



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



こんにちは。院長の谷田です。「もう12月なんて信じられない！」という声が聞こえてきそうな今日この頃。1年なんて本当にあっという間ですね。

この時期になると、1年を振り返るようなイベントが多く開催されます。毎年12月12日の「漢字の日」にちなんで行われる「今年の漢字」もその一つ。1995年から京都の清水寺で発表されるようになりました。

2018年は「災」、2017年は「北」で2016年が「金」、2015年は「安」で2014年「税」でした。もう3年遡ると、2013年の「輪」、2012年の「金」、そして2011年は「絆」でした。

こうして見ると、その年の出来事がありありと思い浮かびますね。

1年を振り返るとき、無病息災で過ごせて良かったと思う方も多いことでしょう。むし歯にならなくて良かった！と思う方もいるかもしれません。どんな病気も予防が大切です。歯科健診は年末でも受けていただけます。1年の最後を美しい健康な歯で締めくくりましょう！



こころあたたまのお話 そばで、長生き

～今月のこころあたたまのお話を紹介します～

「なんだ、年末くらいは帰って言っていたのに。もういい！」「なんだよ！仕方ないだろ、仕事なんだから！お父さんだって…」息子の言葉を最後まで聞かずに、電話を切った。妻が驚いた様子で「どうしたの？」と台所から出てきたが、私は「うるさい！」と言って、乱暴にこたつに潜り込んだ。



こたつでふて寝をしたせいか、身体がだるいし寒気がする。息子から電話だと妻の声が聞こえたが、体調が悪いからと電話には出なかった。年末の楽しみを奪われたことを根に持っていないといえば、嘘になる。

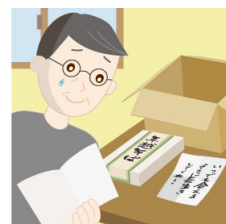
大した風邪でもないのに、大掃除も妻に任せきりでゴロゴロしていたら、「ちょっとこれ、懐かしいわね」とアルバムを持ってきた。その古いアルバムから

1枚の写真がひらりと落ちた。手に取ると、そこには父親の私にしがみついて大泣きしている息子の姿が。

「この時は大変だったわよね。年末にあなた、出張になっちゃって」一瞬、記憶が早巻きで戻された。私は若い頃、息子との時間よりも仕事を最優先して働いていた。退職してからのんびりした時間を過ごす中で、すっかり都合よく、そんな自分を忘れていた。

ピンポンと玄関の呼び鈴が鳴った。「お届け物です」息子からだった。「あら、何かしら。珍しい」妻が嬉しそうに箱を開けると、「いつでも会えるように長生きしてくれ！」と殴り書きのメモが。中身は、老舗蕎麦屋の年越しそばセットだ。

テレビではちょうど「年越しそばは、細く長く生きるための縁起物ですよ」と紹介している。「あら、泣いているの？」妻が茶化して言う。「ゴミが入っただけだ」と精一杯、誤魔化す。「そば食べて、うんと長生きするから覚悟しとけて、電話しといて」と私が言うと、「自分でしなさいよ」と妻は笑った。



しみるだけじゃない！

知覚過敏が

様々な病気を引き起こす

悪循環



むし歯じゃ無いのになぜしみる？ 知覚過敏のメカニズム



歯には「神経」がありますが、実は、**直接の刺激がなくても痛みを感じてしまう**ことがあるのをご存知でしょうか？その原因は神経をおおう「象牙質」から通じる「**無数の穴**」の存在。そう、この穴を通じて外側から神経に刺激が伝わってしまうのです。この穴を「**象牙細管**」と言います。

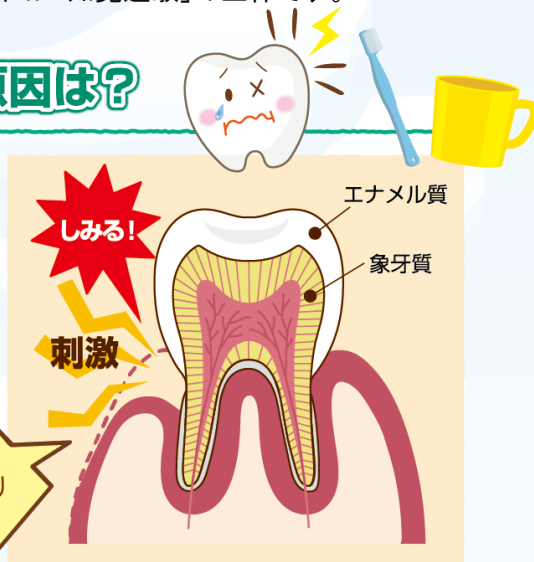
とはいえ、本来この象牙質は、図のように、歯ぐきの上の部分は「**エナメル質**」で、歯ぐきの下は「**セメント質**」で守られています。しかし、何らかの原因でエナメル質やセメント質が失われると、象牙質がむき出しになって、むし歯でもないのに「象牙細管」を通してしみたり痛みを感じたりするようになってしまいます。これが「知覚過敏」の正体です。

象牙質がむき出しになる原因は？

では、なぜ象牙質がむき出しになってしまうのか？その主な原因は「むし歯」そして「歯ぐき下がり」です。歯ぐきが下がると「セメント質」が露出しますが、実はこのセメント質は、エナメル質と比べるとかなり弱く、**ブラッシング程度でもあっという間になくなってしまい象牙質がむき出しになってしまう**のです。



歯ぐきが下がると、象牙質が露出しやすくなり刺激が伝わるようになる



「知覚過敏」の放置が さらなる病気を生む!



知覚過敏は放っておくと様々な病気のリスクを高めます。そもそもセメント質はむし菌になりやすく、歯ぐきが下がるだけでも非常に危険です。しかも知覚過敏になると、**痛くてみがきにくなり、プラークが落ちにくくなります。**



すると、そのプラークにいる細菌が酸を出し、歯の表面を溶かして**さらに知覚過敏が悪化**。その結果、さらにみがきにくなって、**もっとプラークが増えてしまいます**。この悪循環によって、「むし菌」や「歯周病」がどんどん進行し、ひいては「口臭」なども引き起こすことになってしまうのです。

**「しみるな」と思ったら、
ただちに歯科へ!**



市販で「知覚過敏」用の歯みがき粉などが販売されていますが、「しみるな」と思ったら、**まずは必ず歯科にご相談ください**。実は「しみる」と言っても、その原因は知覚過敏以外にも多数あり、これを**ご自身で判断するのは非常に困難です**。実際、「対処が遅れたために歯の寿命が短くなってしまった」ということも珍しくありません。また「知覚過敏」であったとしても、その**根本的な原因を把握し対処**することも大切です。とにかく「しみるな」と思ったら、早めに歯科を受診しましょう。



知覚過敏による悪循環



1 知覚過敏でしみる



2 ちゃんとみがけない



3 プラーク(細菌)がたまる



4 細菌の出す酸で象牙質がさらに開く



プラークがたまるとやがて「むし菌」や「歯周病」が発生・悪化してしまう

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! 「イルミネーション」





材料 (4人分)

- ・ホットケーキミックス ……150g
- ・砂糖 ……50g
- ・無塩バター ……50g
- ・みかん ……2個
- ・卵 ……1個
(LまたはLLサイズ)
- ・粉糖(なくても可) ……適量
- ・マフィンカップ ……4個
(直径 5cm 程度)

MEMO

歯周病を防ぐためには、細菌が粘膜に浸透しにくくするために必要な「ビタミンC」が効果的だと言われています。ビタミンCはみかんの他、イチゴやキウイなどさまざまな果物にたくさん含まれています。

生地を混ぜすぎると弾力が出て美味しく仕上がりにません。ミックス粉を加えてからはさっくりと手早く混ぜましょう。

作り方

1. 2個のうち1個のみかんは皮をむき、絞って汁にする。(汁は50cc程度必要)
2. もう1個のみかんは、皮付きのまま1cm弱の厚さのスライスにし、それぞれの皮を丁寧に剥がす。
3. バターは600Wのレンジで50秒ほど加熱して溶かしバターにする。
4. 大きめのボウルに卵を割り、砂糖と3.の溶かしバターを加えてしっかり混ぜる。その後、ホットケーキミックスを加えて、さっくりと混ぜる。
5. 4.にみかんの絞り汁をすべて加え、全体が均一になるまで混ぜて生地を作る。
6. マフィンカップ半分程度まで生地を入れ、その上にみかんのスライスをのせて、指で軽く押しながらみかんを埋め込む。
7. 180℃に予熱したオーブンで20分間焼き、その後200℃に上げて5～7分程度、様子を見ながら焼く。竹串を刺して生地が付いてこなければ焼き上がり。お好みで粉糖をトッピングする。

診療スケジュール

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				

2020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	7	8 午後休	9	10	11
12 休診	13 休診	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	

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

12/29(日)～1/5(日)

12月になると目にする機会が増えるポインセチア。実は真ん中の小さな黄色い部分が花で、周りの花びらに見える部分は苞葉(ほうよう)と呼ばれる色づいた葉です。大輪の「花」ではないですが美しい植物ですね。

今月の記事では、知覚過敏についてのお話を掲載させていただきました。実はあまり知られていない知覚過敏の原因に、驚かれた方もいるかもしれませんね。大事なことは、決して放置しないこと。悪循環を防止するためにも知覚過敏に気づいたら、早めの受診がおすすめです。どうぞお気兼ねなく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