



カンガルー通信



こんにちは、院長の谷田です。卒業式シーズン、かしまった服装の親子連れや、胸章をつけた学生を見かけますね。日本では大事な節目として厳かに行われる卒業式。海外はどんな感じなのでしょう？

アメリカの卒業式といえば四角い帽子とガウン姿がトレードマークですね。アメリカの大学の卒業式は一家総出の一大イベント。賑やかな楽しい雰囲気です。その正反対なのはフランス。なんと入学式や卒業式などの式典はなく、普通に過ごすのだとか。実はドイツやイタリア、デンマークなど、式典が無い国は他にもあるそうです。日本の環境に慣れていると、どちらも不思議な感じですね。

そしてこの春ご卒業される皆様、おめでとうございます！これから新しい土地へ行かれる方も多いと思いますが、春は寒暖差が大きく体調を崩しやすい季節です。身体の健康はお口の健康から。これからもお口のメンテナンスをしっかりと、新天地でも頑張ってください！



今月号のもくじ

間違い探し

「卒業式」



寿命が短くなる！

とってもこわ～い二次むし歯とは？

最悪
抜歯
にも…

つめもの かぶせものにご用心！



取れた「つめもの」を
飲み込んでしまったときの

対処法



歯に良いお料理レシピ

三つ葉の生春巻き



つめもの かぶせものに ご用心!

寿命が
短くなる!
とってもこわ〜い
二次むし歯
とは?

最悪
拔牙
にも…

「一度治療したところは
もう安心!」
と思っていませんか?

むし歯治療で製作する「つめもの」や「かぶせもの」は、とても高い精度で作られています。しかし、人工物であることに変わりはなく、時間の経過などによってどうしても「隙間」ができてしまいます。そしてこの隙間にプラークが入り込み、新たなむし歯ができてしまう。これが「二次むし歯」です。このように、実は治療したところは安心ではなく、むしろ新たなむし歯ができるリスクが高いのです。



二次むし歯

歯の寿命が
どんどん短くなる
「二次むし歯」



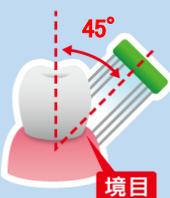
むし歯は基本的には歯を削らなければ治すことができません。二次むし歯になると過去に治療で削った歯を、さらに削るわけですから、歯質がどんどん小さくなって弱くなってしまいます。再度治療をしたとしても、**歯が折れてしまうといったリスク**がとて高くなるのです。過去の治療で「神経」とっている歯は、さらなる注意が必要です。神経が無いため二次むし歯になっても痛みを感じづらく、見つかったときには大きく進行していて、歯を抜かなければならないことも珍しくありません。

二次むし歯を防ぐ2つの方法

1

境目をしっかり磨く!

二次むし歯の原因は隙間にむし歯菌が入ってしまうことです。ですので、つめものはその周辺を、かぶせものは歯ぐきとの境目を特に入念に磨くようにしましょう。



境目

2

定期健診をしっかり受ける!

しかし、隙間に入り込んだプラークを完全に除去するのは難しいものです。そこで大切なのが「定期健診」。ごく初期のむし歯であれば削らずに済むこともありますし、万が一削る場合でも、早期に発見できればそれだけ削る量も少なくて済みます。ぜひ定期的なご来院をお待ちしております。



取れた「つめもの」を 飲み込んでしまったときの 対処法

つめものは時間の経過とともに劣化していきます。決して一生使えるものではなく、段差ができたり、接着が弱くなったり、二次むし歯ができていたりすることで、どうしても外れてしまうことがあります。



飲んじゃったかも…



では、この外れたつめものを
うっかり飲み込んでしまった場合
はどうなるのでしょうか？

多くはそのまま排出される

飲み込んだ場合の多くは、そのまま胃に流れ込みます。これを「誤飲」といいます。誤飲であれば数日のうちに便と一緒に排出されることがほとんどです。もし体調に不具合があったり、心配な場合は内科でレントゲン撮影をして確認してもらいましょう。



こんな場合は注意！

もし飲み込んだときに咳き込んだり、喉にひっかかりを感じた場合は、気管に入ってしまった可能性があります。これを「誤嚥（ごえん）」といいます。ただちに内科を受診する必要があります。放っておくとつめものに付着していた細菌によって「誤嚥性肺炎」を引き起こす可能性があります。



しっかり治療を！

もう一つ大切なのは、外れた歯をなるべく早く治療することです。つめものが取れた部分は、歯質の弱い部分むき出しになっているため、処置が早いとそのまま再着が出来る場合もありますが、**放っておくとむし歯になるリスクが高くなってしまいます**。また、外れたということは何かしらの問題がある証拠ですので、必ず歯科で診てもらいましょう。

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「卒業式」





材料 (10 個分)

ライスペーパー ……10 枚
 むきえび ……15 尾
 鶏胸肉 ……2 枚
 乾燥春雨 ……40g
 糸三つ葉 ……2 房
 きゅうり ……2 本
 レタス ……2 枚
 アボカド ……1 個
 パプリカ ……各 1/2 個
 (赤・オレンジ)
 スイートチリソース ……適量

いつもはちよっぴり添えるだけの三つ葉も、実は立派な緑黄色野菜！ たくさん巻いて召し上がれ！ 豊富に含まれるβカロチンはお口の中の粘膜を強化し、イヤ～な口内炎を防いでくれます

作り方

下準備

- ★えび… 熱湯でサッと茹でる。厚みを半分に切っておく
- ★胸肉… 切り込みを入れ、厚みをならす。熱湯で 5 分ゆで、火を止める。20 分程そのままおいて余熱で中まで火を通す。取り出して冷まし、細長く切っておく
- ★野菜(三つ葉を除く)… 細切りにする
- ★三つ葉… 半分に切る
- ★春雨… ゆでて冷まし、食べやすい長さに切る

1. 生春巻きの皮を水にくぐらせる (この後は手早く進める)
2. 生春巻きの皮の中央より少し手前に具材をのせる。外側から見てきれいに見えるようにえびや三つ葉、その他の具材を並べ、手前、左右をひと折りし、しっかりと巻いていく
3. お好みの長さに切り分け、皿に盛る。スイートチリソースを添えて出来上がり！

三つ葉の生春巻き

診療スケジュール

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

4 月

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

「二次むし歯」の怖いところは、目に見えない部分で症状が進むこと。歯に装着したつめもの・かぶせもののフチが黒くなっていたら二次むし歯の可能性大！ 外してみると中には大きなむし歯…ということも多いのです。一度お口の中をじっくりチェックしてみてくださいね。

少しずつ春の足音が聞こえ始める 3 月ですが、まだまだ冬のコートが欲しいくらい寒い日もありますね。寒暖差が激しく体調を崩しやすい時期です。くれぐれもお身体には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