



カンガルー通信

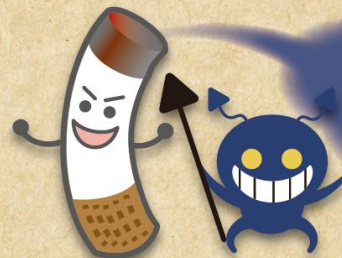


こんにちは。院長の谷田です。いよいよ新年度ですね。ところで新年度は4月1日からなのに、学年の区切りは4月2日生まれの子が1番で、4月1日生まれの子が最後です。不思議に思われたことはありませんか。民法の「年齢計算ニ関スル法律」では、「満年齢」は誕生日でなく「誕生日の前日」に1歳増えると定められており、4月1日生まれは3月31日に年齢が増え、早生まれの子と同じになります。このため4月1日時点の満年齢を基準にしている学校制度では、4月2日生まれから学年が変わるというわけです。

選挙権も同じく18歳の誕生日前日からだそうです。ただし、後期高齢者医療制度の資格付与は「75歳の誕生日」で、満75歳(誕生日の前日)からではないなど、制度によって基準が異なります。気を付けてご覧になってみてください。新しい出来事がたくさん待ち受けていそうな4月。この機会に歯も気持ち良くお手入れして、フレッシュな気分で新しい年度をお過ごしください。



今月号のもくじ



最悪なコンビ!?

喫煙と歯周病 の密接な関係

肺ガンをはじめ、あらゆる病気の
原因となる「喫煙」
実は喫煙は「歯周病」などの
お口の病気にも深い関係があります。

まちがい探し

「入学式」



いくつ見つかるかな?

全部で10個あるよ!



歯に良い レシピ

今が旬!
しらすの
ハッシュポテト



カルシウム
たっぷり!



「沈黙の病」が更に「沈黙」
多くの方が手遅れに!

最悪
なコンビ!?

喫煙と歯周病

の密接な関係



肺ガンをはじめ、あらゆる病気の
原因となる「喫煙」
実は喫煙は「歯周病」などの
お口の病気にも深い関係があります。



歯周病の重要なサインとは?

歯周病は自覚症状があまりに少ないことから、別名「沈黙の病」ともいわれています。多くの方が自覚せずに歯周病を患い、大切な歯を失っています。しかし、まったく症状がないかという、そうではありません。

歯周病には、そうだと気づかせてくれるとてもわかりやすい症状があります。それは「出血」です。単なる出血だ、と軽く流してしまう方も多いですが、出血は歯ぐきが歯周病菌におかれ、炎症をおこしている証拠。それはまた、歯を支える骨を溶かしはじめているかもしれない重要なサインなのです。このサインに気づいて早く歯科に行けば、多くの歯を守ることができます。しかし、サインに気づくことなく過ごし、結果として手遅れの状態で病院にやってくる、何本も歯を失うという方もいます。

血が出たよ~



イヒヒ

なんでそんなに歯が抜ける?

年をとるにつれどんどん歯が抜けていき、75歳以上ではその数は10本をゆうに超えますが、実はその理由の大半は「歯周病」なのです。歯周病とは上でも書いた通り、歯を支える骨を溶かし、いずれ歯が抜けてしまう怖い病気。「出血」くらいしか目立った自覚症状がなく、骨が溶けはじめても気づかない方がたくさんいます。これが多くの歯を失うことの原因のひとつです。さらには、喫煙など様々な要因によって、ただでさえ少ないサインに気づきにくくなることもあります。





喫煙をしていると、なんとサインそのものが目立たなくなってしまいます。なぜなら、喫煙は血行を悪くするため、貴重な歯周病のサインである「出血」が少なくなってしまうのです。まさに「沈黙の病」をさらに「沈黙」させてしまいます。



出血しないからといって、歯周病にかかっていないわけではありません。それどころか、喫煙は免疫力を低下させ、さらに、口の中も乾燥するので細菌がどんどん繁殖します。そう、むしろ歯周病は気づかぬうちにどんどん進行していくのです。「喫煙している方が来院してみると、すでに歯を支えている骨が溶けてはじめていた」ということは決して珍しくないのです。

自分だけではありません



「自分の体だから、どうなってもいいや…」というのも大きな間違いです。「**受動喫煙**」といい、煙草を吸う人の周辺にいただけでも、たばこの煙による影響を受けます。特に知られているのは子供の呼吸器系の病気ですが、実は、歯周病・小児むし歯・歯ぐきの黒ずみなど、大人子供問わずお口にもさまざまな悪影響を与えてしまいます。

今すぐ

禁煙しませんか？



歯を失えば、食べられないものがどんどん増え、**つまらない食生活＝質の低い人生**になってしまいます。さらに喫煙は味覚が鈍くなって食べ物がおしくなくなったり、口臭や歯ぐきの色が悪くなるほか、口腔がんのリスクまでも高くなります。豊かな人生を送るためにもいまず禁煙を。歯科医院では禁煙のご相談も承っておりますので、ぜひお気軽にお声がけください。



右の絵と左の絵に違うところが**10個**あるよ!

まちがい探し!

「入学式」



今が旬! しらすの ハッシュポテト

歯に良い
レシピ

【材料】(2 枚分)

- ・じゃがいも …… 中 4 個
- ・しらす …… 100g
- ・ピザ用チーズ …… 120g
- ・青のり …… 大さじ 1.5
- ・小麦粉 …… 大さじ 2
- ・塩 …… 小さじ 1
- ・こしょう …… 少々
- ・オリーブオイル … 適量
- ・ライム …… 1 個
- ・トマトケチャップ … 適量
- ・マヨネーズ …… 適量

作り方

- 1 [下準備]じゃがいもは皮をむき、千切りにして水にさらした後、水気をよく切っておく。
- 2 1 に塩・こしょう、小麦粉を振り入れ、全体を混ぜ合わせておく。
- 3 2 にさらに青のりを振り入れ、全体に行き渡るようにさっくりと混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、3 を丸く薄くひろげて焼く。じゃがいもが透き通ってきたらチーズ、しらすの順にのせる。
- 5 こんがりするまで焼いたら裏返し、フタをして反対側にも焼き目をつけてできあがり!



しらす側を上にお皿に乗せ、くし切りにしたライムを添えて、ケチャップ&マヨネーズで召し上がれ!



カルシウムが
たっぷり取れる
お子様に大人気の
メニュー!!

診療スケジュール

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					

5 月

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

桜前線が北上中です。一説によると、このスピードは時速 0.7 から 0.8km ほどだそうです。赤ちゃんのハイハイが時速 1km くらいなので、それよりのんびりとは、なんだか微笑ましいですね。

数々の金言を残した江戸時代の学者・貝原益軒は、喫煙について「少しは益があるといっても損が多く病になることあり。また火災の心配もある。習えばくせになり止めがたい。初めから吸わぬにこしたことはない。貧民には費用がかさむ」と言ったそうです。幸い、現代には禁煙治療という方法もあります。喫煙者の皆様、この春こそ挑戦しませんか。

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