



タニダ歯科医院

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。毎日寒い日が続いていますね。

2月といえば節分ですが、なぜ「鬼」に「豆をまく」のかご存じですか？そもそも節分は本来「季節の変わり目」のこと。1年に4回ある変わり目(立春・立夏・立秋・立冬)の前日、ひいては中でも1年の始まりとして特に重要な立春の前日を「節分」と呼ぶようになりました。昔は季節の分かれ目には「邪気」が入りやすいと考えられていたため、古来より邪気をはらう力があると考えられていた穀物(大豆)を、病気や災害を呼び込む邪気(鬼)にぶつけ、一年の無病息災を願うようになったそうです。

今はインフルエンザやノロウイルス感染症もピークの時期です。「鬼は外！福は内！」と元気いっぱい、大きな声で言って、鬼を追いましょ！もちろん、マスク・手洗い・うがい・休養といった基本的な予防もお忘れなく…。



こころ温まるお話*

涙のチョコレートケーキ

～今月のこころあたまるお話を紹介します～

「今年こそ一個くらいもらって来なさいよ！」

「ムリムリ～、こんなイガグリ坊主君じゃ！」

うちに男は俺一人。しかも末っ子だ。毎年2月になると母と姉たちからこぞとばかりにからかわれる。たしかに幼稚園の年長の時以来、本命チョコにはお目にかかっていない。毎年バレンタインには母たちが用意してくれる特大のチョコケーキを(なぜか4人で)食べ、「チキショー、来年こそは！」と密かに誓いを立てるのだ。

そして…今年はなんと後輩から本命チョコをもらってしまった！これには自分はもちろん、家族もビックリだ。



「奇跡が起こった！」

「うるさいな…俺だってその気になればチョコのひとつやふたつもらえるんだよ！」

ふと、いつも人一倍おしゃべりな母が会話にのって

こないことに気づいた。

「母ちゃん、どうしたの？ほら、もらっちゃったぜ。

イエーイ！…え、母ちゃん、なんで泣いてるの！？」

「…だってほら、毎年誰にももらえないけんちゃんが…良かったね…」

母が泣き笑いしながら言う。まさか俺はモテない不憫な子だと母に思われていたのだろうか…。うちには父ちゃんがいらない分、母ちゃんが夜遅くまで働いている。毎日忙しそうだから、あまり細かいことなんて気にしていないだろうと思っていたのに、チョコをひとつもらってきたという、こんな些細なことをここまで喜んでくれるとは…。なぜか俺まで泣きそうになってしまった。

「ねえ！今年はケーキ無いの？でっかい

チョコケーキ！」

「今年はチョコもらったんだからいらないでしょ？」

「それとこれとは話が別だろ！毎年これが楽しみなんだからさ」



結局今年も母と姉3人に囲まれてわいわい食べるチョコケーキ。これはこれですごく幸せな毎年恒例の俺のバレンタインだ。

細菌の巣窟

歯石

こんな人
こんなところが
できやすい!



歯石は
ただの汚れ

じゃない!

歯石とは歯の表面につく硬い石のようなもの。しかし！歯石が単なる汚れだと思ったら大間違い。実は歯石の表面にはスポンジ状に穴がたくさんあり、そこにたくさんの「細菌」がすみ着いて毒素を出しているのです。そう、この歯石こそが歯周病を進行させる一番の原因です。では歯石ができていくするにはどうすればいいのでしょうか？



歯石が
できやすい人
って??

歯石はだ液に含まれるカルシウムと磨き残しのプラーク(歯垢)が結合してできます。つまり、歯石ができやすい方は、だ液にカルシウムが多い、もしくはしっかりプラークが取れていないことが原因です。だ液中のカルシウムをコントロールすることは難しいですが、歯磨きの方法を改善することで歯石をつきにくくすることができます。



歯石の
できやすい
場所



歯石が
できやすい
ところ
がある!

歯石ができる原因のひとつはだ液に含まれるカルシウムです。そのため、だ液が出るところの近くは歯石ができやすいのです。その場所は主に2ヶ所あります。1つ目は「下の前歯の裏側」。これは舌で触るとすぐに分かるので、実感されている方も多いのでは？歯石ができるとデコボコ、ザラザラして、歯の隙間が埋まってしまうのがわかります。もうひとつは「上の奥歯の外側」です。意外だと思われるかもしれませんが、この近くにもだ液が出る場所があります。

集中ケアで
歯周病予防!!

歯石をできにくくするには、とにかくプラークをしっかり除去すること。だ液にカルシウムが含まれていても、それがプラークと結合しなければ歯石はできませんので、フロスなども使ってしっかりケアすることが第一です。しかし、一度歯石ができてしまったら、歯科医院でなければ取り除くことはできません。もし歯石がついているな...と感じたら、歯周病予防のためにもぜひ歯科医院に足を運んでくださいね。

子どもの歯磨き粉の選び方

大人と一緒にやだめ?!

子どもに歯磨き粉を使用するのはおよそ 1 歳半ぐらいから。歯が生えてきて自分で「ペツ」と吐き出せるようになることが目安です。しかし、面倒だからと言って、大人と同じ歯磨き粉を使うのはあまりおすすめできません。ではどんな歯磨き粉がよいのでしょうか？

歯が強くなって、むし歯菌も弱めてくれる!!

乳歯は大人の歯と比べてとても弱く、むし歯になりやすい歯です。そこで**大切なのが「フッ素」入りの歯磨き粉を選ぶこと**。フッ素は歯質を強くし、さらに、むし歯菌の力を弱める効果もあります。

歯磨き粉のせいでむし歯になる?!

歯磨き粉の中には表面をきれいにするため、「**研磨剤**」が入っているものがあります。これを歯質の弱い乳歯に使用すると傷がついてしまうばかりか、さらにその傷に**プラーク**が入り込んでむし歯にもなりやすくなってしまいます。「**研磨剤**」の**入っていないものを選びましょう**。

泡は出ないほうがいい!!

泡がブクブク出ると、磨けている「**感じ**」がしますよね。実はこれが**しっかり磨けない原因のひとつ**。泡は磨けた感じがするだけでなく、口の中が見えにくくなってしまいうので隅々までしっかり磨くのが難しくなります。できるだけ**泡の出にくいもの**にしましょう!

子ども用の歯磨き粉はいろいろなものが市販されていますので、成分表などをみて比較しましょう。また歯科医院には、市販されていない歯科専用の子どもの歯磨き粉もありますので、迷ったときはぜひ一度ご相談ください。



研磨剤の
主成分

リン酸水素カルシウム、無水ケイ酸、
水酸化アルミニウム、炭酸カルシウム 等

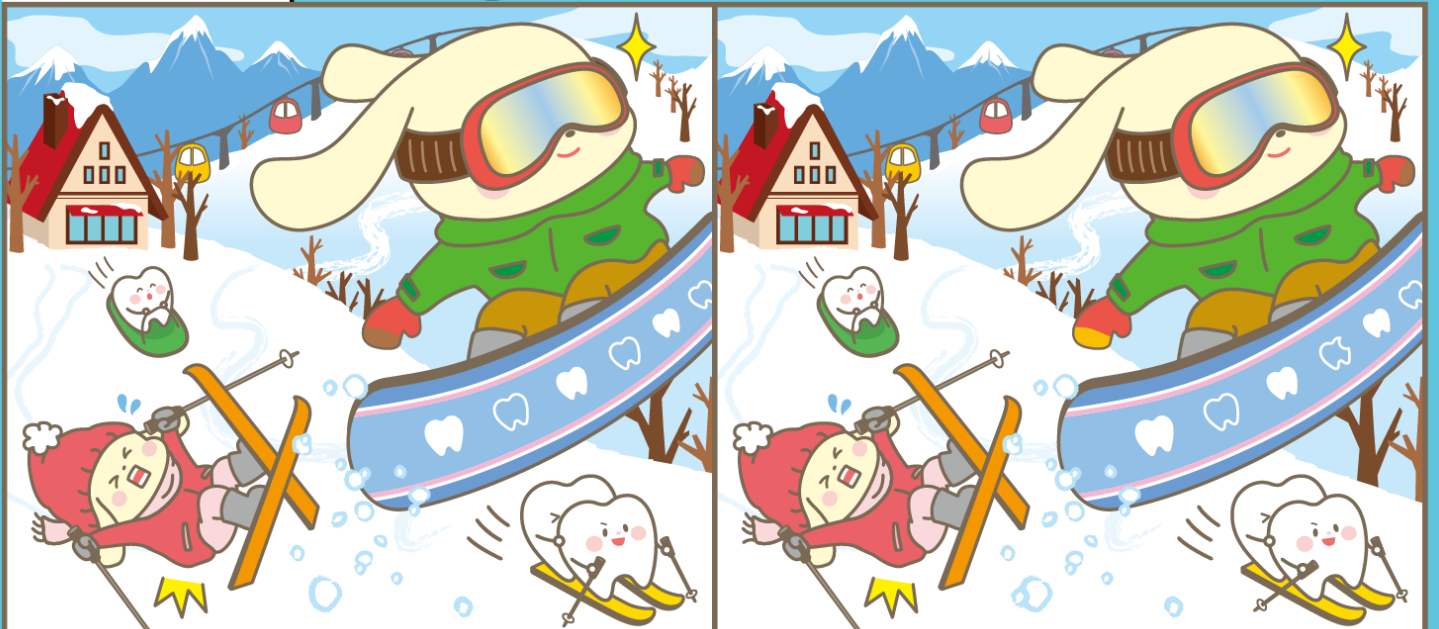
泡を出す
主成分

ラウリル硫酸ナトリウム 等

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「楽しい冬」





材料 (4 人分)

ゆでたこ ……300g
 ブロッコリー ……1 房
 マッシュルーム ……8 個
 ミニトマト ……4~5 個
 乾燥パセリ ……適量
 塩こしょう ……適量
 パケツト ……適量

★オリーブオイル ……1 カップ
 にんにく ……2 片
 赤唐辛子 ……1 本

MEMO

今が旬のブロッコリーはビタミンやミネラルが非常に豊富。歯の象牙質の形成を支え、さらにはエナメル質を酸から守ってくれます！

作り方

1. たこは大きめのぶつ切り、マッシュルームは半分に切る。ブロッコリーは小さめの房にし、軽くゆでる
2. にんにくを包丁の背でつぶし、赤唐辛子は半分に割り、種を出しておく
3. 厚手の小鍋に★を入れ、弱火にかける
4. にんにくが軽く色づき香りが出たら、たことマッシュルーム、ヘタを取ったミニトマトを入れ、塩こしょうで味つけをし、弱火で 10 分程煮る
5. 4 の具材に火が通ったら、ブロッコリーを入れてさらに 10 分煮る
6. パセリをちらし、薄切りにしたパケツトをそえる

※食材の水分はしっかり拭き取りましょう

診療スケジュール

2 月

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			

3 月

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	13	14 午後休	15	16	17
18 休診	19	20	21 休診	22	23	24
25 休診	26	27	28 午後休	29	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

今月取り上げた「歯石」。誰でも歯石はできますが、実はその中には細菌がウヨウヨ。正体を知ってしまうと、もうお口の中に歯石やプラークを残したままの状態が気持ち悪く感じますね。しっかりケアをしてきれいな状態を保ってください！

14 日はバレンタイン。ある調査によると本命チョコをもらったことがきっかけで結婚した人が 100 人中 8 人もいるのだとか！最近ではむし歯になりにくい「キシリトール 100% のチョコレート」なども販売されています。大切な人にいかがですか？

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