



カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。寒さも日ごとに増して、秋もいよいよ深まってまいりました。とはいえ、本格的な冬に比べるとまだまだ過ごしやすいですね。

昔から大掃除は年末の恒例行事のように行われてきましたが、今年は早めに始めてみるのもいいかもしれません。11月なら窓を開けっ放しにしてもまだそれほど寒くもなく、思いっきり換気もできます。手間のかかるキッチンやお風呂などだけでも終わらせておけば忙しい年末を余裕を持って迎える事ができそうですね。

また、年末年始はほとんどの医療機関が休診となりますが、歯科も例外ではありません。これから忘年会やクリスマス、お正月など、楽しいイベントが続きます。そんな時に歯が痛むようでは楽しい気分が台無しです。歯の治療は数回通院が必要な場合もありますので、痛む歯や気になることがある方は早めに受診してくださいね。



こころ温まるお話*

1泊2日

金曜の夜に急用ができ、翌日から夫と3年生の息子、4歳の娘をおいて1泊で出かけることになった。頼みの夫は家事ができない人なので、1泊とはいえ少し心配…。しかも日曜には息子の野球の試合もあり、お弁当も必要なのだ！「ほんとに大丈夫？」と心配する私をよそに、「なんとかするから大丈夫だよ」と言い張る夫。とりあえず息子と試合用の荷物をまとめ、色々と伝えておきたいことをメモに残し、私は翌朝一番の新幹線に乗り込んだ。



土曜の夜、電話をかけると、子どもたちはもう眠ったあとだった。「風呂に入れて、ご飯を食べさせ、歯も磨いて眠らせた。完璧だよ！」と得意げに話す。「明日は5時起きだからもう切るぞ。おやすみ〜」…切られた。ちゃんとご飯が炊けるのかも怪しいけれど、今の私にできることは何もない。



「ママ、おかえり！」
ようやく私が帰宅すると、子どもたちが横にベッタリくっついて離れなくなった。
「試合、どうだった？」
「勝ったよ！パパのおにぎりもおいしかった！」
「パパね、夜ご飯にオムライス作ってくれたの。ケチャップでお花描いてくれたよ」

子どもたちによると、スマホでレシピを見ながら2時間かけて作ってくれたそうだ。(帰ったらキッチンがとんでもないことになってるかも…)

と思っていたけど、意外にもキッチンはいきれいに片付いている。子どもたちも一緒に手伝ってくれたそう。娘の髪の毛も不器用ながらもちゃんと2つ結びにしてある。この週末、3人で大騒ぎしながらも仲良く過ごしていたのが目に浮かぶようだ。慣れないことばかりの週末を過ごした夫はさぞ疲れたことだろう。

「…パパ、ありがとう。お疲れさま！お土産食べる？」
「おう！」

夫は照れくさいのか、TVの画面を見つめたまま小さく手をあげた。



痛い!!

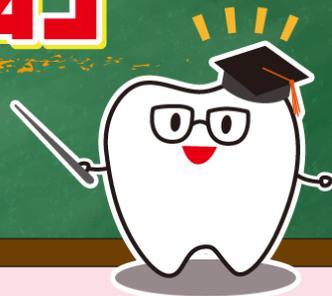
こんなにある

もしものときの歯の知識 

月
日
()
日直

「歯がしみる原因」とは

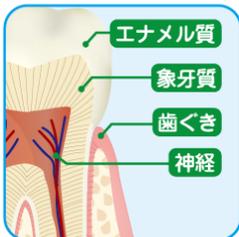
歯の痛みの代表ともいえる「しみる」という症状、実は皆さんの想像以上にいろいろな原因があります。もしものときの知識として、ぜひこの記事を保管しておきましょう！



原因

1

知覚過敏でしみる...



歯はエナメル質という硬い組織で守られています。しかし、歯の磨きすぎ・酸性食品の摂りすぎなどによりエナメル質が薄くなると歯がしみてしまいます。

原因

2

歯ぎしりで歯の根元が削れる

歯ぎしりによって歯の根元が写真のようにえぐれてしまう場合があります。もともと歯の根っこにはエナメル質がなく、さらにこうしてえぐれてしまうと歯がしみるようになります。



原因

3



歯周病による歯ぐき下がり

歯周病は進行していくと歯ぐきが下がっていき、歯の根っこが露出してしまいます。歯の根っこはエナメル質がないため、ちょっとした刺激でもしみてしまうことがあります。



しみる...

原因

4

むし歯でしみる...

「しみる」症状の代表といえば、やはりむし歯です。歯の中には神経があり、むし歯によってその神経に刺激が加わることがしみる原因。進行してしまうと歯の神経を取らねばならず、歯の寿命が短くなってしまいますので注意が必要です。



原因

5

歯が割れている

ケガなどで歯が割れてしまうと、しみるという症状が出る場合があります。またケガだけでなく歯ぎしりや食いしばりによって割れてしまうこともあります。



まずは歯科医院へお越しください!



「しみる」原因はさまざま。知識としてぜひ知っておいていただきたいですが、一番大切なのは、「しみる」と思ったらまずは歯科にご相談いただくこと。放置すると大きなトラブルに発展することもあるので、なるべく早めにご来院ください。



同じに見えて実は違う!

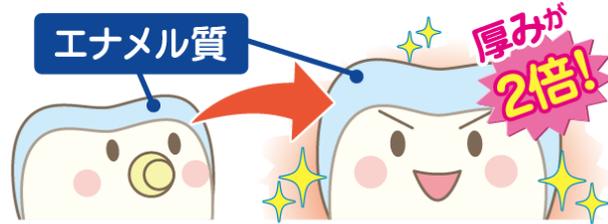
乳歯と永久歯

「乳歯から永久歯になったけど…同じじゃないの?」そんな疑問を感じたことはありませんか? 顎の成長に合わせるかのように、人の乳歯は 20 本、永久歯は 32 本。乳歯に比べて大きくなる歯もあります。でも、見た目以外の部分にもこんな違いがあるんです!

見た目はほぼ一緒なんだけど…?

歯の表面は鉄よりも硬い「エナメル質」で覆われていますが、永久歯はこのエナメル質の厚みがなんと乳歯の約 2 倍。同じに見えても、強さが違うのです!

永久歯は何十年も使うので、頑丈にできているのは当たり前ですね。しかし、その永久歯も生えだての時期はまだエナメル質が弱く、むし歯になりやすいので注意が必要です。特に、前から 6 番目の永久歯(6 歳臼歯)は、噛み合わせ・噛み砕く力の中心で非常に重要な歯である一方、歯ブラシが届きにくく、また、溝も深く汚れが残しやすいので、とてもむし歯になりやすい歯です。



しっかりバトンをつなごう

とはいえ、乳歯は永久歯が生えるまでの仮の歯ではありません。永久歯は乳歯の場所を目印にして生える場所を決めるので、むし歯などで早期に乳歯を失ってしまうと、永久歯が迷子になって歯並びに大きな影響を与えます。

歯は長い人生をずっと共にする大切なパートナー。永久歯はもちろん乳歯も重要な役割を担っていますので、よちよち歩きの頃からしっかりケアをして、健康な歯を守ってくださいね。



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「コスモス列車」





歯に良いお料理レシピ



豚肉とレンコンの黒酢あんかけ



材料(4人分)

豚肉ブロック(ヒレ) …500g
 レンコン …300g
 長ねぎ(白い部分) …1/2本
 片栗粉 …適量
 サラダ油 …適量

下味調味料

酒 …大さじ 2
 しょうゆ …大さじ 1
 すりおろし生姜 …小さじ 1/2
 塩・こしょう …適量

タレ

水 …150cc
 酒・しょうゆ …各大さじ 4
 砂糖 …大さじ 3
 黒酢 …大さじ 2
 りんごジュース …大さじ 2
 みりん …大さじ 2
 ※水溶き片栗粉 (片栗粉・水 …各大さじ 1)



作り方

1. 豚肉を一口大に切ってボールにいれ、下味用調味料を合わせて揉み込んでおく
2. レンコンの皮をむき、厚さ 8mm の半月切りにする。水にさらした後、水気をよくふいておく
3. 白髪ねぎを作る。長ねぎを 4~5cm の長さに切って縦に筋を入れ、繊維にそって細く切り、10 分ほど水にさらす
4. サラダ油を熱し、まずレンコンを素揚げにする。その後、豚肉に片栗粉をまぶして揚げる
5. タレを作る。フライパンに※以外の材料を入れて煮立てる。さらに※を入れ、とろみをつけたら 4 の豚肉とレンコンを入れて全体にかからめる
6. 皿に盛り付け、最後によく水気をきった白髪ねぎを飾る

診療スケジュール



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		



2017 December

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

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

●●●年末休診日のご案内●●●

12/29(金)～12/31(日)

毎年 11 月はあちこちで七五三の晴れ着姿のお子さんを見かけます。7 歳はちょうど歯の生え変わり時期でもあり、前歯が抜けたニッコリ笑顔の記念写真が残っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。大人になっても心に残る一生の宝物ですね。

冬になると冷たい風が歯にあたる、屋外で熱い物を飲むといった、歯の神経が感じる寒暖差で歯がしみることがあります。今月お伝えした通り、しみる原因はむし歯だけではありません。定期健診を受けていると「痛い！」となる前に食い止められるケースもあります。ぜひご予約に加えてください。

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