普段は上下の歯と歯が触れていないのが正常な状態です。例えば、これを読んでいる今はどうですか？噛みしめていなかったでしょうか。日常的に目にする場所に「食いしばり注意」を喚起するメモを貼っておくだけでも効果はテキメンです。気になる方はぜひお試しください。

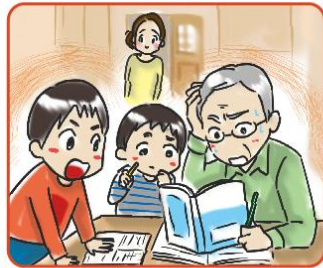


こころ温まるお話*

70歳の小学生

「じいちゃん、これ間違ってるよ！」

今日も息子たちと父のバトルがはじまった。父はこの春、母が亡くなったのを機に我が家で同居を始めた。長年連れ添った妻を亡くし、住み慣れた家を手放して慣れない土地



に引っ越してきたのだ。もともと社交的ではない父が毎日ぼんやりと過ごす姿を見て(このまま元気を無くしてしまったら…)と心配していた。しかし、そんな心配は思わぬ形で吹き飛ばされることとなった。

我が家に来てから1カ月ほど過ぎたある日、リビングで息子2人が宿題をやっていた。
「ねえ、じいちゃん。これってどうすればいいの？」
「えっ…じいちゃん、こんなのわかんないよ…。ありゃ、困ったなあ…」

「えーっ、じいちゃん小学生の勉強わからないのー？」

父は戦後の貧しい家庭に育ち、幼い頃から兄弟の世話や家の手伝いをしながら中学を卒業し、そのまま社会に出た。それゆえ、いわゆる「お勉強」はあまり得意ではないのだ。でも、そのことが今回はいい方向に働いた。物静かなおじいちゃんを少し近寄りたいたいと感じていた子どもたちだったが、「おじいちゃん、一緒に宿題しようよ！」と、3人で毎日鉛筆を握るようになったのだ。特に算数や理科などはチンプンカンプンのようで、教科書とにらめっこをしながら頭を抱えている。それでも父には夕方からのそんな時間が何よりの楽しみになったようだ。

ある日、子どもたちが学校に行っている時間、2人でお茶を飲んでいると、父は「いつか、あいつらに算数を教えてやれるようになってやるからな…。まあ見ておけ！」と言い、ワハハと笑った。母と2人、仲良く暮らしていた頃のいきいきとした父の笑顔に久しぶりに再会できた私はとてもうれしい気持ちになり、つい涙が出そうになった。



歯ブラシだけでは 足りないお口のケア

デンタルフロスと歯間ブラシの正しい使い方

！ 歯ブラシだけでは **60%** しか
プラーク(歯垢)をおとせません！

なぜなら歯ブラシは「歯と歯の間」のプラークが落とせないから。そこで大切な
のが「デンタルフロス」と「歯間ブラシ」です。これらを併用することで 80% ものプ
ラークを落とすことができます。そこで、これらの正しい使い方をまとめました。

**デンタル
フロス**
の使い方



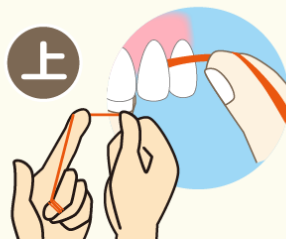
デンタルフロスには、写真1のような糸巻きタイプのもので写真2のようなホルダータイプがあります。今回はより経済的な糸巻きタイプの使用方法をご紹介します。

基本的な使い方

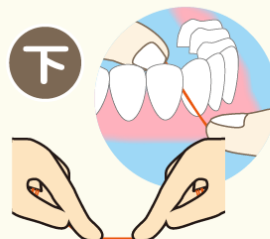
- 1 フロスを 40 ~ 50cm 位に切りま
す。両手の中指に
2~3 回巻きつけ、
15cm くらいの長さ
にします
- 2 両手の親指と人
差し指でフロスを
つかみ、ピンと張
ります
- 3 歯の表面に沿わ
せるように、フロス
を前後にやさしく
数回動かします
- 4 やさしく動かしなが
らフロスを取り出しま
す。うまくフロスが
取り出せないときは
無理をせず、片方の
指からフロスをは
ずし、前からゆっくり
と引き抜きましょう

部分ごとのフロッシングのコツ

前歯のフロッシング

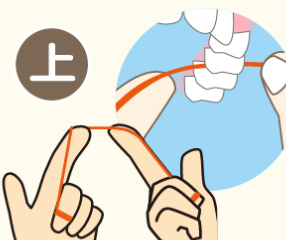


片方の人差し指と、もう片方
の親指で上向きに押さえる

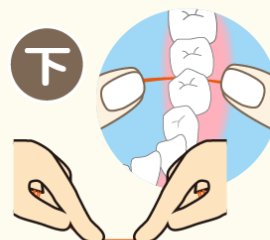


両手の人差し指を下に
向けて押さえる

奥歯のフロッシング



両手の人差し指を上
に向けて押さえる



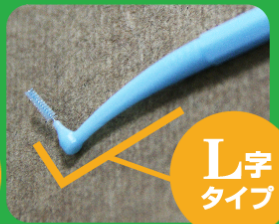
両手の人差し指を下
に向けて押さえる

歯間 ブラシ の使い方

歯間ブラシには、歯と歯茎の隙間の大きさにあわせていくつかのサイズがあります。また、I字とL字のタイプがあり、一般的には前歯はI字、奥歯はL字が使いやすいとされています。



I字
タイプ



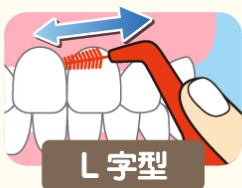
L字
タイプ

前歯

歯間部にゆっくり歯間ブラシを挿入し、前後に数回動かしましょう



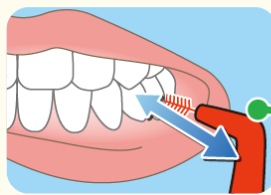
I字型



L字型

奥歯

あまり口を大きくあけず、歯間ブラシで頬の内側を押し出すようにしてブラシ部分を歯間部に挿入し、左右に数回動かしてください



I字タイプのものは折り曲げられるものもあります。お使いの商品の使用方法をよくご確認ください

Q&A

デンタルフロスと歯間ブラシのよくある3つの質問



フロスと歯間ブラシ、どちらを使えばいいの？

歯間ブラシにはいくつかのサイズがありますが無理なく動かせるサイズにしましょう。一番小さいサイズが入らない場合は無理に使用せずフロスを使いましょう。お口の状態によっても変わりますので詳しくはご相談ください。



フロスと歯間ブラシは、使い捨てなの？

フロスは使い捨てです。歯間ブラシは毛先が痛んだり、曲がってしまうまで使用できます。ただし毎回しっかり洗って、乾燥させてください。



使用すると出血するけど大丈夫？

出血の原因はプラークの中にひしめく細菌が引き起こす歯茎の炎症です。つまり、フロスなどをきちんと使い続けて清潔になれば出血は治まってきます。ただし、しばらく使っても治まらない場合は歯科医院にご相談ください。

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「森の音楽隊」





かぼちゃと木の実の デリ風サラダ

材料 (4人分)

かぼちゃ …1/2 個
クリームチーズ …100g
レーズン …40g
くるみ …30g
アーモンド …30g
マヨネーズ …大さじ 4
塩こしょう …適量

MEMO
かぼちゃは
栄養素の宝庫！
アーモンドやくるみにも
カルシウムが豊富に
含まれています！

作り方

1. よく洗ったかぼちゃを皮付きのまま一口大に切り、ふんわりラップをして600W で 5 分ほどレンジにかける。竹串がスッと通るまで軟らかくなったらフォークで粗めにつぶし、粗熱をとる
2. クリームチーズを 1.5cm 角に切り、冷蔵庫で冷やしておく
3. くるみとアーモンドを一緒に丈夫なポリ袋に入れて、麺棒で粗めに砕く
4. 1 に 3 とレーズン、マヨネーズ、塩こしょうを入れ、よく混ぜる
5. 冷やしておいた 2 を入れ、さっくりと混ぜ合わせたら完成！

かぼちゃがほっくりしすぎている時は無糖ヨーグルトで調節を！（目安は大さじ 1 杯）

診療スケジュール

10

2017
October

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

11

2017
November

日	月	火	水	木	金	土
			1 午後休	2	3 休診	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	21	22 午後休	23 休診	24	25
26 休診	27	28	29 午後休	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

みなさんはデンタルフロスや歯間ブラシを使ってお手入れをしていますか？しっかり歯磨きをしたあとでも使ってみると汚れがごっそり取れてくることが多々あります。一度使うとクセになる爽快感です。使っていない方は、ぜひ毎日のお手入れに加えてください。

「天高く馬肥ゆる秋」と言いますが、美味しいものがたくさんある秋は人間も肥える傾向がありますね。旬のものを美味しく食べることができるのはとても幸せなことです。食欲の秋を楽しみましょう！

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