



豊かな食生活で  
豊かな人生を!

## カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。3月になると、デパートなどに男性の姿が目立ち始めます。そう、ホワイトデーのお返し選びです。実は、ホワイトデーの習慣があるのは日本だけ。お菓子メーカーがお返しの日を作ったという経緯があります。バレンタインデーとは違って、お返しの品に決まりはありませんが、そのぶん何を選べばよいのかわからず、迷ってしまうという人も多いようです。

そこで今年はお菓子などの定番のものではなく、意外性があるものをプレゼントしてみたいはいかがでしょうか。柄のデザインがカワイイものからオシャレなものまで種類が豊富にある歯ブラシや、ポケットサイズで自由に持ち運びができる電動

歯ブラシ。また、巷ではあまり知られていませんが歯医者さんが作ったキシリトール入りのチョコもあります。ホワイトデーにちなんで歯が綺麗で健康になるものを渡すのも素敵ですね。ホワイトデーをきっかけにお口のケアをして、プレゼントを渡す側も貰う側も笑顔で快適な毎日をお過ごし下さい。



### こころあたたまるお話 親子のホワイトデー

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

休日、妻は買い物に出掛けており、家に居たのはリビングでテレビを観ていた中学生の息子と私。息子がテレビのチャンネルを替えたとき、ある番組でホワイトデーの特集をやっていた。それを観た息子が大きなため息をついた。



「何だ？急にため息なんかついて」

「ああ…。バレンタインデーにクラスの子からチョコ貰ったんだけど、お返しどうしようか悩んで…。父さんてさ、母さんから初めてチョコ貰った時、どうした？」

「お菓子を渡して、気持ちを伝えたよ。そういえば、母さんからもチョコ貰っただろ？母さんが作ってくれたチョコだからな。お礼くらいは言っておいた方がいいんじゃないか？」

冗談めかして言うと、案外素直な返事をしてきた息子。そういう私も妻からチョコを貰ったので、今年コンビニで売っているお返し用のチョコを渡

そうと決めていた。

ホワイトデーの朝、ポケットにチョコを忍ばせキッチンにいる妻のところに行くと、鼻歌を歌って上機嫌で食事の支度をしていた。

「なんだか嬉しそうだね。朝から良いことでもあった？」

「実は…今日ホワイトデーだからって、手紙を貰ったの」

なんと！息子がチョコのお返しにお礼の手紙を書いて渡したそうだ。手紙がどんな内容だったかいくら妻に聞いても教えてくれなかったが、普段物静かな妻が喜んでいるのだから感謝の気持ちが詰まった手紙なのだろう。我が子ながらやるではないか！

喜ぶ妻の様子を見た途端、急にポケットに忍ばせていたチョコを渡すのが恥ずかしくなってしまった。

よし！仕事帰りに妻の好きな花とケーキを買って気持ちを込めて伝えるようにしましょう。私も負けてはいられない。

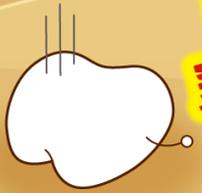
ちなみに渡すはずだったチョコを自分でこっそり食べたことは妻にも息子にも内緒にしている。



もしや  
抜けた歯を  
放置して  
いませんか？

# 歯が無いことの 悪影響

こんなにもある！



何らかの原因で抜けてしまった歯をそのまま放置してはいませんか？ 歯が無い状態は、実は皆さんが想像している以上に大きな悪影響を及ぼします。



## 悪影響 ① 噛む能力が落ちる・会話も不自由に!?

奥歯が無くなると確実に「噛めなく」なります。特に前から6・7番目の奥歯(大臼歯)を1本失っただけで、**すりつぶす力が30%も落ちると**言われています。

にっこり笑ったときに歯が抜けていたら、印象としてプラスに働くことはまずありません。さらに、前歯が無くなると**息漏れしたり発音が不明瞭になったり**するため、会話にも問題が出ます。

奥歯の場合



前歯の場合

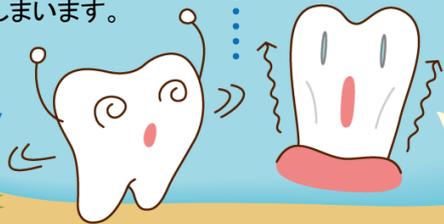
## 悪影響 ② 抜けたところだけではありません!!

歯は隣同士の歯が倒れないようにお互い支え合っています。歯が無くなってしまったまま放置すると、**隣の歯が傾斜したり、まわったり**してしまいます。

無くなった歯の反対側の歯は、噛み合う相手を失ってしまうことで、**時間と共に歯が浮いてきてしまい、伸びたようになります。**

歯が傾く・まわる

歯が伸びる?



## 悪影響 ③ 健康な歯までもがこんな病気に...

むし歯

抜けたまま放置すると、歯と歯の間が広くなります。すると、**食べかすがつまりやすくなり、むし歯を引き起こします。**しかも、それは歯と歯に隠れ気づきにくいので、大きくなって痛むまで**発見しにくいむし歯**です。

隙間につまった食べかすは、むし歯だけでなく**歯周病も引き起こします。**出血から始まり、やがて歯を支える骨を溶かしはじめ、**最後には歯が抜けて**しまいます。さらに歯周病は、**心臓病、脳卒中、糖尿病といった全身疾患にも影響**があります。

歯周病



## 今からでも遅くない!

抜けた歯を放置することは、そこが「噛めない」「見た目が悪くなる」だけでなく、お口全体にも影響を及ぼし、最終的には全身へも行き渡って寿命までも短くします。健康長寿のためにも、もし抜けたまま放置している歯があったら、ぜひ今すぐご相談ください。

抜けたまま放置している歯はありませんか？



# 入れ歯はしっかり 使いましょう!



認知症・転倒のリスク軽減にも!

しっかり使い続けるために

入れ歯を使用しない=イコール...

左のページのように歯を失ってしまった場合には、確実に治療する必要があります。その一つの方法として「入れ歯」がありますが、入れ歯は取り外しができるため、「外出するときしか使用しない」、あるいは痛い・面倒といった理由で、「そもそも使っていない」という方が多くいらっしゃいます。しかしこれは、**歯を抜けたまま放置しているのと同じ状態**。つまり、左のページとまったく同じリスクを抱えていることになります。



入れ歯はしっかり調整したとしても、必ず少しずつズレが生じてきます。また、常に使用していないとそのズレは益々大きくなりやすく、短時間の使用でも痛みや不快感を生じるようになります。

つまり、入れ歯は①日々使い続けること、②定期的な調整をすることで、快適かつ健康な生活の手助けをしてくれます。



## 認知症と 転倒リスクも軽減

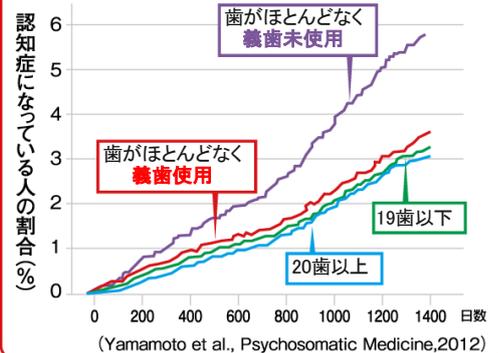
歯を多く失ってしまうと、認知症や転倒のリスクが高まることが研究結果でわかっています。しかし、歯を失ってしまっても、

入れ歯をしっかりと使うことで、**歯が残っている人とほぼ同レベルにまでリスクを下げられることもわかっています**。単に食事や見た目だけの問題ではなく、**健康に生きるためにも入れ歯は重要な役割を果たします**。もし痛みが出るなどの理由で入れ歯が使用できない場合は、どうぞお気軽にどうぞご相談ください。



### 歯数・義歯使用と認知症との関係

(年齢、所得、BMI、治療中疾患、飲酒等の有無を調整済み)



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! 「ひなまつり」



歯に良い

# お料理 レシピ



recipes



## 食物繊維たっぷり チンジャオロース

### 材料 (4人分)

- ・牛肉薄切り……………250g
- ・ピーマン……………4個
- ・タケノコ……………200g
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・鶏ガラスープの素……………少々
- ・醤油……………少々

#### <A>

- ・片栗粉……………大さじ1
- ・醤油……………大さじ1/2
- ・オイスターソース……………大さじ1
- ・にんにく(すりおろし)……………1片分
- ・酒……………小さじ1
- ・砂糖……………小さじ2
- ・ごま油……………大さじ1/2
- ・塩・胡椒……………少々

**MEMO** タケノコやゴボウ、セロリのような繊維質が多く含まれる食材は、噛むことにより、歯や粘膜の表面が清掃され、唾液の分泌促進やアゴの発達にもつながる食品です。【直接清掃性食品】とも呼ばれています。

### 作り方

1. タケノコは皮付きのまま、たっぷりの湯で軟らかくなるまで30~40分茹でる(アク抜きのため、米ぬかがあれば一緒に茹でる)。放冷後、皮を取り除き千切りにする。
2. ピーマンと牛肉はタケノコと同じ位の太さの千切りにする。
3. ビニール袋に<A>の調味料と牛肉を入れて15分程置き、下味をつける。
4. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、3の袋から牛肉を取り出して炒める。色が変わったらタケノコとピーマンを炒め合わせ、袋に残った調味液を流し入れ、香りが立つようやや強火で炒める。
5. とろみがついたら、鶏ガラスープの素と醤油を少々加えて味を調える。

この時期旬のタケノコには、食物繊維たっぷり！できれば生のタケノコを購入し、茹でてを美味しく味わいましょう。

## 診療スケジュール

2019年 3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	12	13 午後休	14	15	16
17 休診	18	19	20 午後休	21 休診	22	23
24 休診	25	26	27 午後休	28	29	30
31 休診						

2019年 4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 午後休	4	5	6
7 休診	8	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 休診	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



3月ともなると、桜の花がほころび始めます。国内で一番早く咲く桜は、沖縄のカンヒザクラ(寒緋桜)。艶やかな濃紅色の花は、早くも1月中旬頃から咲き始めるのだとか。ソメイヨシノはこれからが見頃になるので、楽しみです。

今月の記事では、歯が抜けたまま放置することのリスクについてご紹介しました。歯は一本一本がとても大事で、他の歯があれば大丈夫というものではありません。かけがえのない歯をいつまでも健康に保つには、普段の歯磨きや定期健診が重要です。また、入れ歯を作っても、使わなければ入れていないのと同じです。正しく使い続けるようにしてくださいね。

## 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