



豊かな食生活で豊かな人生を！

タニダ歯科医院

1月

2020
January



カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。新しい年の幕開け。「東京オリンピック・パラリンピック」がいよいよ開催される年になりました。近年では日本人選手の様々な分野での躍進が目立って来ています。これまで世界では通用しなかった競技でのメダルも期待されますね。

オリンピックイヤーの今年はさらに多くの外国の方が来日し、改めて日本の文化に注目が集まるでしょう。なかでも新年といえばやはり「獅子舞」です。獅子舞はインドから中国、日本へと伝わってきたと言われていています。「獅子が噛み付くと、神がつく」。獅子舞に頭を噛んでもらうと魔除けになり、1年をよりよく過ごせるそうです。

そして、獅子舞といえば「整った歯並び」が印象的ですね。歯並びが美しいと、自然と笑顔も素敵になります。

また、不調の原因が実は噛み合わせにあった、という場合もあるので、今年は歯並びや噛み合わせを見直してみませんか。院長をはじめスタッフ一同、患者様に寄り添って参りますので、本年もよろしくお願いたします。



こころあたたまるお話

想いを、届ける

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

それは僕が郵便局員になって初めてのお正月だった。まだデジタルもそこまで進化しておらず、年賀はがきのやり取りが活発だった時代のことで、大量の年賀状にうんざりしながら配達をこなしていた。



昔ながらの瓦屋根の家屋が軒を連ねる町内の配達に入ったとき。数軒先に玄関前をうろうろしているおばあちゃんが見えた。お正月の朝、ひとりで何をしているのだろうと不思議に思いながらも、大量にある年賀状を淡々と配った。

そのおばあちゃんの前に着いたとき、おばあちゃんは開口一番「待ってたわよ！」と満面の笑みを浮かべた。思いがけない反応に戸惑いつつ、住所と名前を確認し、1枚の年賀状を手渡す。おばあちゃんは拝む

ように年賀状を受け取り、僕に深々と頭を下げた。

「孫からなのよ、ありがとう」おばあちゃんは少し興奮気味に「約束したのよ。学校で習ったから、一人で頑張って年賀状を出すって」と教えてくれた。年賀状いっぱい文字が書かれており、後半になるにつれて文字が小さくなっていくのを見て、思わず自分も温かい気持ちになる。「最初に大きく書きすぎて入り切らなくなっちゃったのね」そう言っておばあちゃんは微笑みながらじっと年賀状を眺めていた。

その後の配達には力がいった。年賀状を心待ちにしている人がいる。それを目の当たりにしたとき、うんざりしていたはずの大量の年賀状がまるで宝の山のように思えた。

近頃は年賀状を送る人が少なくなってきた。だからこそ、そこには間違いなく送った人の想いがしっかりと込められている。そしてそれを受け取ることを心待ちにしている人がいる。だから僕は、毎年お正月にみんなの大切な想いを届けることが楽しみでたまらないのだ。



治療の

中断は

の寿命を短くします!

「痛くないからもういいや」は**とても危険**です!

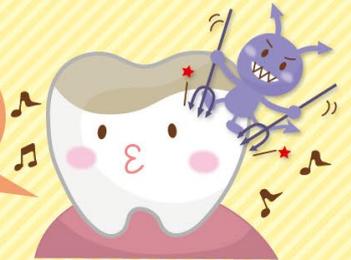
歯科医院の役目は、むし歯や歯周病などによる「お口の痛み」を取り除くこと。しかし、実際にはそれだけでなく、歯の寿命が短くなったりしないよう、将来のことを考えた処置もしています。そう、痛みがなくなったからといって治療を中断してしまうと、いずれ歯を失い、美味しく食事ができなくなってしまうのです。



「つめもの」や「かぶせもの」が**仮のまま**



神経をとった歯が**そのまま**



むし歯の治療では、患部を保護したり見た目が悪くならないよう、仮のものをつめたりかぶせたりすることがあります。一見すると「もう治った」ように見えますが、実はそのまま放置すると、**新しいむし歯ができるリスクが格段に高くなります**。仮のものは、あくまで仮。精度が非常に低く、接着も弱いいため、隙間から簡単にむし歯菌が入り込み、見えないところでむし歯が進行していきます。「痛い!!」と感じる頃には、むし歯が大きく進行し、**寿命が著しく短くなってしまっていることも珍しくありません**。

むし歯が進行して神経にまで達すると、痛みが生じます。そこで神経を除去する治療を行いますが、実はそれだけではむし歯は治っていません。神経をとれば痛みは感じなくなりますが、むし歯はそのままの状態。つまり、最後まで処置せずに放置すると、**痛みのないままむし歯がどんどん進行し、歯がボロボロになっていくのです**。

やがては歯が折れてしまったり、むし歯菌があごの骨にまで到達して、**非常に激しい痛みの原因**になります。神経をとり除いたら、必ず最後まで治療しましょう!



神経をとったまま放置してしまうとこのようにボロボロに…



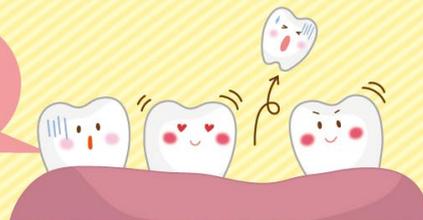
歯周病治療(歯石取り)が 途中のまま

歯周病治療のために歯石を取り除きますが、これは単なる「掃除」ではありません。歯石には何億という歯周病菌が生息しており、これが歯周病を引き起こす原因になっています。特に歯ぐきの中にできた歯石は、**放置すると確実に歯を支える骨を溶かします**。目に見えず、自覚症状も少ないからと言って途中で治療を中断すると、確実に歯の寿命を短くすることになります。



歯周病治療を中断し放置するとこのように歯が抜けてしまいます

歯を抜いて そのまま



むし歯や歯周病が進行した歯は、残念ながら役割を終えているため、やむを得ずその歯を抜くことがあります。しかし、そのまま放置してしまうと**残された歯に影響が及びます**。歯はみなさんが思っている以上に、簡単に動きます。歯を失うと空いた部分にその両隣の歯が傾き始めます。そして、噛み合うはずの歯が無くなったことで、反対側の歯が飛び出してくるのです。歯が動き、隙間が生まれると、**細菌が溜まってむし歯や歯周病になりやすく**、また、噛み合わせがおかしくなることで、**食べ物が噛みにくくなったり、あるいは、肩こりや頭痛といった症状を引き起こす**こともあります。



歯を失ったまま放置したため隣の歯が傾いています



これで治療は終了です!!

そうお伝えするまでは、しっかり通院をお願いします。歯科医院では無駄な治療は一切行いません。すべてはみなさんの歯を末永く守り、一生おいしく食事ができるようにするための処置です。ご不明な点などありましたら、丁寧にご説明させていただきます。もし治療途中でそのままの歯があるなら、これを機にぜひ治療を再開していただけますよう、よろしくお願いいたします。

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! 「おせち料理」



歯に良い

お料理レシピ

材料 (4人分)

作り方

- ・白菜8枚
- ・豚ロース薄切り16枚
- ・スライスチーズ8枚
- ・塩コショウ少々
- ・コンソメ2個 (固形)
- ・彩り野菜お好みで (にんじん、玉ねぎなど)
- ・水600cc



白菜などの野菜に多く含まれるビタミンCは、細菌が粘膜に浸透しにくくする働きがあり、歯周病を防ぐのに効果的だと言われています。チーズは不足しがちなカルシウムを補うことができ、歯や骨の健康に役立ちます。

巻くときは少しきつめに巻きましょう。豚肉を2枚にすることで、おかずとしてのボリュームがでます。

1. 白菜は軸の部分がやわらかくなるまで2分ほど茹でる。粗熱をとり、軸の厚い部分をそいで厚みを均一にする。
2. 白菜1枚の上に豚肉2枚を少し重ねてのせ、塩コショウ各少々をふる。スライスチーズ1枚を半分に切り、豚肉の上に縦に並べる。1.でそいだ軸ものをせる。
3. 葉の左右を折り込みながら、手前からくるくと巻く。同様にあと7つ作る。
4. 大き目の鍋に水600ccとコンソメを入れて沸かし、3.と野菜を加えて蓋をし、時々スープをかけながら10～15分ほど弱火～中火で煮込む。



豚ロースとチーズのロール白菜

診療スケジュール

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	

2020年 2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 休診	12 午後休	13	14	15
16 休診	17	18	19 午後休	20	21	22
23 休診	24 休診	25	26 午後休	27	28	29

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

「朝起き貧乏、寝福の神」という寝正月を表す言葉をご存知でしょうか。かつては年神様を迎えるために大晦日は心身を清め、みんな眠らずに元日の朝まで過ごしていたそうです。そう考えると、寝正月も悪いものではありませんね。

今月は、治療の中断についての記事を掲載しました。一見すると治ったように見えても、まだまだ治療を必要とすることが多いのがお口の治療です。年末から年明けにかけて何かと忙しく、医院から足が遠のいてしまいがちですが、みなさんのお口の健康のためにも治療を中断することなく、必ず最後まで通院してくださいね。

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](#)



スマートフォン