



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。暑い日が続きますが、外出の際は強い日差しへの警戒を怠らず、脱水には特に用心して下さいね。さて、私たちには厳しい夏の日差しですが、この時期に咲く花達にとってはむしろ、太陽の恵みといえるのでしょう。その可憐でありながらたくましい姿が励みになります。

皆さんはアキノキリンソウという花をご存知ですか？昔は水田の周りやため池の土手に多く見られた花で、ふさ状の黄色い花をたくさん咲かせます。

名前には秋とありますが 8 月から開花する花で、花言葉は「警戒」、「用心」、「励まし」、そして「予防」だそうです。

8 月といえば夏本番。歯の健康を損なっているのはおいしくいただけない、ひんやりとした食べ物が恋しくなる時期でもあります。むし歯の治療はもちろんのこと、予防についても当院におまかせ下さい。



こころあたたまろお話 心のゆとり

～今月のこころあたたまろお話を紹介します～

「こんな髪型やだー！」

小学 5 年生の夏の事だった。学生の髪はなるべく短くという風潮は昔も今も変わらず、夏場は特にその傾向が強い。その上、その時は訳あっていつもの床屋ではなく、親に髪を切られてしまった。



翌日、学校で髪型を友達にからかわれた結果、こちらも負けじと外見の事で言い返してしまい、ケンカになった。先生の仲裁により謝り合っても溝は埋まらず。そんな頃に出会ったのが、別のクラスの S 君だった。趣味が似ていた為、僕達はすぐに意気投合した。

親しくなるにつれて、彼はとてもマイペースな人だと分かった。楽しい時には周りがビックリするくらい大きな声で笑うし、洋服にチラホラ飼いのネコの毛が

付いているのも気にしない。何より、彼は彼でくせっ毛である事をたまにからかわれていたが、彼は僕とは違い、お決まりの文句や気の利いたジョークを交える程の余裕を持って答えていた。ある日僕は訊いてみた。



「イライラしない？ああいうの」

「少しはね。でも人のココが変だって事ばかり言う人は、自分も周りの目が気になって仕方ない可哀想な人だって、母さんが言ってた」
目からウロコが落ちた。僕も、周りの声を気にし過ぎていたのかもしれないと思った。

それからは、からかわれても余裕を持った返事を心掛けるようになった。しばらくするとケンカした友達とも仲直り出来ていた。あれ以来僕も、人を外見の事でからかうのは止めた。

S 君との出会いから早数年。僕は暑い季節になると髪を短く切るようになった。彼いわく、それが夏の一番の風物詩だそう。



暑い夏ほど歯が溶けやすい!!?

ご存知ですか?

酸蝕症

暑い日には、冷たい飲み物が欲しくなりますよね。でも、暑いからといって頻繁に「炭酸飲料」や「スポーツドリンク」を飲みすぎるのはおすすめできません。なぜなら、酸性度の高い飲み物を飲み続けると「歯を溶かしてしまう」恐れがあるからです。

覚えておいてください!

これが酸蝕症



酸性度の高い食べ物による酸蝕症



嘔吐の胃酸による酸蝕症

歯は酸に非常に弱く、摂取し続けると写真のように歯が溶けてしまいます。これを酸蝕症といいます(むし歯とは違うものです)。左下の絵は酸性度が高く、歯を溶かしやすい飲食物です。このように、飲み物だけでなく、食べ物も摂取し続けると酸蝕症の原因となります。特に夏は炭酸飲料やスポーツドリンクなどを飲む機会が多いので、十分注意が必要です。また、逆流性食道炎などによる嘔吐(おうと)での胃酸も酸蝕症の原因になります。

歯を溶かす飲食物

食品



飲料



ここ大事!

酸蝕症の予防法

左にある飲食物を過剰に摂取したり、だらだら飲んだり食べたりするのを控えましょう。また、摂取したあとは、うがいをしたり、水やお茶を飲んだりして洗い流しましょう。

酸蝕症による症状

- ☐ 歯がしみる(知覚過敏)
- ☐ 歯に厚みがなくなる・先端が欠ける
- ☐ 歯につやがなくなる・黄色くなる
- ☐ つめものと歯の間に隙間ができる
- ☐ 歯のかみ合わせの山が平らになる

気づきにくい 酸蝕症

酸蝕症はむし歯のように一本だけ進行するのではなく、広い範囲で少しずつ進行するケースが多いです。なかなか気づきにくいので、「酸蝕症による症状」をご覧ください、もし該当するものがあれば、進行する前に早めにご相談ください。

病気のサイン？

歯ぐきが変色する



じっくり
見てみよう！

4つの理由

美しい口元に必要なのは、単なる「歯の美しさ」だけではありません。歯が綺麗でも歯ぐきが「真っ黒」ではせっかくの美しい歯も台無し。それどころか、病気のサインである可能性もあります。

原因 1

歯ぐきの色 ▶ 赤 赤紫

歯周病

歯周病は「歯周病菌」が歯を支える骨を溶かし、最後には歯が抜けてしまう病気です。初期段階では歯ぐきの炎症により赤くなります。さらに進行すると、歯周病菌が歯と歯ぐきの隙間の奥深くまで入り込み、歯ぐきの色が赤紫へと濃くなっていきます。

たすけて～



原因 2

歯ぐきの色 ▶ 黒 紫

喫煙

喫煙をしている方は、ニコチン・タールなどの有害物質が歯ぐきに染み込み、さらに血行も悪くなって歯ぐきが「黒」や「紫」っぽくなります。



原因 3

歯ぐきの色 ▶ 黒

歯の根の変色

歯の神経が死んでしまうと歯や歯根が黒くなってきます。歯ぐきが薄いと歯根がすけて見えてしまい、歯ぐきが黒っぽく見えることがあります。



原因 4

歯ぐきの色 ▶ 黒

金属が溶け出している

かぶせものやその土台などに金属を使用していると、流れ出る（溶け出している）金属が原因で歯ぐきが黒くなる場合があります。

金属溶けてるよ…



健康な歯ぐきの色を取り戻すには、原因に応じた処置または治療が必要です。まずはご相談ください。特に歯周病の場合は、歯ぐきの色だけの問題ではありません。歯を支える骨が一度溶けてしまうと元に戻すのは非常に難しくなります。「歯ぐきが赤いかな…」と感じたら、ぜひ早めにいらしてください。



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！

「夏祭り」



★歯に良い★

お料理 レシピ

— recipes —



**ゴーヤの肉詰め
～カレーソース添え～**

材料 (4人分)

ゴーヤ …1 本半
片栗粉 …適量
サラダ油 …大さじ 2

《A》
豚ひき肉 …200g
とうもろこし(粒) …50g
パプリカ赤(みじん切り) …中 1/2 個
玉ねぎ(みじん切り) …1/2 個
溶き卵 …1/2 個
カレー粉 …大さじ 1
片栗粉 …大さじ 1
塩こしょう …少々

《B》
カレールー …2 片(約 40g)
ケチャップ …小さじ 2
ウスターソース …小さじ 2
白ワイン …大さじ 2
水 …200cc

作り方

1. ゴーヤは 6～7mm の輪切り(偶数になるよう)にし、わたと種をとり塩水(分量外)に 5 分ほど浸し、水を切っておく
2. ボウルに《A》を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる
3. ゴーヤに片栗粉をまぶし、2 枚 1 組にして 2 を適量はさむ
4. フライパンにサラダ油をひいて熱し、3 を並べフタをして中火で 2 分程度ずつ両面を焼く(焦げやすいので火加減に注意)。焼き色がついたら水大さじ 1(分量外)を入れ、フタをして 2 分ほど蒸し焼きにする。竹串を刺し、透明な肉汁が出たら火を止める。
5. カレーソースを作る。材料《B》を鍋に入れ、弱火で加熱しながら煮る。
6. お皿に 4 を盛り付け、カレーソースを添える

MEMO

ゴーヤにはなんと牛乳の約 14 倍もカルシウムが含まれています！

3→ビニール袋に入れてシャカシャカするとやりやすい

診療スケジュール

8 月

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

9 月

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

8 月に入り、セミの鳴き声も一層激しくなってきました。セミが鳴くのはオスの求愛行動というのは有名な話ですが、逆に「メスのセミはまったく鳴かないのか…」と思うと、改めてその違いに驚かされますね。

さて、今月は歯を溶かしてしまう「酸蝕症」のお話と、「歯ぐきの色」に関するお話を掲載させていただきました。お口の健康を保つためにはむし歯はもちろん、その他様々な症状に注意を払うことが大切です。見落としがちな酸蝕症と歯ぐきの発するサイン。少しでもお心当たりがありましたら、お気軽に当院にご相談下さい。

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