

2月

2020
February

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。「梅」咲き香る2月、寒いからとこたつで過ごしてばかりいると、身体がなまってしまいますね。何だか眠いしだるいと感じたら、元気を取り戻すために、「梅」干しはいかがでしょう。

梅干しには、血流改善、疲労回復効果が期待できるクエン酸がたくさん含まれていて、果実の中でナンバーワンの含有量を誇るそうです。足が冷えて眠れないという冷え性の人も、おやつを梅干しにするなど取り入れてみるといいかもしれません。

そして梅干しにはお口にもプラスの効果があります。人間は酸っぱさを感じると、自然とだ液が分泌されます。だ液には殺菌効果があり、むし歯予防にもつながることをご存じですか。赤ちゃんのよだれにも殺菌作用があり、よだれの多い子はむし歯になりにくい傾向にあります。まさに「花より団子」のお話です。

口の中が潤った状態は、歯にとってベストな状態です。口の中が乾燥しがちな冬は、梅干しを活用して健康に過ごしましょう。



こころあたまのお話

近くにあるしあわせ

～今月のこころあたまのお話を紹介します～

シャイでおしゃべりが苦手な幼い娘は、お友だちとお話がしたくても、なかなかうまくいかない様子。話すきっかけが見つかるようにと、日々ちょっとした幸せを感じたときに、報告し合う遊びを始めた。



幼稚園の帰り道でも「今日のおやつはプリンだよ。しあわせだね」「うん、しわわせね」と、つたないながらも言葉を発して笑顔を見せる姿は、本当に微笑ましい。見上げた空に、きれいな虹を見つけたときには「きれいだね」「うわあ～しわわせね」と。こんなやりとりほっこりする日々。

ちょっと前まで幼稚園の門に着くころには顔が曇っていたのに。日に日にお友だちにも話しかけられるようになって「きょうはね、えみちゃんとね、えっとね、しわ

わせねだったの」と笑顔で報告してくれるように。

そんなある日、母から「最近、老け込んで嫌だから、元気をもらいに遊びに行くわ」と電話が。

「まだまだこれからでしょ？どうぞ孫に会いに来てくださいませ」「そうさせてもらうわ」そう言って、母は両手いっぱいのお土産を持ってやってきた。

「ばあばが来てくれて、しあわせだね。こんなにたくさんのお土産、驚いちゃうね」と言うと、娘は目を見開き、大きく息を吸い込んだと思ったら「うん、しわしわだね！」と、元気よく言うではありませんか。

母の顔は一瞬にして凍りつき、その後、私と顔を見合わせ、大笑い。「しわしわって、ちょっと」「違う、違う、しあわせ、だよ！」私は笑いをこらえながら訂正。娘はきょんとしている。「笑う門には福来る、だね」と、母はひとしきり笑って言った。

たくさんおしゃべりをして、母も娘も、そして私も、しあわせをいっぱい見つけた、忘れられない日となった。



あなたは
大丈夫？

こんな人は

歯周病になりやすい!

歯周病は歯周病菌が歯を支える骨を溶かし、最後には歯が抜けてしまう病気です。次のような方は歯周病菌が増えたり、歯周病菌に対抗する力が弱まるため、十分な注意が必要です。

歯をみがいてない・ 歯ブラシしか使ってない

1日の歯みがきが不十分でプラークコントロールができない方は、確実に歯周病菌がお口の中で増殖してしまいます。また、「歯ブラシ」だけでは



割のみがき残しがあるとされており、「フロス」や「歯間ブラシ」も使用しないとしっかりと細菌を減らすことができません。

喫煙している

「喫煙者は歯周病リスクが5倍以上」というデータが示すように、喫煙は発がんリスク同様、お口にとってもマイナスしかありません。また、喫煙していると、歯肉が硬く血行が悪くなるため歯周病の症状である「歯ぐきの腫れ」や「出血」に気づきにくくなります。そのため「気づいた頃には歯を支える骨が半分以上溶けていた」ということもあります。



妊娠中・閉経前後

閉経前後の方は「慢性剥離性歯肉炎」と呼ばれる歯ぐきの炎症を引き起こすことがあります。また、妊娠中の方は口腔内のホルモンの影響で歯肉炎にかかりやすくなります。



さらに、歯周病になるとお口の細菌が血流に入り込んで全身にまわることで「早産・低体重児出産」の出生率を高めることがわかっています。そのリスクは飲酒よりも高いとされています。

口で呼吸をしている

呼吸には口呼吸と鼻呼吸があります。普段から口で呼吸する方は、口の中が乾燥しやすくなり、「だ液」が少なくなります。実は「だ液」には抗菌や細菌を洗い流す作用があります。つまり、口呼吸によりだ液が少なくなると、歯周病菌を増大させやすくなってしまいます。



糖尿病

歯周病は糖尿病の合併症の一つとされており、さらにお互いを悪化させる関係にあることがわかっています。

歯周病予防や治療が糖尿病の悪化を防ぎ治癒につながります。



薬の副作用



薬によっては「だ液が出にくくなる」など、お口に影響のある副作用をもつものがあります。歯を守るためにも、薬の情報をしっかり確認し、もし不明な点があれば、お気兼ねなくご相談ください。

定期的なプロフェッショナルケアを受けることが大切です!

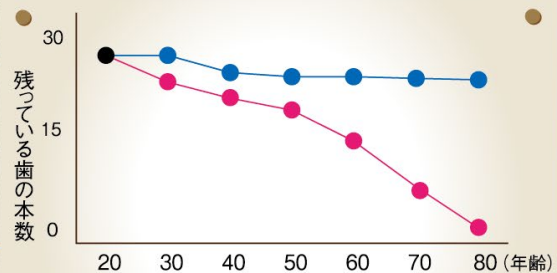


歯周病にかかりやすくなる要因はいくつもあります。しかし、共通して言えることは歯周病は「歯周病菌」が原因であること。つまり、しっかりとしたお口のケアで「歯周病菌」の増加さえ防げれば、様々なリスクにも対応ができます。



そこで重要なのが「定期的なプロフェッショナルケア」です。お口の中は普段からどんなに歯をみがいていても、自分では取り除けない細菌の温床（バイオフィルム・歯石）が必ずできてしまいます。そこで、これを確実に取り除くのが、医師・歯科衛生士による「プロフェッショナルケア」の役割です。

右のグラフにあるように、歯科でのケアで、確実に多くの歯を守ることができます。一生豊かな食生活を送るためにも、ぜひ定期的なプロフェッショナルケアをみなさんの習慣にしてください。



- 定期的にメンテナンスを受けた方
- 症状があるときだけ受診する方

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! 「梅の開花」



★歯に良い★

お料理レシピ

— recipes —

材料 (4人分)

- ・ワカサギ200g
- ・にんじん4cm
- ・玉ねぎ1/3個
- ・三つ葉少々(なくても可)
- ・サラダ油適量
- <南蛮液>
- ・酢大さじ5+1/2
- ・醤油大さじ3
- ・酒大さじ2
- ・砂糖大さじ2

作り方

1. ワカサギは水で洗い流し、キッチンペーパーで水気をよく拭き取る。
2. にんじんと玉ねぎは皮を剥き千切りに、三つ葉はざく切りに刻む。
3. <南蛮液>の材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
4. ボウルにワカサギと小麦粉を入れ、ワカサギ表面に粉をまんべんなくまぶす。
5. 鍋に油を1cm程度の深さまで入れ、中温(170℃程度)まで熱し、にんじんと玉ねぎを30秒~1分ほど揚げた後、南蛮液に浸ける。
6. 同じ油を再度中温まで熱し、ワカサギを2~3分揚げる。南蛮液にワカサギを浸し、全体を混ぜ合わせる。
7. 熱いうちにボウルにラップをし、1時間~1晩浸ける。
8. 器に盛り付け、三つ葉をトッピングする。



もともと骨がやわらかいワカサギは、丸ごと食べる料理にし、カルシウムをたっぷり摂ることができます。カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素ですが、健康な歯の材料となるため不可欠です。

お酢に長く漬けているほどワカサギの骨がやわらかくなり、カルシウムの吸収がされやすくなります。



カルシウムたっぷり!
ワカサギの南蛮漬け

診療スケジュール

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

2020年 3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 休診	21
22 休診	23	24	25 午後休	26	27	28
29 休診	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

うるう年なので今年の2月には29日が存在します。ちなみに諸説ありますが、13世紀のイギリスではうるう年になると女性から男性にプロポーズすることができ、男性がそれを断るには罰金を払うかドレスをプレゼントしなければならぬ法律があったそうです。面白いですね。

今月は、歯周病になりやすい人や習慣をご紹介します。歯周病は成人の7割以上がかかっているとも言われる、もはや国民病というべきもの。むし歯と違い、自覚した頃にはもう手遅れになっていることが多いのも特徴です。一生自分の歯で美味しく食事をするためにも定期的なメインテナンスを心がけてくださいね。

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](#)