豊かな食生活で
豊かな人生を！

May
2019
5月

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。5月1日より、いよいよ新元号となりました。思いも新たに、これからの時代を過ごそうと決意された方も多いことでしょう。
日本で最初の元号は、「大化（たいか）」だといわれています。そこから脈々と受け継がれてきた伝統に、日本の歴史の長さを感じます。「平成」は、1989年1月8日に始まりました。元年生まれの方は、現在30歳ということになります。振り返ってみれば、意外と長い年月が経っているものですね。
歯科の知識や技術も、この30年間に大きな変化を遂げました。今は治療もそうですが、予防の時代。みなさまの歯の健康を守り、80歳で20本の歯を目指して、私たちも引き続き日々研鑽を積んでいきたいと思います。平成時代には、実にいろいろなことがありました。これからスタートする新時代を健康な歯から生まれる笑顔で幸せな日々・喜ばしい日々になるように毎日過ごしていきましょう。

こころあたたまるお話
おじさんの小言

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

大学進学のため田舎から上京し、新生活がスタート。生活費を稼ぐため、住んでいるアパートの近くのコンビニでアルバイトをすることになった。そこには必ず毎日買い物に来るおじさんがおり、バイトの日はなぜかいつも自分がレジ対応だ。

「ぼそぼそ言って、何しゃべっとるか聞こえん！」

「こんなのヌルくて食えるか！」

「箸が入ってなくてどうやって食えばいいんや！」

と怒られたり注意を受けたりする日々。毎回怒られていたので、もう辞めたいとも考えたが、「怒られたまま辞めてたまるか！」と湧き起こる悔しい気持ちをバネに、おじさんにもう小言なんか言われない接客を目標に働き続けることを決意した。

それからは段々とおじさんからの小言も減っていったが、何かあれば相変わらず小言は飛んできた。そんな日々を積み重ね、気づけば大学も卒業。長く勤めたコンビニを辞める時が来た。

最終日もいつもどおりおじさんが来る。思い返すとバイトの日はいつもおじさんに会っていた。名残惜しさもありおじさんには辞めることを伝えた。

「辞めんのか？淋しいなあ。あんたの挨拶、ハキハキしてて気持ち良かったわ。それ聞きたいからついつい来てたわ。いい挨拶ありがとな。自分やったらどこでもやってけるで！俺が保証したる、がんばりや！」と照れながらまさかの激励。

最後に褒められるとは全く思いもしなかった。小言の数だけ成長出来たこと、自分を成長させてくれたおじさんに感謝し、いつもより大きな声でありがとうございました！と最後の挨拶をした。

あのときのおじさんの言葉が励みになり、今では接客業でやりがいを持って仕事をしている。嫌だったはずのあの小言が恋しくなっている自分がいる。おじさんなら、今の自分を見ていったいどんな小言を言ってくれるだろうか。

密かに進行！ 気づきにくい！

中高年に多い 大人むし歯とは？

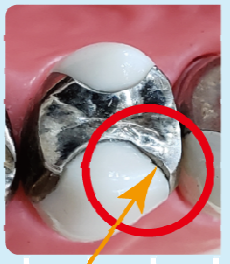
「むし歯」といえば歯の「噛み合うところ」や「表面」にできるイメージがあるかもしれません。しかし、年をとるにつれ、思いもよらないところにむし歯ができるように…。しかも自分では気づきにくく、発見したときには手遅れのケースも多い。そんな「大人むし歯」についてご紹介します。

大人むし歯1 根面むし歯

簡単に言えば、「歯の根」の表面にできるむし歯です。歯の根は本来歯ぐきの中に覆われていますので、むし歯にはなりにくくなっています。しかし！実は加齢や歯周病によって、歯ぐきが少しずつ下がってきます。すると、歯の根が露出してしまうのです（歯が長くなったようにも見えます）。しかも、**歯の根の表面は非常に弱いため**、しっかりケアしないと、いとも簡単にむし歯になってしまいます。

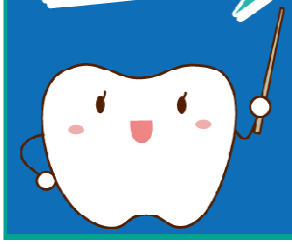
大人むし歯2 二次むし歯

一度治療をして「つめもの・かぶせもの」などをしたところはもう安心！と思っている方がいらっしゃいますが、これは大きな間違いです！むしろ、そうしたところの方が、もう一度むし歯になる危険性が高くなります。「つめもの・かぶせもの」は精度も高く、強力に接着されています。しかし、人工物である以上、毎日の食事などで使用されていれば、どうしても隙間や段差などができてしまいます。こうした隙間からできてしまうのが「二次むし歯」です。



つめもの・かぶせものの**隙間にプラークが入り込み**、むし歯になります。

気が付きにくい「大人むし歯」



年齢とともに歯の神経を取り囲む「象牙質」が厚くなるため、根面むし歯になっても痛みを感じにくくなります。二次むし歯も、もし歯の神経をとってしまっていると、やはり痛みを感じにくく、いずれのむし歯も「気づいたときには相当進行している」ことが珍しくありません。これらを防ぐには、やはり正しいケア、そして、定期的な歯科医院でのチェック。これ以外に方法はありません。来院の際にケア方法の指導や予防処置もしますので、むし歯はもちろん、歯ぐき下がりの原因になる歯周病も防ぐことができます。ぜひ定期的なご来院をおすすめします。

口内炎ができたら…

＼対処法／ ○(マル)と×(バツ)

口内炎の原因

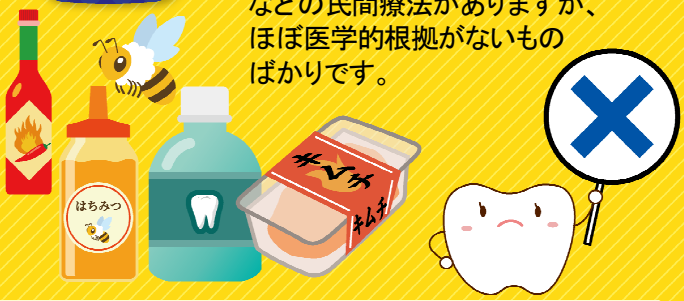
口内炎にはいくつかの種類がありますが、中でも一番身近なのが白く潰瘍（かいよう）状になる「アフタ性口内炎」です。主な原因は①口の中を噛んでしまったり、矯正器具があたったりなどの「機械的刺激」②睡眠不足やストレスなどの「免疫低下」③偏った食生活による「栄養不足」などが挙げられますが、実ははっきりとした原因はまだ解明されていません。

口内炎の対処法

炎症を悪化させないために、とにかくロの中を清潔にすることが一番です。まずは歯みがき・うがいをしっかりすること。また、しっかり睡眠をとり、バランスよく栄養補給をして、免疫力を高めましょう。

これは絶対NG!

歯みがきは有効ですが、患部をゴシゴシするのは NG です。また、マウスウォッシュやキムチ・タバスコ等の刺激物の摂取も刺激が強すぎる場合があるので避けてください。その他、「はちみつを塗る」などの民間療法がありますが、ほぼ医学的根拠がないものばかりです。

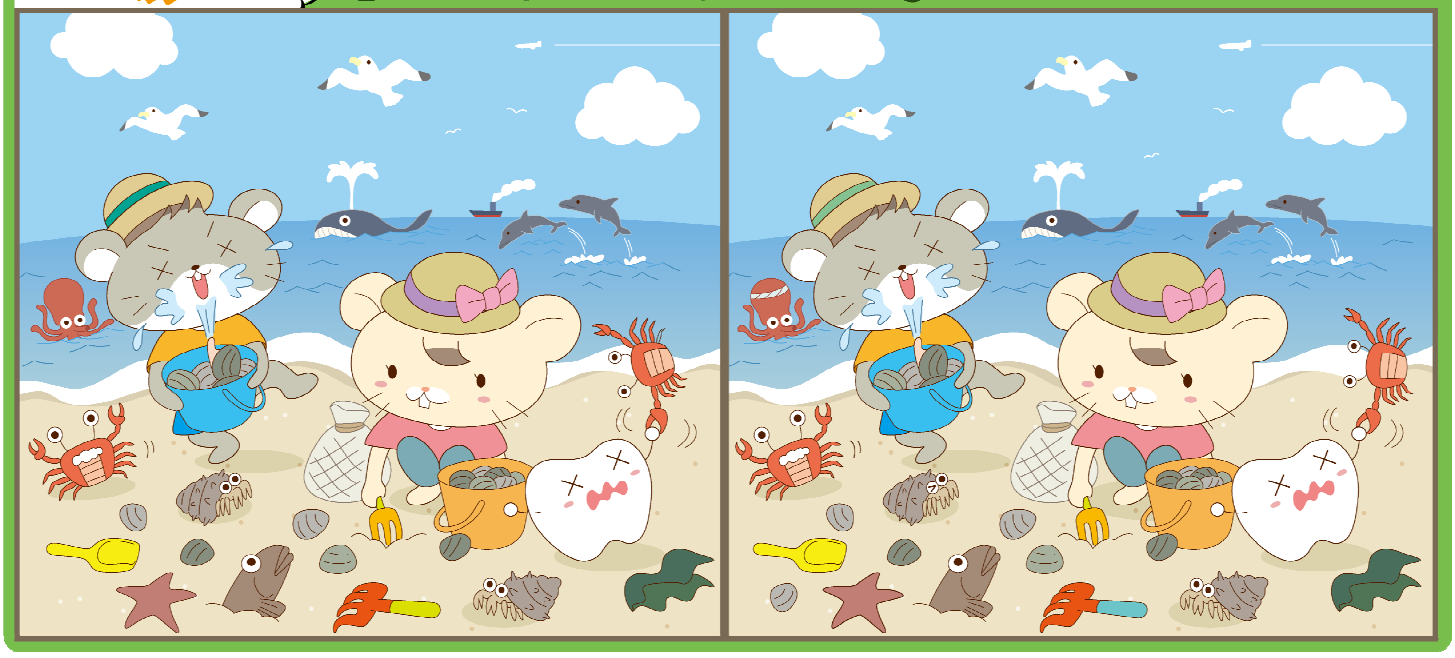


こんなときは歯科医院へ

痛みが激しい場合やなかなか治らない場合は、市販薬の使用も有効ですが、歯科医院で受診するほうが治りも早くなります。**特に二週間以上続く場合や治らず広がる場合は、口腔がんなどの可能性もありますので必ずご来院ください。**

まちがい探し!「潮干狩り」

右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ!



歯に良い お料理レシピ
recipes

新ゴボウと牛肉のスタミナチャーハン

材料（4人分）

- ごはん ……やや多めに4杯（800g）
- 新ゴボウ ……40cm分
- 牛こま肉 ……180g
- 小松菜 ……1/2束
- 溶き卵 ……4個分
- にんにく ……2片
- 鶏ガラスープの素（粉末） ……大さじ1 +小さじ1
- 醤油 ……大さじ1+小さじ1
- ごま油 ……大さじ2
- サラダ油 ……適量

MEMO ゴボウのような繊維の多い食材は、直接清掃食品と呼ばれ、食べることで歯の清掃をしてくれます。健康な歯を維持するのに役立つ食材です。また、野菜類の中でも小松菜は歯の原料となるカルシウムを多く含みます。

作り方

1. 新ゴボウは皮を包丁の背でこそげ取り、小さめのささがきにし、水に浸しておく。
2. 小松菜と牛こま肉は1.5cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、溶き卵を流し入れ、ふんわりと大き目の炒り卵をつくる。一度皿などに取り出しておく。
4. 再度フライパンにごま油を入れて熱し、にんにくを弱火で炒める。香りが出たら牛肉、ゴボウの順に炒める。牛肉に火が通ったら、小松菜とごはん、炒り卵を加え、強火にし、鶏ガラスープの素と醤油で味を付ける。
5. 強火でさっと全体を炒め合わせ、器に盛る。

やわらかい春の新ゴボウはふんわりチャーハンと相性抜群。食物繊維が豊富な一皿です。

診療スケジュール

2019年 5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 午後休	9	10	11
12 休診	13	14	15 午後休	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	

2019年 6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	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

5月18日は、こ（5）と（10）ば（8）の語呂合わせで「ことばの日」だそうです。日頃使っている言葉遣いを見直し、美しい言葉を心がけたいですね。美しい言葉は美しい口元から。定期的にメンテナンスをして美しい口元を保っていきましょう。

今月は「大人むし歯」についてのお話でした。気がつかないうちに進行していることが多いので怖いですね。大人だからこそ注意が必要になるのが「大人むし歯」です。
初期のむし歯にご自身で気がつくのはなかなか難しいので、やはり定期検診を受けていただくのが良いでしょう。むし歯予防の意味も兼ねて、ぜひ検診を受けてみてはいかがでしょうか。

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