



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。秋晴れの気持ちのよい青空や、秋の夜長に聞こえてくる虫の音に、もう秋なんだなあと感じる今日この頃です。

ところで、みなさまは虫の名前と鳴き声を正確に知っていらっしゃいますか？おさらいするには、童謡「虫の声」を歌うのが一番です。ちんちろちんちろ(松虫)、りんりんりん(鈴虫)、きりきりきりきり(コオロギ)、がちゃがちゃ(くつわ虫)、ちょんちょんすいちょん(ウマオイ)。ご自宅に図鑑がある方はご覧になりながら歌うと楽しいですね。

虫の声が聞こえてくる季節は、食べ物がとても美味しい季節でもあります。しかし、「虫」の声にのせられて思わず間食が増えてしまうと、それが「虫」歯の原因に…。食が進むのは嬉しい限りですが、虫歯を防ぐにはだらだら食べずに時間を区切ることが大切です。そして、いつまでも好きな物を自分の歯で楽しむには、歯のお手入れも欠かせません。しばらくチェックしていないという方は、この時期に一度歯科検診を受けてみてはいかがでしょうか。



こころあたまるお話 四つ葉のクローバーと一緒に

～今月のこころあたまるお話を紹介します～

加奈はちょっぴり勝気な女の子。「掃除さぼって、許さないからね！」と、ほうきを片手に男の子たちを追い掛け回す。「わかってるよ、うるさいな」と逃げる男の子たち。ぷんぷんしながら家に帰ると、加奈はランドセルを玄関に放り投げ、「公園に行ってくる！」と走り出す。



公園のブランコをいつもより大きめに漕いでみる。空と風と一緒に became 気がして、なんだか気分が晴れた。靴紐がほどけていたので結ぼうとブランコから降りてかがむ。「あ！四つ葉だ！」おばあちゃんから「四つ葉のクローバーは幸せを呼ぶよ」と聞いていたから大喜び。家に帰って、お気に入りのノートに挟んだ。

次の日、加奈はルンルンで学校へ。どんないいことが起こるだろうと、ワクワクしていた。でも、いつもと変わらない。男の子たちは加奈が怒っても掃除をさ

ぼるし。「なーんだ」とがっかり。帰り道、公園に寄り道した。

すると、小さな男の子がベンチで泣きじゃくっている。声をかけると「ママが、お片付けできないなら、もう知らないって」「そっかあ…。でも片付けしなかったら怒られちゃうよ」「わかってるけど、でも、あんなに怒らなくてもいいじゃん」と男の子は口をとがらす。

そこに「あ、ママ！」男の子の母親が駆け寄ってきた。「お姉ちゃん、いっしょにしてくれたの？ありがとうね」と、ポケットからキャンディを取り出し、お礼にとくれた。「あんなに怒ってごめんね。帰ってママと一緒に、片付けしよう!!」男の子は笑顔になって、ママと手をつないで公園の前にあるお家に帰って行った。

次の日の掃除の時間。加奈はさぼろうとする男の子たちに「掃除、一緒にやろうよ」と笑顔で言ってみた。男の子たちは拍子抜けして「え？ああ、しょうがないな」と、掃除をしてくれた。

掃除をしながら加奈は、四つ葉のクローバーの幸せを実感して自然と笑顔になっていた。



えっ 知らなかった!! 歯科医師の

ヒ

ミ

ツ

みなさまのお口のトラブルを解決する「歯科医師」。
実は、意外に知られていないこんなヒミツがあります！

！ご存知ですか？！ 「歯科医師」と「医師」の違い

「歯科医師」と「医師」はそれぞれ異なる「国家資格」です。「医師」は内科・外科をはじめ、様々な科目を取り扱う（標榜する）ことができますが、歯科・歯科口腔外科・矯正歯科・小児歯科に限っては「歯科医師」しか取り扱うことができません。

「医師」になるには「医学部」で、「歯科医師」になるには「歯学部（歯学科）」で学んだあと、それぞれ国家試験に合格する必要があります。なお、「歯学部

（歯学科）」のある大学は国立11校・公立1校・私立17校の全29校です。



国家試験は難関!!

「歯科医師国家試験」は年々難易度が上がってきています。一時は90%近かった合格率ですが、近年は60%程度まで低下。また、3千人を超えていた合格者数もここ数年は2千人を下回ることも。ちなみに、現在の歯科医師の総数はおよそ10万人です。



実はアメリカではNo.1



アメリカの時事解説雑誌 U.S. News & World Report によると、2017年の「最優秀職業ランキング」では「歯科医師」がNo.1に選ばれています（2019年は同4位）。アメリカではとても人気のある職業なんですね。

日本では歯科の数が多いと言われていますが、あくまでも以前と比べてのこと。自分の知識と技術で患者さんを助けられるとてもやりがいのある仕事ですので、ぜひいかがでしょうか？

実はこんな資格もついてくる

歯科医師になると次のような資格も付随します。また、試験の一部免除などの優遇のある資格もあります。

無試験で付与されるもの

食品衛生管理者・衛生管理者

一部の試験免除等があるもの

歯科技工士・臨床検査技師
労働衛生コンサルタントなど



An illustration of a black top hat with a white band, resting on a stack of books. The books are brown and red. The background is a light purple wall with a white door frame.

專門医

り
を
の



るこ
に
豊富

まちがい探し🔍!「芸術の秋」





材料 (4人分)

- ・豚小間肉500g
- ・かぼちゃ1/3個
- ・いんげん80g
- ・サラダ油大さじ2

<A>

- ・酒大さじ1
- ・みりん大さじ2
- ・味噌大さじ3
- ・すりごま大さじ3

MEMO

ビタミンEを豊富に含むかぼちゃには、歯ぐき細胞の結合を強化し、むし歯などの病原因子の侵入を防いでくれる働きがあります。また、豚肉には良質なタンパク質やコラーゲンが含まれており、丈夫な歯の土台をつくるのに役立ちます。

作り方

1. <A>の材料は全て混ぜ合わせる。
2. 豚小間肉は食べやすい大きさに切る。
3. かぼちゃは5mm程度の厚さにスライスする。耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで4～5分間加熱する。
4. いんげんは両端を切り落とし、長さを3等分にする。耐熱皿にのせて水を少量ふりかけ、ふんわりとラップをし600Wの電子レンジで2～3分加熱する。
5. フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚小間肉を炒める。豚肉の色が変わったらかぼちゃといんげんを加え、さっと炒める。
6. 5に<A>の合わせ調味料を加え、強火で香りを立たせながら炒め合わせる。

電子レンジでかぼちゃといんげんを予備加熱する際には少し歯ごたえが残る程度にし、炒め合わせるときに適度な硬さになるよう調節しましょう。

診療スケジュール

2019年10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 午後休	3	4	5
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 休診	23 午後休	24	25	26
27 休診	28	29	30 午後休	31		

2019年11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 休診	4 休診	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	22	23 休診
24 休診	25	26	27 午後休	28	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

最近よく見かける10月始まりの手帳。実は、海外では10月は新学期や入社式の季節なので、手帳も10月始まりになっているのです。日本でも1年をいったん振り返って、新たに仕切り直すのに活用できそうです。

今回の「歯科医師のヒミツ」はいかがでしたか？歯科医師になると、食品衛生管理者などの資格が付与されることは、ご存じなかった方もいるのではないのでしょうか。アメリカでも日本でも、高い専門性を持ってみなさまの歯の健康を守る身近なお医者さんです。お悩みがあれば、どうぞ何でもご相談ください。

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