

3月

2020
March

カンガルー通信



こんにちは、院長の谷田です。まだ寒い日が続いていますが、春の訪れまでもう少しの辛抱ですね。3月にはひな祭りやお花見などさまざまなイベントがありますが、卒業式を初めとした出会いと別れの季節でもあります。楽しかった思い出はもちろん、苦しかった出来事もいつかは宝物となることを願っております。次のステージに旅立った方、これから向かう方も、関わった人たちみんなに「ありがとう」の気持ちをもって、この季節の変わり目にリフレッシュしてみるのはいかがでしょうか。

そして迎える新年度。新社会人のみなさんは、スーツやバッグ、靴といった身だしなみの準備はできていますか？第一印象を良くするためにも、服装は気を付けたいものです。もうひとつ第一印象に欠かせないのが笑顔。雰囲気明るくする笑顔には白い歯が欠かせません。白く健康的な歯になるためには、日頃の歯みがきと定期検診が効果的。ぜひ新生活の準備として歯科検診も忘れずに。



こころあたまのお話

小さなお風呂屋さん

～今月のこころあたまのお話を紹介します～

幼稚園の年長組に通う息子が言った。「ねえ、お風呂屋さんにもうお客さんがいるよ」私達がよく行く公園の隣にはスーパー銭湯があり、営業開始がお昼からなのに午前中から人影が見えて不思議に思い聞いてきたようだ。



「あの人はお店の人で、お風呂を綺麗にしてくれているんだよ」私が教えると息子は「たくさんのお風呂があると大変だね」と返す。「おかげでみんな気持ちよくお風呂に入れるんだから、感謝しないと」そう続けた私に息子は「そうだね」と返事をしたが、それからしばらく何か考え込んでいた。

お昼になり家に帰ろうとした時、息子は突然「「かんしゃ」ってどうすればいいの」と尋ねてきた。少し戸惑いながら「そうだな、ありがとうって伝えることかな」と答えたが、まだ腑に落ちない様子。「うちのお風呂はひとつだけけど、お母さんは他にも

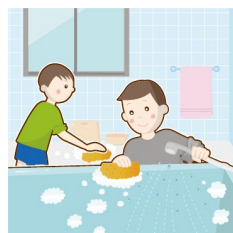
お掃除ぜんぶやって大変だよ。どうすれば「ありがとう」って伝わるかな」私も妻に任せきりで申し訳ないという気持ちがあったので、息子の言葉が胸に刺さった。我が子ながら感心しつつ、私からひとつ提案をする。「それなら、お母さんの代わりに掃除をしてあげるのはいかがでしょうか？綺麗にしてあげたらお母さん喜ぶぞ」そう伝えると、息子の顔は一気に明るくなった。

家に着くなり、お風呂掃除をすると宣言して走り去る息子。その様子を見て首を傾げた妻に今日の出来事を話しながら、私も日頃の感謝をこめて何か…と考えていると、お風呂場から「ねえー！どうやって掃除するのー？」という声が響いてきて、私は「ほらほら、出番ですよ」と妻に送り出された。

その日の夕飯はいつもより少し豪華で「今日は二人がお掃除を手伝ってくれたから、時間が余っちゃって」と妻の声も弾んでいた。

料理を運ぶ私に「明日も一緒にお掃除しようよ」と息子は嬉しそうに言う。

「はい、お待たせ」と料理を並べる妻の笑顔を見て、私も「小さなお風呂屋さん」を見習い、妻にもっと感謝を示すことにしようと思った。



老化は から!



くち

お口のケアで

アンチエイジング!



ある調査によると、「口元」「目元」「肌」のうち、もっとも見た目の年齢に影響するのは『口元』! という結果が出ています。さらに健康面でも、老化の入り口は『口の衰え』にあることをご存知でしょうか? お口のケアとアンチエイジングの関係とは?

歯ぐきが下がると 老けてみえる!

写真をご覧ください。一見、歯が伸びているように見えますが、これは

歯ぐきが下がってしまった状態です。歯ぐき下がりは顔が老けてみえてしまう大きな原因の一つ。単に加齢によるものと思われがちですが、「歯周病」の影響で下がってしまっている方がほとんどです。歯周病は歯を支える骨を溶かす病気です。骨が溶けることで歯ぐきも減ってしまい、やがては歯まで失うこととなります。歯周病をケアすることは見た目だけでなく美味しく食事をするためにもとても大切です。



やっぱり白い歯は 若々しい!

真っ白な歯の芸能人をみると、とても若々しく見えますよね。「歯を白くする」といえば

ホワイトニングを想像される方もいらっしゃると思いますが、その前にまずはお口の汚れをしっかりと取り除くことが重要です。しっかりプラークを取り除かないとやがて「歯石」となります。歯石は黄色や黒色になるので、誰の目にも分かるほど目立ち、不衛生に見えてしまいます。まずは毎日のブラッシングでプラークをしっかりと落とす。そして定期的に歯科での歯石除去。ホワイトニングはその上でさらに白くしたい方のためのものですので、まずは「汚れ」をしっかりと落としましょう。



寝たきりのサインは 口にあります?



「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？健康な方が寝たきりになってしまうまでには段階があります。早い段階でその兆候に気づくことができれば、適切な対応で健康な状態に戻れる可能性が高くなります。そうした健康と要介護の間の状態を「フレイル(虚弱)」といい、特に最初の兆候が「口」に出やすいとされ、これを「オーラルフレイル」といいます。具体的には「食べこぼし・むせ・よく噛めない・飲み込めない」など。これらのサインを見逃さずしっかり対応することで、寝たきりになることを防ぐことができます。

あなたは大丈夫!?

オーラルフレイル チェック

このような変化が
あらわれたら、
それはオーラルフレイルかもしれません。

- 硬いものが食べにくくなった
- 食べこぼしがふえた
- お茶や汁物でむせることが多くなった
- 口が乾きやすい・口臭が気になる



すべては定期的なケアで クリアできます!

歯ぐき下がりを防ぐ歯周病治療、見た目にも綺麗になる歯石除去などのプロケア、オーラルフレイルの発見と対応、これらはすべて、定期的に歯科に来ていただくことで解決できてしまいます。そして、見た目でも健康面でも、何よりも大切なのは「歯がたくさん残っている」こと。こまめにケアすることで多くの歯を守ることができます。若さと健康は口元から。ぜひみなさまのご来院を心よりお待ちしております。



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! 「春の山菜採り」



歯に良い

お料理レシピ

材料 (4人分)

作り方

- ・鶏むね肉2枚 (600g)
- ・にんじん4cm
- ・生椎茸10個
- ・小松菜2/3束
- ・白菜5~6枚
- ・水300ml
- ・鶏ガラスープの素大さじ1
- ・醤油大さじ1
- ・ごま油大さじ2
- ・片栗粉大さじ1+1/2

1. 片栗粉は同量の水で溶き、水溶き片栗粉にする。
2. 鶏肉は一口大に切る。にんじんは皮を剥いて短冊切りにする。生椎茸は石づきを切り落とし、半分に切る。小松菜と白菜は根の部分を切り落とし3cm幅のざく切りにする。
3. フライパンにごま油を入れて熱し、鶏肉を中火で炒める。鶏肉の色が変わったら口のにんじん、椎茸、小松菜、白菜を加えてざっと炒め合わせる。水と鶏ガラスープの素、醤油を加え、蓋をして2~3分煮る。
4. 一度火を止め、1.の水溶き片栗粉を少しずつ加える。再度火を付け、大きく混ぜながらとろみをつける。



繊維質な野菜類は、直接清掃性食品と呼ばれています。噛むことにより、歯や粘膜の表面が清掃され、唾液の分泌促進やあごの発達にもつながる食品です。また、小松菜やにんじんなどに豊富なビタミンCは歯の象牙質の形成を支える働きがあります。

この時期の野菜は甘くて美味しいため、シンプルな味付けで味わうのがおすすめ。ごはんの上にかけて中華丼にしても。



鶏と早春食材のさっぱり中華あん

診療スケジュール

2020年 3月

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

2020年 4月

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

春はすぐそこまで来ていますが花粉が多く飛ぶ季節でもあります。歯周病を招く要因に花粉症があるのを知っていましたか？鼻詰まりで口呼吸が増えると、口内が乾燥して菌が増殖してしまうので、乾燥予防として水分補給をお忘れなく。

今回は「お口のケアでアンチエイジング」を紹介しました。保湿など、顔のケアをしっかりして若々しさを保たれている方は多くいます。そして、お口も顔の一部。きちんとケアをするということは、アンチエイジングだけでなく、白い歯や歯周病予防にも繋がっていきます。おいしい食事を摂り続けるためにも定期的な検診がおすすめです。

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