大切な歯のためにできること

2018 10 October

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。10 月になりました。夏の暑さも和らぎ、着るものにも変化が出て来る頃ですね。日本の秋の衣替えといえば多くの地域で 10 月 1 日となりますが、皆さんは衣替えはもうお済みですか？衣替えは習慣なので無理にするものではありませんが、学生さんの多くは設けられた期間内に制服を変えることになるかと思います。

さて、衣といえば「歯に衣（きぬ）着せず」という言葉がありますが、歯にも実際に「衣」のような「細菌がつくった膜」がついてしまうことをご存知でしょうか？

この膜は「バイオフィルム」と呼ばれ、あの「排水口のヌメヌメ」と同じ構造をしています。これはむし歯や歯周病などの原因になり、歯科でなければ完全に取りきれない厄介者です。

歯を守るには、定期的な「衣替え」ならぬ「衣はがし」がとても大切ですので、ぜひ当院にお任せ下さい。お口の健康に関して気になることがありましたら、歯に衣着せず、どんどんご相談くださいませ。

こころあたたまるお話 ゴミ拾いおばけ

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

「ハロウィン祭りでゴミ拾いおばけやる！」
ある日、小学3年生の息子がそんなことを言い出した。言われるまで部屋の掃除もしない息子から、まさかこんな言葉が出るなんて。驚きつつ詳しい話を聞く。メンバーは私も良く知る仲良し4人組。みんなで顔を描いた布を被り、ゴミ袋とトングを手にゴミを拾う。はじめは布の内側にゴミ袋を用意して口からゴミを食べる作りにしようとしたけれど、学校の先生の「匂いがこもるかも」の一声でやめたらしい。私からは「じゃあ口の中にはおかし入れる袋用意しておけば？ゴミ拾い中におかしくれる人がいたら、そこに直接入れてもらえば良いんじゃない？」と提案すると、息子は「それ良い！」とはしゃいでいた。

当日、私たち保護者も子供を見守るついでにゴミ拾いを手伝うことに。おばけたちは落ちているゴミの他に、周りの人たちの持つ空き缶なども受け取っていく。息子も日頃の様子からは想像できないほど良く頑張っていた。そんなおばけたちを見て、たくさんの人たちがにこやかな表情でおかしをくれる。数時間もするとゴミ袋とおかし入れは一杯になり、みんなで手を洗っていた時には町内会の人たちからお礼を言われた。聞くとゴミ拾いの最中も色々な人に温かい言葉をもらったらしく、息子はそのお陰で最後まで頑張れたらしい。

以来「お掃除は良いこと」とハッキリ意識するようになった息子。今日は自分の部屋を片付けた後、リビングを掃除していた。その背中を見ているとなんだか嬉しさがこみ上げてきて、私は思わず後ろから「ありがとね」と声を掛ける。

振り向いた息子は突然のことに一瞬キョトンとしていたけれど、ニコッと笑いながら親指を立てて応えてくれた。

家族みんなでチェックしよう

放置厳禁!!

こんな歯があったらすぐに歯医者さんへ!

「もう少し早く見つけていれば、もっと歯の寿命が延びたのに…」。どの病気にも言えますが「明確な症状が出るころには、相当に進行している場合が多い」です。言い換えれば、早い段階で見つかれば、歯の寿命が短くならずに済みます。次に当てはまる方は、なるべく早く歯科医院へ。家族全員でチェックしてみてください。

01 歯ぐきから出血している

歯を支える骨が溶け始めているかも…

歯ぐきからの出血は「歯周病」の大切なサインです。歯周病は目立った自覚症状がなく、「出血しかなくても実は重度の歯周病だった」ということも。進行すると歯を支える骨が溶かされてしまいますので、早めの検査をおすすめします。

02 歯がほんの少しでもしみる

神経に達する一歩手前かも…

ここで進行を食い止められるかどうかで、歯の寿命には大きな違いがでます。

むし歯は「神経」にまで達してしまうと、驚くほど歯の寿命が短くなります。「しみる」という症状はその一歩手前の可能性があり、**この時点で対処することが非常に重要です。**「知覚過敏」の可能性もありますが、判断はとても難しいので、まずは歯科でチェックをしてください。

03 歯が抜けたまま・入れ歯やブリッジが壊れたまま

驚くほどたくさんの悪影響があります

絶対にしてはいけないことのひとつです。これだけの悪影響がありますので今すぐに処置を受けて下さい。

- かみ合わせが悪くなる
- 反対側の歯が延びてくる
- 歯並びが悪くなる
- 顎関節症になる
- 他の歯への負担が増える
- 結果的に治療費も増える
- 消化器官に負担がかかる
- 転倒リスクが高まる
- 脳への刺激が低下し認知症の発症率が上がる

04 つめもの・かぶせものが取れたまま

様々な危険にさらされています！

つめものやかぶせものは、歯の保護や補強という役目があります。取れたままにしていると、弱い部分がむき出しになってむし歯になりやすいほか、歯が折れたり割れたりすることもあり最悪の場合抜歯に…。取れてしまったらすぐに治療をしましょう。

5年生存率
60%!

年々増えている口腔がんとは？

年々増える口腔がん

がんといえば様々な部位に発症しますが、実はお口の中にも「口腔がん」と呼ばれるがんができます。その数は毎年増え続けており、30年前と比較しておよそ3倍にも。10年以内には1万人を超えるといわれています。

死亡率40%。日本は口腔がん後進国です。

口腔がんの5年生存率は胃がんの64.6%を下回る60.2%（国立がん研究センター調べ）。言い換えると40%もの方が5年以内に亡くなっていることになります。その原因の一つが「発見の遅れ」です。日本では欧米の先進国に比べ「口腔がん検診」がまだまだ普及しておらず、見つかったときには進行しているケースが多いため生存率も低くなっています。

早期発見が鍵。定期的にセルフチェックを!

口腔がんはお口の一部を切除するなど、食事や会話などに直結するので、後遺症が少ないことはとても重要です。実は口腔がんは、初期症状のうちに治療すれば完治する可能性が高く、後遺症も少なく済みます。そこで大切なのが「セルフチェック」。内臓と違い、お口は自分でもチェックできますので、ぜひ月に一度はチェックしてみてください。

今すぐセルフチェック!

セルフチェックリスト

- ☑ 2週間以上治らない「口内炎のようなもり上がった傷」や「ザラザラしたただれ」がある
- ☑ 「硬いしこり」がある
- ☑ 舌や歯ぐきが「赤」や「白」に変色している
- ☑ 歯ではなく、舌や歯ぐきが食事中にしみる
- ☑ 舌が動かしづらい・しびれがある・のみこみにくい

これらが一つでも当てはまったらすぐにご来院ください。

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!「ハロウィン」

歯に良い お料理レシピ

recipes

厚揚げのきのこあんかけ

材料（4人分）

- 厚揚げ ……300g
- しめじ ……60g
- 舞茸 ……60g
- エリンギ ……60g
- 万能ねぎ ……適量
- 水溶き片栗粉 …片栗粉大さじ1 ＋ 水大さじ1

A

- 水 ……150cc
- 麺つゆ（濃縮タイプ）……大さじ2
- すりおろし生姜 ……少々

MEMO 厚揚げのような大豆製品には、歯の原料となるカルシウムが豊富です。
また、きのこ類に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けるので、カルシウムとビタミンDを同時に摂ることがポイントです。

作り方

1. 厚揚げは薄切りにし、トースターで3分程焼くか、電子レンジで1分ほど温める。
2. しめじと舞茸は石づきを取り、手で裂く。エリンギは縦横半分に切り、薄切りにする。
3. 鍋にA としめじ、舞茸、エリンギを入れて加熱し、火が通ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
4. 器に厚揚げを盛り、3 をかける。仕上げに小口切りにした万能ねぎを散らす。

和風あんは麺つゆで味付ければ手間いらず！

診療スケジュール

10月

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

11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 休診
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 午後休	22	23 休診	24
25 休診	26	27	28 午後休	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

秋の味覚といえば松茸ですね。松茸は香りが特徴的ですが、海外ではそれが原因で食されることはほぼ無いそうです。当然ですが食には香りも重要なんですね。今年の秋は嗅覚も意識するとよりよい味覚の秋になるかもしれませんよ。

今回の記事は命に関わる病気である口腔がんを扱いました。お口の健康を損なった結果、深刻な事態を招くことは珍しくありません。新撰組で 1、2 を争うと言われた剣の達人、永倉新八はなんとむし歯が原因の病気により亡くなりました。それはあくまで最悪のケースですが、少しでも気になる事がありましたら、お早めに私たちにご相談下さい。

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