

4月

2020  
April

# カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。4月となり暖かく穏やかな季節になってきました。春の和菓子といえば桜餅。その桜餅を巻いている葉は「大島桜」の葉を塩漬にしたもので、乾燥と香りづけのために巻かれています。みなさんはその葉も食べますか？

葉を取ったほうが和菓子の味、風味を感じられるからということで、全国和菓子協会では「食べないこと」を推奨しているようです。葉も一緒に食べるものだと思っていた人は、取って食べてみるのも良いかもしれません。

行動的になる春は、人と接することも多くなる時期。そこで気になるのが口臭です。口臭の原因が歯周病という場合もあり、正しい歯みがきをすることが歯周病予防には欠かせません。日本では30代以上の7割が歯周病ともいわれる現在、定期的な歯科検診で健康な歯をキープできるように心掛けてくださいね。



## こころあたたまるお話

### トマトのおばあちゃん

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

私の家はトマト農家だ。畑の隅にはふぞろいのトマトなどを安く提供している「無人販売所」があり、高齢になる母はしょっちゅう足を運んでいる。



「無人販売所だから店番はいいよ」と伝えても、通うことが習慣になっていた。そもそも大した儲けにもなっていないし、「なくしてしまおうか」という話も以前出たが、「まだやめるつもりはないよ」と一向に聞く耳すら持たない。

あるとき、母が風邪で体調を崩し、しばらく店番を休んでいた。代わりにトマトを持っていくと、手紙が置かれているのを見つけた。手紙の内容は、『おりがみおしえてくれてありがとう。ぼくのおじいちゃんがすごくよろこんでくれたよ。トマトのおばあちゃんにまたおれいをいいにきます。』と、このように書かれていた。この手紙を見て、母が店番に通うのは、そこが母と子供たちとの交流の場となっているから

なのだ初めて知った。

その翌日、無人販売所で手紙を書いた男の子と偶然出会い、母が体調を崩して休んでいる事と手紙の話をした。男の子は私の母に折り鶴の作り方を教えてもらい、入院している自分のおじいちゃんのためにたくさんの折り鶴を作ったそうで、教えてくれたお礼を言いたくて手紙を書いたらしい。

翌朝、男の子が私の家を訪ねてきた。「トマトのおばあちゃんが心配になったので、鶴を折って持って来ました」と言って、たくさんの折り鶴を持ってきてくれた。男の子は「僕のおじいちゃんはこの折り鶴でとても元気になったから、これをトマトのおばあちゃんにもあげてください」と言って折り鶴をくれた。

「母の楽しみを奪うことはできないな」と温かな気持ちになった私は、無人販売所に子供用の小さな椅子と、母がいない時に手紙を入れられるポストを設置してあげた。こうして、我が家の販売所は無人ではなくなった。その代わりに母と子供たちの笑顔で溢れている。





あなたの  
お口は大丈夫?

# 口臭を減らす



## みっつ 3つの習慣

誰もが一度は気になったことがある「他人の口臭」。しかし、自分自身の口臭はなかなか気づかないものです。そこで、毎日の習慣にすることで、常に口臭が最小限になる**3つの方法**をご紹介します！



口臭対策

1

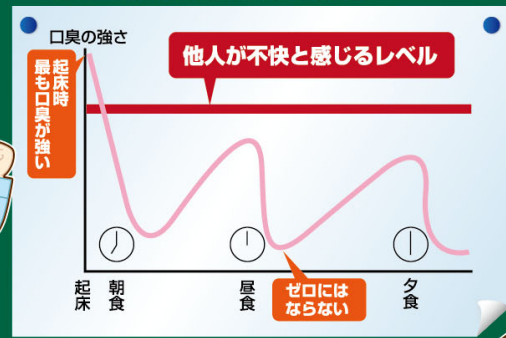
### 朝ごはんを食べる!

グラフを見てもわかるように口臭は寝起きが最も強くなります。口臭の主な原因は細菌が発生させるガス。こうした細菌を殺菌し、洗い流す重要な役割を果たしているのが「だ液」です。しかし、就寝中はだ液があまり分泌されません。よって、朝になると口の中の細菌が増えてしまい、口臭がひどくなりやすいのです。



こうした口臭に効果的なのが「朝ごはんをしっかり食べる」こと。朝ごはんを食べることでだ液がしっかり分泌されるだけでなく、お口の中が酸性になることで、口臭を発生しにくい状態にしてくれます。

### 生理的口臭の日内変動



口臭があっても、他人が不快と感じるレベル以下であればよい



口臭対策

2

### フロス・歯間ブラシでケア



隙間が狭いところは  
フロスで

隙間が広いところは  
歯間ブラシで



歯垢(しこう)とも呼ばれるプラークですが、これは単なる食べかすではなく「細菌のかたまり」です。つまり、しっかりプラークを取らずに放っておくと、口臭の原因になります。とはいえ、単に歯をみがけばいい、というわけではありません。実は「歯ブラシでみがくだけ」では、歯の表面のプラークしか取れず、およそ4割もみがき残しがあるのです。

そこで重要なのが「フロス・歯間ブラシを使ったケア」です。歯ブラシで取り残した「歯と歯の間」のプラークを取るにはフロス・歯間ブラシが必須。1日1回、就寝前の歯みがきの際に一緒に使っただけでも十分な効果があります。



## 「歯周病菌の住み家」を定期的に除去

口臭の中でも臭いが強く、さらに、朝だけでなく一日中臭うのが「歯周病菌」による口臭です。歯周病菌を減らすには、毎日のケアだけでなく、その住み家となっている「歯石」を取る必要があります。歯石はご自身では取れませんので、歯科医院で取り除く必要があります。実は、この「歯石取り」は単に口臭のためだけでなく、歯周病の治療と予防のためにも必要な処置です。歯周病は歯を支える骨を溶かし、歯が抜けてしまう病気。3ヶ月に一度通院すれば口臭予防と歯周病予防の一石二鳥になりますので、ぜひおすすめします。



### 舌にも!

### 口臭の原因がある!

舌についた白っぽい「舌苔(ぜったい)」も口臭の大きな原因の一つです。舌クリーナーといった器具がありますが、使用法を誤ると舌を傷つけてしまうおそれもありますので、歯ブラシ指導も兼ねて、まずは歯科医院にご相談ください。



### むし歯・歯周病予防がそのまま口臭予防に!

むし歯・歯周病・口臭、これらはすべてお口の中の「細菌」が主な原因です。お口には何億という細菌が生息しています。毎日の適切なケアと定期的な来院によって、細菌をしっかりコントロールすること。これでお口にまつわるトラブルのほとんどを未然に防ぐことができます。定期的な来院で「一生きれいな息」と「一生豊かな食生活」を共に手に入れましょう。



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! 「さくら祭り」





歯に良い

# お料理レシピ

## 材料 (4人分)

## 作り方

- ・米 .....2合
- ・油揚げ .....6枚
- ・菜の花 .....1束
- ・桜えび .....12g
- ・白いりごま .....適量

### <煮汁>

- ・だし汁 .....1+1/2カップ
- ・砂糖 .....大さじ2
- ・醤油 .....大さじ2

### <すし酢>

- ・酢 .....大さじ3
- ・砂糖 .....大さじ2
- ・塩 .....小さじ1

**MEMO** 菜の花など緑黄色野菜には、歯のエナメル質を強化するビタミンAや、象牙質の形成を支えるビタミンCが豊富に含まれています。また、桜えびは歯を強くするのに必要なカルシウム含有量が非常に多いのが特徴です。

1. 通常よりやや硬めにご飯を炊いておく。<すし酢>は全て混ぜ合わせておき、炊き立てのご飯に回しかける。
2. 油揚げは半分に切り袋状にし、1分程茹でて油抜きをする。
3. 鍋に<煮汁>の材料を入れて火にかけ、油揚げを入れ、落とし蓋をして中火で8分程度煮る。油揚げの上下を返し、さらに8分程度、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。火を止め、油揚げを冷ます。
4. 菜の花は食べやすい大きさに切り、沸騰した湯で1分程茹でた後、冷水にとり、しっかりと水気を切る。
5. 1.に菜の花、桜えび、いりごまを加えて混ぜ合わせ、適量ずつ油揚げに詰める。

菜の花は茹ですぎると食感が悪くなり、栄養も逃げ出してしまうので短時間で引きあげましょう。



## 菜の花と桜えびの 稲荷寿司

## 診療スケジュール

2020年 4月

日	月	火	水	木	金	土
			1 午後休	2	3	4
5 休診	6	7	8 午後休	9	10	11
12 休診	13	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 休診	30		

2020年 5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 休診	4 休診	5 休診	6 休診	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
24 休診	25	26	27 午後休	28	29	30
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

そろそろクローバーが見られる季節ですね。四葉のクローバーを見つけると幸運になると言いますが、三葉のものがなぜ四葉になるのか？実は、葉の元になる小さな成長点が、人や動物に踏まれたり傷つくことで、1枚の小葉が2枚に分かれるためと言われています。ギネスではなんと56葉という記録も。幸運力がすごそうですね。

今月は「口臭を減らす習慣」を紹介しました。気になる口臭も、しっかり対策をすれば気にする必要がなくなります。ポイントは「唾液」と「プラーク」、すなわち、むし歯と歯周病の予防が口臭対策にもなるのです。朝ごはんをしっかり食べて唾液の分泌をし、歯間ブラシとフロスでプラーク除去を欠かさず、毎日ケアをしていくことが大切です。

## 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)

スマートフォン

〒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**