2018 January

タニダ歯科医院

カンガルー通信





明けましておめでとうございます。院長の谷田です。

今年の干支は「戌(いぬ)」ですが、実はみなさんのお口の中にも「犬」がいるのをご存知でしょうか?その正体は…「犬歯」です。犬歯とは、歯を前から数えて3番目の、槍のように少しとがった歯のこと。一般的には「糸切り歯」とも呼ばれていますね。犬歯は歯の中で一番歯の根が長く、丈夫な作りになっているために他の歯が抜けてしまっても最後まで残ることが多い歯で、噛み合わせにおいても重要な役割を果たしています。

毎年、年の初めは干支を意識していても、少し経つと「あれ、今年の 干支ってなんだっけ…?」となってしまいますが、今年は犬歯にちな んで忘れないであげてくださいね。当院も丈夫な犬歯にあやかって、 みなさまのお口の健康を守るために今年もより一層がんばります! 本年もどうぞよろしくお願いいたします。





こころ温まるお話※

「うるせーよ!バーカ」

近頃、小学 1 年生の息子の言葉遣いが荒い。どうやら クラスで乱暴な言葉をつかうのが流行っているらしく、 息子も真似をしているようだ。「そんな言葉は使っちゃ だめ!!」と言いつつも、まだ幼い子供がやることだと、少 し大目に見ていた。

そんなある日のこと。クラスのママ友から電話があった。

「ちょっと聞こえてきたから お伝えした方がいいかと 思って…」

今日、クラスのみんなで 遊んでいた時、「まなちゃ

ん」という女の子がいじめられていたそうなのだ。

息子に聞くと

「別にいじめてねーし。急にまなちゃんが泣いちゃっただけだよ」

「まなちゃんになにか言ったの?」 「さわんなよ、とか、あっち行けとかぁ…」 要は鬼ごっこの鬼がまなちゃんで、捕まえようとすると みんなにそのような口調で言われてしまったようなの だ。私は(もっとちゃんと注意しておくべきだった…)と 反省した。

「自分がクラスのみんなにそんな言葉を言われたらどう思う? すごく傷つくんじゃない? みんなまなちゃんのことが大好きなのに、それでいいの?」

そう言うと息子はビックリした顔でブンブン首を横に振った。

翌日、息子は下校するなり嬉しそうな顔で私に抱きついてきた。

「ママ! まなちゃんにちゃんとごめんねしてきたよ! あとね、今日は手つなぎ鬼してね、僕が鬼になって、最初にまなちゃん捕まえて、2 人でたくさん捕まえた! 『さわんな』って言った子にはダメなんだよって言えたよ」心なしか息子の笑顔が昨日よりも明るく見える。

昨日、子どもながらに 色々考えたのだろう。この 出来事をきっかけに、人 の心が思いやれる強い男 の子になってくれるといい な。寒い外から帰ってき て、冷たくなった息子のま だ小さな手をさすりながら そんなことを考えた。





むし歯は初期段階では痛みがなく、なかなか気づくことができません。痛みを感じる頃には、神経までむし歯が達していることも珍しくなく、そうなると神経を取らざるをえなくなります。しかし、実は神経は「歯に栄養を送る」という重要な役割も担っています。ところが、神経を取ってしまうと歯に栄養が行き渡らず、もろくなって歯の寿命が短くなってしまいます。つまり、定期健診でまだ痛みのないむし歯を早期に発見できれば、歯の寿命をより長くすることができるのです。

そこで、ぜひ若い頃から受けておいてほしいのが『定期健診』です。

🖒 沈黙の病『歯周病』

歯周病は、歯周病菌が歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしてしまう病気。骨が溶けてしまうと、歯がぐらぐらになって、最後には抜けてしまいます。実は歯周病は歯を失う原因の No.1。その原因のひとつが、『沈黙の病』と呼ばれるほどの自覚症状の少なさです。骨が溶け始めていてもほとんど痛みがなく、気づいた頃には重症化していることも。むし歯同様、歯周病を早期に発見することも定期健診の大切な役割です。



この他、定期健診では、歯石・歯垢の除去や毎日の歯みがきについての指導なども行います。歯石や歯垢は、むし歯や歯周病の原因となる「細菌のすみか」です。細菌を取り除いて病気のリスクを少なくすることも定期健診の大切な役目。一生自分の歯でおいしく食事をするために、ぜひ定期健診を受けましょう!



左の記事でも触れているように、日本では 80 代の前半で 15 本程度しか歯が残っていませんが、予防先進国のスウェーデンでは 20 本以上残っています。実は、日本は先進諸国の中でも歯の本数についてはかなり下の方。一体その原因はどこにあるのでしょうか?

国 歯医者さんに行く 理由が違う!

日本人の約 8 割にとって歯科医院は「痛くなったら行くところ」。定期健診のために行く方はわずか 2 割程度しかいません。しかし、表をご覧いただくとわかるように、他の先進諸国はまったくの正反対!!予防に対する意識の差が明確に出ています。

| 歯医者に行く理由は? フィリップス調べ(2010年11月) | | | | | | |
|--------------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--|--|
| | 日本 | ドイツ | イギリス | アメリカ | | |
| 定期的検診 のため | 23% | 76 % | 78 % | 73 % | | |
| 症状が出た | 78% | 24% | 23% | 27% | | |

日本人は歯が 度けていない!

日本人はとっても真面目。9 割以上の方が毎日歯磨きをしています。しかし「磨いている」と「磨けている」では大違い。実は**磨き残しが多いのが日本人の特徴**です。 その原因はデンタルフロスなどを使う人が少ないから。 歯ブラシだけでは歯と歯の隙間のプラーク(歯垢)が取れず、4割も残ってしまうといわれています。

> ハブラシ以外にデンタルフロスやデンタルリンスも 使うのは当たり前だと思う ※ライオン調べ

このように、「予防への意識」と「歯磨きの方法」の違いが高齢になったときの歯の本数に大きく影響しています。せっかくこまめに歯磨きをしている日本人。定期健診はもちろん、どうせならもうひと手間だけ加えて、より効果的に歯を守りたいものです。目指せ「80歳で20本!」ですね。



右の絵と左の絵に違う ところが 10個 あるよ!

器は、「書き初め」





材料(4人分)

大根 …1 本 牛すね肉 ...300g 板こんにゃく …1枚 生姜 ···40g 長ネギ(青い部分) …1 本分 ···400ml

調味料

しょうゆ …大さじ4 みそ …大さじ2 砂糖 …大さじ3 …大さじ3 酒 みりん …大さじ3

刻みネギ …適量

牛肉に豊富に含まれる たんぱく質は体をつくる 上で欠かせない栄養素。お口の

 大根は皮をむき、厚さ3cmの半月切り にし、10 分下茹でをしてザルにあけ る。こんにゃくは縦半分、厚さ 1.5cm く らいに切り、浸る程度のお湯で1分ほ ど茹でザルにあける

2. 圧力鍋に一口大に切ったすね肉と、 生姜半分(皮をむかず厚めにスライス する)・ネギの青い部分を入れ、水を 入れて煮立たせあくを丁寧に取りなが ら煮る

3. あくが出なくなったら大根・こんにゃく・ 水・千切りにした残りの生姜・★を加え て蓋をし、30分加圧する

4. 器に盛り、刻みネギを飾って完成です

加圧後は一旦冷ますと、より一層 味がしみていきます。食べる前に 弱火で温めなおしてくださいね。

診療スケジュール

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

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

▶●●●年始休診日のご案内●●● 1/1(月)~1/4(木)

お正月はお雑煮!という方も多いと思います が、地域によって味噌味やおすまし、甘い小 豆だったり…と味や具が違い、お餅の形まで 違うそうですね。みなさんの出身地はどんな お雑煮ですか?

今月は、今年の 1 回目の記事として「定期健 診」について取り上げました。歯科医院は今 や「痛くなってから行く」のではなく「痛くなる前 に行く」場所に変わってきています。定期健診 を受けていると、歯の健康に良いのはもちろ ん、結果的に治療で受診する回数や費用も 軽減していいことずくめです。ぜひ、今年から の新習慣に加えてくださいね!

タニダ歯科医院





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 Yartoo! Google で検索 西宮市 タニダ歯科 👂