

カンガルー通信



こんにちは、院長の谷田です。早いものでもう 12 月ですね。年末に向けて慌ただしい日々をお過ごしの方も多いかと思えます。

皆さんは年末をどのように過ごされるご予定ですか。中には年越しのイベントに参加するという方もいらっしゃるかもしれませんね。しかし、やはり年末の風習として根強いのは年越しそばの文化ではないでしょうか。由来は諸説ありますが、一つは「細く」「長く」作られるおそばを「健康長寿」を願って、一年の終わりに食べるようになったとされています。まさに「健康寿命」が伸びることを願ったわけです。

もちろん、大晦日に家族で来年の健康を願うことも大切ですが、お口のケアも「健康寿命」の増進には大切です。近年ではお口の状態が全身の健康に影響することもわかってきています。師走の忙しさについつい足が遠のきがちですが、やり残した治療はできるだけ年内に終わらせたいですね。それでは、来年も当院をどうぞよろしくお願いいたします。



こころあたたまるお話

幸せの小ぶくろ

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

年末が近付いてきたある日のこと、仕事の休憩中に先輩たちの何気ない会話が聞こえてきた。

「ウチの子誕生日が 25 日です、クリスマスと一緒に済ませちゃうってのはあるねー」



その内容が引っかかり、思わず先輩に「それは良くないですよ！」と声をかける。実は自分も同じ誕生日。同じ 12 月 25 日生まれとして当時の不満をつい熱く語ってしまった。当然のようにプレゼントとケーキがひとまとめだったこと、友達からかわいそうと言われたのがイヤだったこと、親がいつもは優等生を見習えと言うのに、クリスマスには「よそはよそ、ウチはウチ」と言うこと。一通り話した後になって「突然人の家のことに口出しするのはまずかったのでは」と思ったが、先輩は特に気分を悪くし

た様子もなく「なるほど、分かった。ありがとう」とだけ言って考え込んだ。その日の帰り際に今度は先輩が話し掛けてきて、なんと俺の話を参考にこれまでのことをお子さんに謝り 7 年分のプレゼントを用意するという。更に俺の話も伝えると言うので、俺は驚きつつ「いえ話さなくて良いです！頑張ってください！」と慌てて答えながら、いいお父さんだなとしみじみ思った。

そしてお子さんの誕生日の翌日、先輩からメッセージカードとパンパンの小ぶくろに入ったおかしの手合わせをもらった。カードの中を見ると、そこにはこんなことが書かれていた。

『パパのお友だちさん。たん生日をありがとう。25 回目のおたん生日おめでとございました』

そのちょっと独特のメッセージに笑いつつ、25 回目という部分にピンと来てふくろの中のおかしを数えてみると、その数はちょうど…。思わぬところから届いた 25 年分のプレゼントに、朝からとても幸せな気分になった。



乳幼児から高齢者まで
健康に生きる必須習慣!



よく噛むって こんなに すごい!

「よく噛んで食べなさい!」とは、誰もが耳にしたことがある言葉ですよね。では、なぜ「しっかり噛む」必要があるのでしょうか? 胃に負担がかかるから? もちろんこれらも重要ですが、実は「しっかり噛む」ことにはたくさんの効用があります。



ひ **肥満予防**

しっかり噛むことで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防になります。

み **味覚の発達**

よく噛むことで、食べ物の味がしっかりと分かるようになります。薄味でも満足できるようなので健康にもプラス。濃い味の多い現代では子どもにとっても大切なことです。

が **ガン予防**

だ液には発がん性物質の発がん作用を抑える役割があります。しっかり噛むことで多くのだ液が分泌され、がんの予防にもなります。

は **歯の病気を防ぐ**

噛むことでだ液が口の中を綺麗にして、むし歯や歯周病を防ぐ効果があります。

の **脳の発達**

噛むことで脳に刺激が伝わり脳細胞が活性化します。子どもの脳の発達はもちろん、高齢者は認知症の予防に繋がります。

こ **言葉がはじきやすくなる**

よく噛むことで口の周りの筋肉が鍛えられ、発音をはっきりします。さらに、表情も豊かになり素敵な笑顔が作れるようになります。

実は、これら頭文字をとると「**ひみこのはがいーぜ**(卑弥呼の歯がいーぜ)」となり、簡単に覚えることができます。しかし大切なのは、効用を知ることよりも、しっかり噛んでその効用を自分自身に活かすこと。一口で30回噛むことを目安にして、普段の食事から健康維持・病気の防止に役立ててください。

ち **胃腸の動きを促進**

よく噛むことで消化酵素が多くでて、胃腸での食べ物の消化や吸収がよくなり、負担も軽くなります。

ぜ **全身の体力向上と全力投球**

しっかり噛めれば、それだけ力が強く湧いてきます。体力が向上し、全力を出したい時にもその力がアツプします。



年末年始で
どうしても歯科に行けないときの

歯が
痛い!

正しい!

応急処置

むし歯で歯が痛い!



どうしても歯科に行けない場合は市販の鎮痛剤を飲みましょう。ただし**効能の欄に「歯痛」と記載があるもの**を服用してください。また、規定量以上の服用は、**体に変調をきたす恐れ**があるため絶対に避けてください。



差し歯が折れた! 入れ歯が割れた!



瞬間接着剤などでくっつけがちですがこれは絶対に避けてください。差し歯は接着の際にばい菌が入ったり、隣の歯についてしまったりすると、様々なトラブルの原因になります。入れ歯もズレてついしまうことで、かみ合わせがおかしくなってしまいます。まずはうがいなどでお口の中を清潔にしておくこと。そして、早めに歯科医院に行くことが重要です。



歯が根っこごとと抜けた!



根っこごと抜けてしまった場合、元の状態に戻せることがあります。ティッシュで拭いたり、水洗いしたりするのは避け、そのまま「**歯科保存液** (薬局で売っています)」につけるか「**牛乳**」につけて、できるだけ早く(遅くとも24時間以内)に歯科医院へ行きましょう。

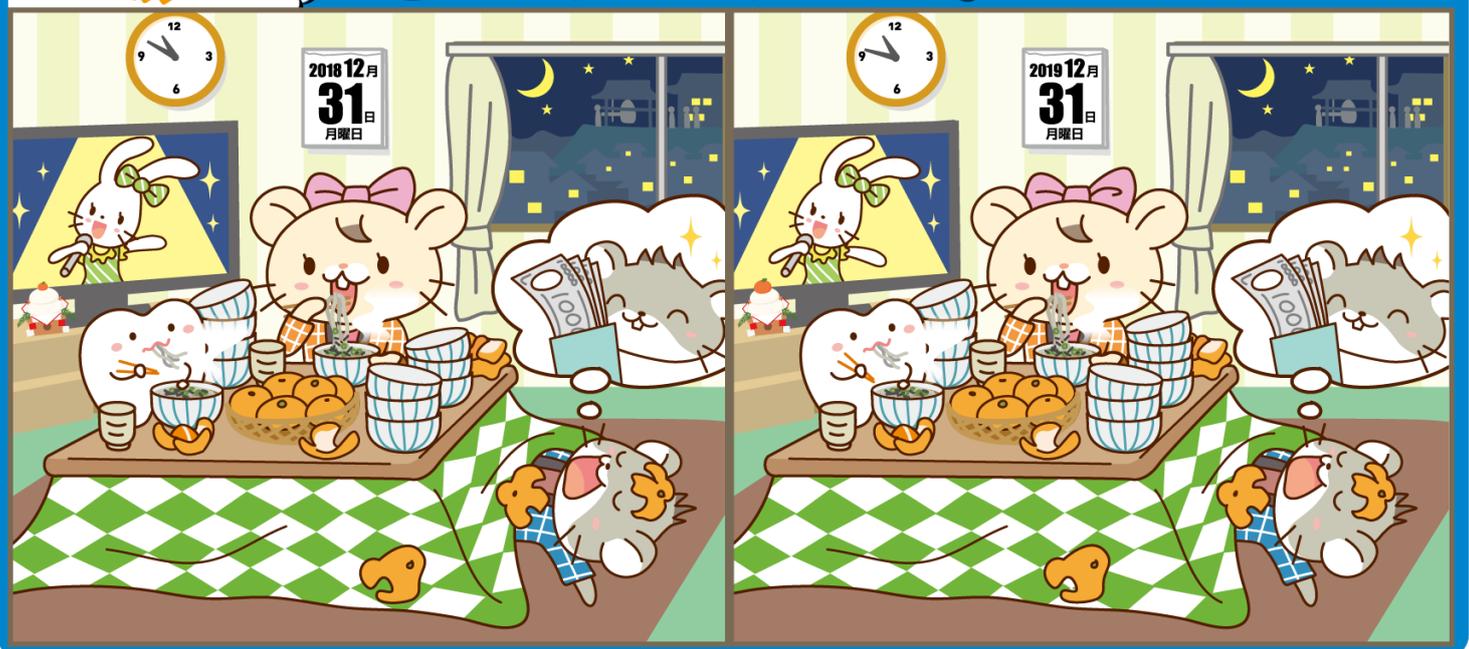


これらはあくまでも応急的なものですので、必ず歯科医院へご来院ください。急を要する場合は、年末年始でも救急対応をしている歯科医院があります。インターネットで「**救急 歯科** ○○(地域名)」で検索してみてください。もしお住まいの地域で見つからない場合は近隣の地域名でも探してみましょう。



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! 「年越し」



歯に良い

お料理 レシピ

recipes



牛肉と冬キャベツの トマト煮込み

材料 (4人分)

- ・牛塊肉 (モモ、肩ロースなど) …400g
- ・キャベツ ……………1/4 玉
- ・玉ねぎ ……………1/2 玉
- ・バター ……………20g
- ・ミックスビーンズ ……1 カップ
- ・トマト缶 ……………1 缶
- ・コンソメ ……………1 個
- ・ケチャップ ……………大さじ 2
- ・塩・コショウ ……………少々
- ・パセリ ……………適量

MEMO

牛肉には良質なタンパク質が豊富に含まれており、タンパク質は歯の土台である歯ぐきをつくるのに役立ちます。キャベツのような繊維質の野菜を噛むことにより、歯や粘膜の表面が清掃される効果があります。

作り方

1. キャベツは 1cm 角程度のざく切り、玉ねぎはみじん切りにする。
2. 牛肉は一口大に切り、塩を少々ふっておく。
3. 鍋にバターを熱し、中～弱火で玉ねぎを炒める。玉ねぎの色が透き通ったら 2 の牛肉を入れ、表面をこんがり焼く。
4. 3 にトマト缶と水 1 カップ、コンソメ、ケチャップを加えて 30 分程煮込む。
5. キャベツとミックスビーンズを加え、更に弱火で 10 分程煮る。
6. 塩・コショウで味を整え、器に盛り、仕上げに細かく刻んだパセリを散らす。

煮込むだけで簡単なのに、豪華に仕上がるレシピです。塊肉は時間をかけて加熱するほど軟らかくなります。



診療スケジュール

2018年 12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	18	19 午後休	20	21	22
23 休診	24 休診	25	26 午後休	27	28	29 午後休
30 休診	31 休診					

2019年 1月

日	月	火	水	木	金	土
		1 休診	2 休診	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 休診	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

●●●年末休診日のご案内●●●
12/29(土)午後～1/6(日)

12月の異名である「師走」。由来ははっきりとはしていませんが、一説に聞く「師匠も走るほど忙しい」時期であるというのは今も昔も変わらないようですね。忙しさと体調を崩さないためにも体調管理とお口のケアは欠かせないようにしましょう。

年末年始の休暇中にお口のトラブルが発生したら、今回ご紹介した記事をよく読んでいただき、冷静に対処してください。お口に限らず様々なトラブルが起きやすいのもこの時期です。何事も冷静迅速な対応をしていただき、新年も元気な皆さまの顔を見せていただけるよう祈っております。

タニダ歯科医院



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