



豊かな食生活で豊かな人生を!

タニダ歯科医院

8月

2020
AUGUST

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。今年の8月は新型コロナウイルスの影響で、旅行やイベントなどを楽しむことが難しい状況になっていますが、こうした日々の中でも、ちょっとした工夫で夏らしい気分を味わうことができます。

たとえば日本の伝統的な夏の風物詩、水中花や風鈴。

水中花は木などを薄く削って彩色したもので、水を入れたグラスなどに入れると花のように美しく開きます。一方の風鈴は、風が吹くたびに澄んだ音色を奏でる小さな鈴で、最近では現代的なインテリアに合ったデザインのものも販売されています。

生活の中にこうした涼しさを演出するアイテムを上手に取り入れれば、このような状況でも、爽やかな気分で見夏を過ごすことができるはず。あわせて感染症予防の基本である手洗いを徹底し、いつも通りの生活を少しでも早く取り戻すために十分配慮していきましょう。入念な歯みがきで、口内の粘膜の防御機能を維持することも忘れないようにしてください。



こころあたたまるお話

姉妹の合言葉

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

「全部わかったのに！」

リビングで妹が急に大声を出した。理由は学校から返された75点の算数テストだ。不正解はすべて計算ミスで、それが妹にとって悩みの種になっていた。



「100点取れたんだよ？」不満げに母に訴えるも、「ミスしない人が100点取るの」と指摘されてしまい、「もうぜったいミスしない！」と、妹はすねてしまった。

その夜、妹が私の部屋に入ってくるなり、照れくさそうに「ねえねえ、どうしたらテストでミスしなくなる？」と聞いてきた。私も受験時代にミスで失点してしまいとてもくやしかったから、妹の気持ちはよくわかる。「私もね、たくさんミスして落ち込んだことがあるよ」と答えると、妹は「えっ」と驚きと嬉しさが混じったような声を発した。

「でもね、あるとき気がついたので。自分が間違ってるなんて思いたくないから、ミスに気がつかないんだって」

妹は小さくうなずく。

「だから、“別の誰か”になったつもりで見直してみたら、不思議と色んなことに気づくようになったんだ」

「“別の誰か”って…？」

「私のおすすめは“しっかり者の大人で、確認するときの口ぐせがある人”。誰でしょう？」という私の言葉を聞いた数秒後、妹は「わかった！」と声を上げた。

2週間後。私が家に帰ると、母が「ねえねえ、この子、テストで満点取って先生から『ミスが減った』ってほめられたのよ」と笑顔で話し始めたので、こっそり目配せする私と妹。

「最近うちで問題を解いてるときに、『だいたいぶ』ってつぶやいてるから何かと思ったけど、あのおおかげなのかしら」不思議そうに話す母を見て、私たちは笑出しそうになるのを我慢した。電気の消し忘れや、料理の食材が揃っているかなどを確認するとき、いつも自分が「だいたいぶ」とつぶやくことに、母はいまだに気づいていない。



ご存じですか？

お口のケアが

ウイルス感染の

予防になります



なぜ予防効果があるの？

口の中には
ウイルスの感染を
助ける細菌がいる！

ウイルスは目や鼻だけでなく、口からも感染します。感染するにはウイルスが粘膜細胞に入り込む必要がありますが、実は、**歯周病菌が作り出す酵素(プロテアーゼ)がその手助けをしているのです。**

お口のケアを怠ると、歯周病菌は必ず増殖します。つまり、ウイルスにとっては格好の環境となり、感染リスクも確実に高まります。定期的に歯科でケアを行い、歯周病菌を減らしておくことは、ウイルス感染への重要な予防策になります。



ウイルスへの感染予防は、歯科医院での定期的なお口のケアがとても効果的です。お口のケアによるインフルエンザへの予防効果はすでに明らかになっており、新型コロナウイルスにおいても、予防および重症化を防いでくれる可能性があります。



えん 誤嚥性肺炎で 重篤化する恐れも

高齢になると、飲み込む力が弱くなり、むせることが多くなります。このとき、お口の中の細菌が肺に入り込み、肺炎を引き起こすことがあります。これが**誤嚥性肺炎**です。誤嚥性肺炎の状態では新型コロナウイルスに感染すると、重篤化する恐れがあります。お口のケアをしりして細菌を減らすことは、**誤嚥性肺炎の予防にもなります**ので、ぜひ定期的な歯科でのクリーニングをおすすめします。



安心してご来院ください

院内感染
予防について

歯科では治療時に唾液や出血が飛沫するため、**感染症には日頃から十分な注意をしています。**「すべての患者さんが感染症にかかっている可能性もある」という想定で、新型コロナウイルスが問題になる以前から、すべての治療において万全の感染予防対策を行っておりますので、どうぞ安心してご来院ください。



セルフケアを徹底・強化しよう!

左の記事のように、お口のケアにはウイルス感染の予防効果があります。また、外出自粛で、やむを得ず歯科でのケアの間隔が空いてしまっている方は、御自身でのケアがより一層に重要になります。そこで、自宅で行える「セルフケアの徹底・強化」の方法についてご紹介したいと思います。

自粛で来院間隔が空いている方へ

まずは回数をしっかり!

普段1日に1回しか歯をみがいていない方は、これを機に朝晩2回、できれば、毎食後の1日3回歯みがきをするようにしましょう。細菌の増殖を抑えることができます。

洗口剤も合わせて効果アップ!

さらにセルフケアを強化する方法として洗口剤の利用もおすすめです。毎回の歯みがきの後に仕上げとして使用することで、抗菌効果などが期待できます。しかし、洗口剤だけではプラークは除去できませんので注意してください。

歯ブラシだけでは60%しかプラークがとれません!

歯ブラシだけでは歯と歯の隙間などのプラーク(細菌の塊)がとれず、40%も取り残すという調査結果があります。そこで重要なのが「フロス・歯間ブラシ」

の活用です。フロス・歯間ブラシの利用は就寝前がおすすめ。また、舌に付着したプラークは舌ブラシの使用が有効です。詳しい利用方法等についてはスタッフにお声がけください。



定期的な歯科でのプロケアはとても重要です。間隔が多少空いても、むし歯や歯肉の炎症が発生しない方もいらっしゃいますが、あくまでも「セルフケア」ができていないことが前提です。間隔が空いてしまった方や症状が出ている方は早めにご来院いただくか、一度医院にご連絡をお願いいたします。



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! 「夏休みの宿題」



★歯★に良い

お料理レシピ

— recipes —



**しらすと大葉の
餃子の皮ピザ**

材料 (4人分)

- ・餃子の皮14枚
- ・しらす80g
- ・長ねぎ1/3本
- ・大葉6枚
- ・とろけるチーズ40g
- ・マヨネーズ少々
- ・きざみのり少々

作り方(2人分)

1. 長ねぎは斜めに薄切りにする。
2. 大葉は千切りにする。
3. 20cmのフライパンに、餃子の皮を7枚並べ、とろけるチーズを散らす。
4. 長ねぎ、しらすの順に乗せ、マヨネーズを上からかけ、中火で加熱する。
5. 餃子の皮がパリパリになったら火を止め皿に移し、大葉、きざみのりをトッピングして完成。

1回で作れる分量

MEMO しらすにはカルシウムだけではなく、ビタミンDも豊富に含まれており、1食分で一日のビタミンD目安量を摂取することができます。ビタミンDはカルシウムの吸収や働きを助ける栄養素で、日光に当たることで体内でも生成されます。

パリパリした食感で、ペロリと食べられる餃子の皮ピザは、夏休みのお子さまのおやつにもぴったりです。トマトソースや照り焼きなど、味付けを変えれば何度でも楽しめます。

診療スケジュール

2020年 8月

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

2020年 9月

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

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

◆◆夏季休診のご案内◆◆

8/13(木)～8/15(土)

自宅で過ごす時間の急増が予想されるこの夏。クーラー病に注意しましょう。室温は外気温と5～7度以内の差で設定する、冷風を直接体に当てない、入浴などで血行を良くするといった点に配慮し、万全な体調管理を行ってください。


今月は、ウイルス感染予防効果が認められている「歯科医院での定期的なお口のケア」と、「ご自宅でのお口のセルフケア方法」をご紹介いたしました。歯科医院では従来から「すべての患者さんが保菌者である可能性がある」という前提で、滅菌や消毒、洗浄などの万全な感染予防処置を実践しています。安心してご来院ください。

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**



スマートフォン