



豊かな食生活で
豊かな人生を！

タニダ歯科医院

カンガルー通信



あけましておめでとうございます。院長の谷田です。お正月も三が日が過ぎると、そろそろ鏡びらきがやってきます。昔は鏡びらきの日に鏡もちをかなづちで割って、お汁粉にしたり、油で揚げて「おかき」を作る家庭も多かったのではないのでしょうか。今の鏡もち真空パックされているため時間が経ってもやわらかく、すぐに食べられるのでとても便利です。

さてそんな鏡もちですが、皆さんは鏡びらきに「歯固め」の意味が込められているのをご存知でしょうか。古来、日本では「丈夫で固い歯になりますように」という願いを

込めて、硬くなった鏡もちを食べる「歯固め」の儀式が行われていました。そう、「鏡びらき」はこの歯固めの儀式の名残なんだそうです。歯は一度削ったり抜いてしまうと元には戻せないことはどの時代でも同じです。「歯が守ること」の大切さは、はるか昔から変わらないということがよく分かりますね。今年もみなさまの歯の健康をお守りしながら、丈夫な歯をサポートしていきます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

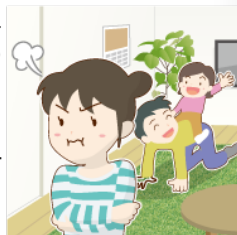


こころあたたまのお話 今年初めての

～今月のこころあたたまのお話を紹介します～

年が明け、いつの間にか毎年の恒例になった気がする娘の声が聞こえてきた。

「初ジャンパー！初ダッシュー！」



元気なのはいいがちょっとうさ。主人は娘と一緒にしゃんでいる。ほほえましい光景だけど、今主人とは私の実家への帰省を巡ってケンカ中なので複雑な気分だ。突然実家への帰省を取りやめるなんていったらいつの間にか娘が側に来ている。

「初お熱はかる？」

え？と驚きつつ体温計を受け取る。主人が来させたいので「何？」と本人にきいてみても、まさかの無視。一体何なんだと思ったが、

そういえば昨日から体がだるい。もしかしてと言われた通りに熱を測る。

37度5分。本当に風邪っぽい。今日とくに娘のはしゃぐ声が気になったのはこれかと納得する。主人から体調管理がどうか小言を言われるかと思ったら「家のことはいいから休んで」と意外に優しく。しばらくして主人がおかゆを運んで来てくれ、その時にようやく主人が口を開く。

「おまえ世話焼きだからさ。実家、親せきの人がたくさん集まってるし大変かなと思ったんだよね。疲れるように見えたから」

「そうだったんだ…ありがとう」そうならそうと言えはいいのに、という言葉は抑え、素直に感謝した。すると主人は「なるべく家にいたいとは思ってたから後ろめたくて」と白状する。なんだかケンカしてたのがバカらしくなって二人で笑いあう。すると部屋の扉の辺りに気配を感じた。

「…初仲直り？」

ケンカに気付かされていたか。子どもはよく見ている。私たちは二人声をそろえて「初仲直り！」と返事した。





完成!したら安心!は

大きな間違い!

これ以上歯を失わないために
絶対に知っておきたい!



ブリッジ

入れ歯

次のリスク

歯は再生しないため、どんな治療をしても完全に元の状態には戻りません。特に歯を失ってしまった場合には、様々な「次のリスク」を抱えることになります。「次のリスク」を正しく理解して、一本でも多くの歯を残しましょう。



ブリッジ



どんどん大きくなるブリッジ

歯が抜けてしまった場合、その部分を橋のようにして補うのが「ブリッジ」です。入れ歯のように取り外す必要もないので日常の使用はとても楽ですが、橋の支えとなる歯には大きな負担がかかります。もし支えとなる歯が折れてしまうと、新しいブリッジを作る必要がありますが、今度はより多くの支えとなる歯が必要となり、さらに折れてしまうリスクが高まります。



土台となる歯に負担がかかり折れてしまうことも

これを繰り返し、次々と歯を失う方が少なくありません。そもそもブリッジは歯ぐきから浮いた部分にプラークがたまりやすいので、それが歯周病やむし歯の原因となります。つまり支えとなる歯にダメージを与えやすい環境にあります。



土台の周りにプラークがたまりやすくむし歯の原因に

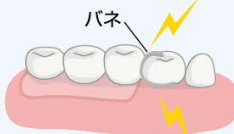
ブリッジの拡大を防ぐためには、日頃からの十分なケアと、定期的なチェックが大切です。

入れ歯



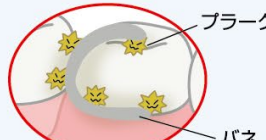
残された歯はこんなに危険な状態に

失った歯を補う方法としてブリッジの他に「入れ歯」があります。入れ歯には「クラスプ」と呼ばれる金属の「バネ」がついています。このバネを健康な歯に引っ掛けることで、入れ歯を固定します。しかし、不安定な入れ歯を、健康な歯が受け止めるわけですから、ブリッジと同様、抜けたりするリスクが常に付きまといま



入れ歯を固定するバネが健康な歯の負担に

しかも、入れ歯はご覧のように形が複雑で、とにかくプラークがたまりやすく、ケアをおろそかにすると、あっという間に健康な歯がむし歯や歯周病になってしまうという、二重のリスクを抱えています。これ以上歯を失わないためには、とにかく日頃のケアが大切です。もし正しいケア方法がわからないという場合には、いつでもお気軽にご相談ください。



バネにプラークがたまりやすくむし歯などの原因に



テレビ CM などでもよくみかける「電動歯ブラシ」。普通の歯ブラシと比べていったい何が違うのでしょうか？

Q1

普通の歯ブラシよりよく磨けるの？

手みがきよりもプラークを除去する能力が高いとされていますが「正しい方法で磨ける」ことが前提です。機械だからといって歯みがきが上手になるわけではありませんので、使いこなせなければ手みがきよりも磨けなくなります。不安な方はぜひご相談ください。

これだけでOK？

よく磨ける？

電動歯ブラシQ&A

Q3

電動歯ブラシだけあればOK？

歯と歯の隙間のプラークなどは、どんなに優れた電動歯ブラシでも完全に取り除くことはできません。手みがきでも電動でも、歯ブラシだけでは3~4割程度の磨き残しがあるといわれていますので、フロスや歯間ブラシなどを使ってしっかり取り除きましょう。



Q2

製品による違いは？どれを選ぶ？

電動歯ブラシには「音波・超音波歯ブラシ」と呼ばれるものがあります。浅いところであれば、歯周ポケット内のプラークを除去できたり、また、細菌の表面構造を破壊するなどの効果も期待できます。ただし、ブラシがしっかり届かなければ意味がありませんので、大きさや形状、操作性を確認してから購入しましょう。

電動歯ブラシには効果が高いものもありますが、「正しい方法」で使用しなければその効果は発揮されません。電動歯ブラシの選び方・使い方の指導もしていますので、不安な方はどうぞお気軽にご相談ください。

の指導もしていますので、不安な方はどうぞお気軽にご相談ください。



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！「お正月」





歯に良い お料理 レシピ — recipes —

材料 (4人分)

- ・鱈(切り身) ……6切れ
- ・豆腐 ……1丁
- ・水菜 ……1束
- ・にんじん ……1/2本
- ・えのき ……1袋
- ・薬味 ……お好みで
- 〈A〉
- ・水 ……4カップ
- ・乾燥昆布 ……1枚(3~4g)
- ・鰹節 ……5g
- 〈B〉
- ・醤油 ……大さじ3
- ・みりん ……大さじ1+1/2
- ・砂糖 ……小さじ1/2
- ・塩 ……小さじ1/4

MEMO 昆布のような海藻類はアルカリ性食品のため、虫歯予防に効果的と考えられています。また、野菜類に豊富なビタミンCは歯の象牙質の形成を支えてくれます。ビタミンCは水に溶けてしまうため、鍋や汁物にすると無駄なく摂ることができます。

作り方

1. 予め〈A〉の材料を合わせて半日~1晩冷蔵庫に置いておき、水出しの出汁を作る。
2. 鱈は1切れを2~3等分にする。水菜は根元を落として4cm程度の長さに切る。にんじんは輪切りにし、えのきは根元をおとして手で裂く。豆腐は長さ2cm程度、厚さ1.5cm程度に切る。
3. 水出した出汁を鍋に入れ、さらに〈B〉の調味料を全て加えて火にかける。
4. 煮立ったら2の具材を加えて煮る。
5. お好みで薬味などを添える。

昆布と鰹節を水出しにすることで澄んだ出汁が取れ、具材の美味しさが際立ちます。冷蔵庫に入れておくだけなのでとても手軽です。

診療スケジュール

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		

2019年 2月

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

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

●●●年始休診日のご案内●●●

1/1(火)~1/6(日)

2019年がやってきました。今年は元号が代わり、来年はいよいよ東京オリンピックです。色々なことが目まぐるしく変わる一年になりそうですが、お口の健康だけはいつも変わらず良い状態でいてください。

今回はブリッジ・入れ歯のリスクについてお話をさせていただきました。ブリッジや入れ歯は支えとなる歯に歯垢や歯石がたまりやすく、ケアを怠ると残っている歯まで失ってしまう可能性が高くなります。毎日のセルフケアをしっかりと行い、歯科医院で定期的にチェックを受けるようにしましょう。

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