



# 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。新緑のこの季節を詠んだ俳句に「目には青葉 山ほととぎす 初鯉」という句があります。目と耳と口、それぞれに季節を感じさせる語が見事に織り込まれていますね。

カツオと言えば、今時期の初カツオと、秋の戻りカツオが旬ですが、「ハガツオ(歯鯉)」という魚がいるのをご存知ですか。種類としてはサバの仲間ですが、外見がカツオに似ていて、鋭い歯を持っているのでこの名がついたそうです。

見事な歯のハガツオを初め、魚の仲間は基本的に虫歯になりません。それどころかサメは、次々と歯が生えかわるということで知られていますが、なんと2、3日で新しい歯になるのだそうです。

一生で2万本以上もの「替刃」ならぬ「替歯」を使って、獲物を捕り、摂食しているのです。



しかし私たち人間には、永久歯は一本ずつしかありません。健康に保つにはお手入れが不可欠。初カツオも戻りカツオも美味しく頂けるように、ケアをしっかりとくださいね。

こころあたたまるお話

### ラヴ・ユー・フォーエバー

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

小学1年の息子の学校で、授業参観として学年音楽会が催された。隣家には、息子の同級生が両親・祖父母と暮らしている。お隣さんは総出で鑑賞だ。



子供たちは、数か月前まで幼稚園児だったのがウソのように、堂々とした姿で合唱やピアノの合奏を披露してくれた。翌日、玄関先でお隣のおばあちゃんに会ったのでさっそく感想合戦。「1年生はまだまだ可愛いくて、いいですね」と言う私に、お隣のおばあちゃんは言う。

「可愛いのはいつまで経っても同じよ。ハタチになろうが、四十になろうが。親ってそういうものよ」。お隣さんはママ方のご両親。共働きの娘夫婦を支える形で、学童保育の送迎から食事まで、孫の世話を一手に見ている。孫可愛さもあるだろうが、何よりも頑張っている娘を助けたくて仕方ないんだろうな、と感じた。

「ラヴ・ユー・フォーエバー」という絵本を思い出した。眠る我が子に向かって「ラヴ・ユー・フォーエバー、私が生きている限り、あなたはずっと私の赤ちゃん」と歌う母親、それは赤ちゃん時代だけでなく、息子が反抗期を迎えても、大人になっても続く。



やがて母親は年老いて、歌う力もなくなる。すると自分の家族を持ち、独り立ちした息子が、逆に母親の元にやってきて歌うのだ。「ラヴ・ユー・フォーエバー」。

自分の親に思いを馳せた。いまだに私に構いたがる母。過干渉で正直、鬱陶しい。つい「私はいから!」と冷たくしてしまうこともある。今の私は息子だけに「ラヴ・ユー・フォーエバー」と歌っている最中なんだろうと思う。

いつか親に向かって歌ってやる日が来るのだろうか。なんだか嫌だ。口の奥の方に、あったかいものがじんわり湧いてきた。





## 歯は噛んでいないのが正常です!

みなさんは、1日「歯が噛み合っている時間」はどれくらいあると思いますか？実は、歯と歯は普段は「噛み合っていない」のが正常。常に顎が浮いたように上の歯と下の歯に隙間が開いています。歯と歯が触れるのは、食事のときと話をするときぐらい。その時間は1日でせいぜい5分から20分程度と言われています。



## クレンチング(噛み締め)とは？

しかし、食事の何倍もの時間を、なんと無意識に噛み締めている場合があります。無意識にといっても優しい力なんかではありません。大変なことに、食事の時の何倍もの力で噛み締めてしまうのです。これを「クレンチング」といい、無意識にしてしまうので、自分でも気づいていない方がたくさんいます。



**え？それもクレンチングが原因？**

## クレンチングによる悪影響

**1** 歯がすり減る(咬耗)・割れる



**2** 顎が痛くなる(顎関節症)



**3** 歯がしみる(知覚過敏)



**4** 歯周病が進行する



**5** 肩こり



**6** 偏頭痛



## 自分でも気づいていない方がたくさんいます!

クレンチングは多くが無意識のうちにされます。寝ているときはもちろん、起きているときも何かに集中していると知らず知らずのうちに噛み締めてしまっている方は少なくありません。自覚が無いことも多いので、まずは下のリストでセルフチェックしていただき、心当たりがあるようならぜひ早めに歯科医院に相談してください。

## チェックリスト

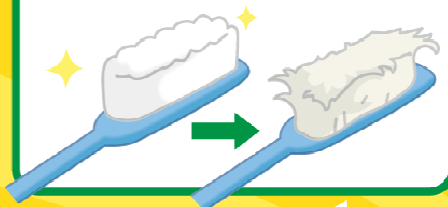
- ☐ 歯の噛み合わせ面が磨耗して平らになっている
- ☐ エラの部分の筋肉が張っている。筋肉の痛みを感じる
- ☐ 歯と歯肉の境目にくさび状に削り取られたような傷がある
- ☐ 耳の穴1センチ手前にあるあごの関節を押すと痛みがある
- ☐ 頬の内側に白い線がある
- ☐ 舌のふちに歯型の痕がついている
- ☐ 下あごの内側の骨が盛り上がっている
- ☐ 上あごの口蓋(こうがい)の中央が盛り上がっている



## 問題 1

### 歯ブラシは毛先が開いたら交換？

もちろん毛先が開いたら交換ですが、たとえ見た目が平気でも細菌が繁殖。さらに時間が経てば弾力を失い汚れが落とせなくなります。ですので、毛先が開かなくても1ヶ月程度を目安に交換しましょう。



## 問題 3

### 歯が抜ける原因の1位はむし歯？

答えはNo! 歯が抜ける一番の原因は「歯周病」です。歯周病は歯ぐきがはれるだけでなく、進行すると歯を支えている骨を溶かしてしまう恐ろしい病気。これによって歯が抜けてしまいます。



## 問題 2

### 歯は食事のたびに溶けてるってホント？

答えは YES! 歯は食事で糖質をとるたびに、むし菌によって溶かされています。では、どんどん溶けてしまうのか? いいえ。だ液の作用でちゃんと修復されるようになっています。しかし、「ダラダラ食べ」などで歯が溶けすぎるとだ液の作用が追いつかず元に戻らなくなります。これがむし歯です。規則正しい食生活と食後のケアを!



## 問題 4

### 神経ってできれば取らないほうがいいの？

はい。神経は単に痛みを伝えるだけでなく、歯に栄養を送っています。つまり、虫歯治療などで神経を取ってしまうと、栄養が不足し、歯がもろくなって寿命が短くなってしまいます。早期発見のために定期的に検診を受けましょう。

やめて〜!



知っていますか?   
 あなたは   
 いくつ   
 ?   
 ドンパツ



意外に知らない!?

お口の

常識   
 非常識

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! 「こどもの日」







## 歯に良いお料理レシピ



### クラムチャウダー ～カンパーニュボウル～



## 材料(2個分)

あさり(砂抜き済) .....350g  
厚切りベーコン .....100g  
玉ねぎ .....1個  
人参 .....1/2本  
じゃがいも .....1個  
おろしにんにく .....小さじ1  
水 .....100ml  
牛乳 .....200ml  
生クリーム .....200ml  
白ワイン .....50ml  
顆粒コンソメ .....小さじ1  
バター .....10g  
薄力粉 .....大さじ2  
生パセリ .....少々(みじん切り)  
塩・こしょう .....少々  
カンパーニュ .....2個

## MEMO

今が旬のあさりには傷口を治す力を持つ亜鉛が豊富に含まれます。

抜歯のあとなどに、栄養豊富でやさしい味のクラムチャウダーで癒されてください！

## 作り方



1. あさを白ワイン大さじ2で蒸す。殻から身を外し、蒸し汁をとっておく
2. ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいもを1cm角に切る
3. 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、人参、じゃがいも、にんにくを炒める。玉ねぎが透き通ったら、あさりと蒸し汁、ベーコンを入れてさらに炒める
4. 3の鍋に薄力粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまでよく炒めたら、水、白ワイン 50ml、コンソメを加えて良く混ぜ、野菜が柔らかくなるまで煮込む
5. 牛乳、生クリームを入れてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味をととのえる
6. カンパーニュの中身をくり抜き、クラムチャウダーをたっぷり入れ、パセリを散らす。

## 診療スケジュール

5月

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

6月

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

## 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

改元が来年の5月1日と決まり、今月は平成最後の5月となります。平成に続く新しい元号は何になるのでしょうか。平和で健やかな日々が送れるような、素敵な新元号になることを期待したいですね。

今月は「クレンチング」について紹介しました。「歯を食いしばる」というのは、辛くても我慢をするという慣用句として使われますから、必ずしも悪い意味ではありませんが、肩こりや偏頭痛まで招いてしまう「噛み締め」はいただけませんね。ぜひセルフチェックをして、クレンチングの傾向がないか確認なさってみてください。

## 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

