



豊かな食生活で
豊かな人生を!



November

2019

11月

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。今年も、あっという間に11月。二十四節気では上旬に立冬、下旬に小雪と、冬を迎える準備をする季節になりました。

11月といえば、七五三がありますね。男の子は3歳・5歳、女の子は3歳・7歳のときに健やかな成長を家族でお祝いします。江戸時代、髪を伸ばし始める3歳の「髪置(かみおき)」、初めて袴をはく5歳の「袴着(はかまぎ)」、初めて帯をつける7歳の「帯解(おびとき)」が由来だとか。大人への第一歩を祝う、大切な儀式だったんですね。

そしてこの年代は、歯の成長も著しいときです。乳歯時代のお口の健康は、永久歯に生え変わった後も影響しますので、親御さんがしっかり管理してあげましょう。お口の大きさに合わせた歯ブラシを使って、歯ぐきを傷つけないよう、ゆっくり丁寧にみがくのがポイントです。甘いものを覚える時期でもあるので、間食は控え、しっかり歯みがきする習慣を身につけましょう。



こころあたたまるお話 カニーが教えてくれたこと

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

アパート暮らしの颯太は、犬も猫も飼えない。ある日、颯太が川で遊んでいるとサワガニが！「これならアパートでも飼えるぞ」と、やさしく手ですくい取り、持っていたバケツに入れる。帰ってお母さんに飼いたいと猛烈アピール。



お母さんは毎日のパートとおじいちゃんの介護で忙しい。だから「颯太がちゃんとお世話できるならいいよ」って。颯太は大喜びで名前をつける。「今日からおまえの名前はカニーだ！ なっ、カニー」。

カニーはご飯粒を小さくしてあげると上手に挟み、口に運ぶ。その姿が可愛くて仕方がない。でも、しばらく経ち、颯太はお母さんが「カニーの世話は？」と聞くと、「よろしく！」と遊びに行くように。お母さんは小さくため息。

「ゴホッゴホッ」土曜の朝、お母さんが咳き込んで辛そう。毎日カニーの世話までさせちゃって、ちょっと後ろめたい。今日はさすがに自分で世話をしようとバケツをのぞく。「あれ？カニー？カニーがない！ 一体どこに行ったんだ」颯太は半泣き。

キッチンの床にはいつくばって探していると、冷蔵庫の前に綿のようなものが。「何、これ？」と手に取ってみる。「うわっ、これホコリだ！ こんなどこから出てきたんだ」何気なく冷蔵庫の下をのぞくと、何やら動く物体が！ もしや！ まさか！ 恐る恐る顔を近づける。

「カニー！」そこにはホコリまみれのカニーの姿が。「あら、カニーは働き者ね！」その一言に、颯太はハツとする。あのホコリ！ 冷蔵庫の下を掃除してくれたってことか。「カニー、ありがとね！」久々に見るお母さんの笑顔にグッとくる。

日曜の朝、「カニーに負けてられないぞ」と、颯太は雑巾を片手に床掃除。「颯太、ありがと！」その一言と、お母さんの笑顔をもっと見たくて。



歯医者さん だけでは 歯周病は 治せない!!

セルフケアの重要性

隠れ歯周病患者の増加

単に「歯ぐきがはれる」
病気ではありません!

歯周病とは「歯周病菌」と呼ばれる細菌が歯ぐきに炎症を引き起こす病気。しかし、実はそれだけでなく、進行すると歯を支えている骨を溶かし、最後には歯が抜けてしまうとても怖い病気です。

沈黙の病。「出血」を放置すると
骨が溶け始める!?

歯周病は成人の8割がかかっていると言われていいます。しかし、多くの方が「歯周病」という自覚がなく、いわば「隠れ歯周病患者」といえる状態。「あれ？すこし歯が動くかな？」と感じるころには、歯を支える骨がかなり溶けており、中等度から重度の歯周病にかかっていると考えて間違いありません。

そんななかで、唯一ともいえる歯周病の貴重なサインが、歯ぐきからの「出血」です。出血は、歯ブラシで傷ができたわけではなく、歯ぐきの組織が歯周病菌と戦い、**体を守ろう**とした**結果として出てくる**ものです。そして、「出血」を放置しつづければ、歯周病の進行を許すことになり、**骨が溶かされる**ことになります。



歯科だけでは
治せません!

では、歯周病になってしまったら、どうすればいいのでしょうか？その答えは、とにかく「**お口の中の歯周病菌を減らすこと**」です。

実は、みなさんのお口には、**歯周病菌が大量に生息している場所**があります。それが「**歯石**」です。歯科が歯石取りをしているのは、「**汚れ**」だからではなく、**歯周病の治療や予防のため**です。そして、この「**歯石**」は歯科医院でしか取り除くことができません。

しかし、歯石を取るだけでは根本的な問題が解決できていません。なぜなら「**歯周病菌**」は**放っておくとすぐに何十億、何百億と繁殖してしまう**からです。そこで重要なのが「**常に細菌を増やさないようにすること**」。そう、みなさんの「**毎日の正しいケア**」です。



歯に良い

お料理 レシピ

recipes



イカとブロッコリーの照り焼き

材料 (4人分)

- ・スルメイカ(大きめ)……2杯
- ・ブロッコリー……………1株
- ・しめじ……………1パック
- ・サラダ油……………大さじ1+1/2
- ・酒……………大さじ2

<A>

- ・醤油……………大さじ2
- ・みりん……………大さじ1+1/2
- ・顆粒和風だし……………小さじ1

MEMO

イカは低脂質、低カロリーですが、たんぱく質の量は肉や魚に劣りません。たんぱく質は歯の土台である歯ぐきを強くする働きがあります。また、ブロッコリーのビタミンC含有量は野菜の中でもトップクラスです。ビタミンCには、細菌が粘膜に浸透しやすくなるのを防ぐ役割があります。

作り方

- 1.<A>の材料を全て混ぜ合わせておく。
- 2.イカは水で洗い、軟骨を取り除く。胴体は1.5cm幅の輪切りにする。エンペラの部分は2~3等分にし、足の部分は半分の長さに切る。
- 3.ブロッコリーは沸騰した湯で2~3分、少し硬めに茹でてザルにあげておく。
- 4.フライパンにサラダ油を入れ熱し、イカを炒める。表面の色が変わったら酒を加え、蓋をして、中火で1~2分蒸し焼きにする。
- 5.4.にしめじとブロッコリーを加え、1.の調味料を加え、強火でさっと炒め合わせる。

イカは加熱しすぎると縮んでしまうので、さっと火を通すのがコツ！ブロッコリーは炒めている間にもやわらかくなるので、少し硬めに茹でましょう。

診療スケジュール

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

2019年12月

日	月	火	水	木	金	土
1 休診	2	3	4 午後休	5	6	7
8 休診	9	10	11 午後休	12	13	14
15 休診	16	17	18 午後休	19	20	21
22 休診	23	24	25 午後休	26	27	28
29 休診	30 休診	31 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

年末休診日のご案内

12/30(月)・12/31(火)

11月といえば、紅葉シーズン。もみじ狩りともいいますが、実はモミジという木はありません。カエデやイチョウなど葉が色づく木を総称して、または紅葉した葉のことを一般的にモミジと呼んでいるんですね。

今回の隠れ歯周病とセルフケアに関する記事、いかがでしたか。気がついたときには、すでにかかり進行しているというのが歯周病の怖いところ。歯ぐきからの出血という重大な兆候を見逃さないよう、日頃からご自身の口腔内をチェックする習慣を身につけましょう。何かご心配な点があれば、お早めに私たちにご相談下さい。

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