



豊かな食生活で豊かな人生を!

タニダ[®]歯科医院

10月

2020
OCTOBER



カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。10月は日没の時間が早まり、秋の夜長と呼ばれる日々が始まりますね。そんな、夏よりも涼しく、過ごしやすい夜は読書にも適しているとして「灯火親しむべし」という言葉が古代中国で広まりました。この言葉は夏目漱石の小説『三四郎』にも引用されており、秋の代名詞である「読書の秋」という文化が一般的に広く浸透するきっかけになったと言われています。窓を開けて涼しい秋の風を感じつつ、虫の声に耳を傾けて読書にいそしむにはぴったりな季節。気になっていた本、読みたいなと思っていた本をそろえて、秋の夜長に巣ごもりするのはいかがでしょうか。

また、秋は夏の疲れを癒やして厳しい冬に備えるために、体の状態を整えておく季節でもあります。例えば、沈黙の病とも呼ばれる歯周病は自覚症状がでにくい病気のため、歯科による定期的なチェックが大切です。涼しくなり外出の負担も減ってきた季節、治療中の歯のことはもちろんですが、お体の状態を整える意味も含めて、些細なことでもかまいませんので当院にご相談ください。



ころあたたまるお話

学級委員長えらび

～今月のころあたたまるお話を紹介します～

「失礼します！」と元気に挨拶をして、職員室に入ってきたのは、私が担任を務める6年3組の須藤くん。新しい学級委員長だ。「全員分です、確認しました」プリントを受け取りつつ、須藤くんに「ありがとう。委員長の仕事、慣れてきた？」と聞いてみると、いつもの照れ笑いを浮かべて小さくうなずいた。



1ヶ月前、新しい学級委員長を決めるホームルームで、生徒たちの多くは須藤くんを推薦した。

「僕は向かない。勉強ができる高木くんみたいな人がいい」と須藤くんは困り切った様子だったが、リレー大会で優勝したときに、バトンの渡し方や走り方などを親切に教えてくれた、といった声に推されて2学期の委員長を引き受けてくれた。

須藤くんは普段から「よく気がつく子」で、彼に助けられた子や、その様子を見ていた子の推薦が多かったのだ。

プリントを渡し終えて「自信はないけど、みんなが選んでくれたから」と、つぶやいて立ち去ろうとする。その後ろ姿がどこか不安げに見えて「なにか不安な理由があるの？」と声をかけた。すると、少し考えてから、「このあいだ妹が宿題をしたときすごく悩んでたので、手助けのつもりで答えを教えたら『わかってたのに言わないで！』って言われちゃったんです。それで僕はおせっかいなんじゃないかって…」と、話してくれた。

「そうだったんだね。おせっかいって思う人もいるかもしれない。でも、その勇気のおかげで助かった人もたくさんいるんだよ」そう伝えてあげると、須藤くんはいつもの照れ笑いとは違う、晴れやかな笑顔を浮かべた。

「自信をもって、委員長！でも、なにか困ったことがあったら、いつでも先生やみんなに相談してね」それを聞いた須藤くんは「じゃあ、先生も何か困ったことがあったら、委員長の僕に言ってくださいね」と、どや少し自信がついた様子。

「僕は向かない」と言っていたけど、私はそんな思いやりのある須藤くんこそ、委員長に向いていると思った。



健康に 長生きしたい!

それなら

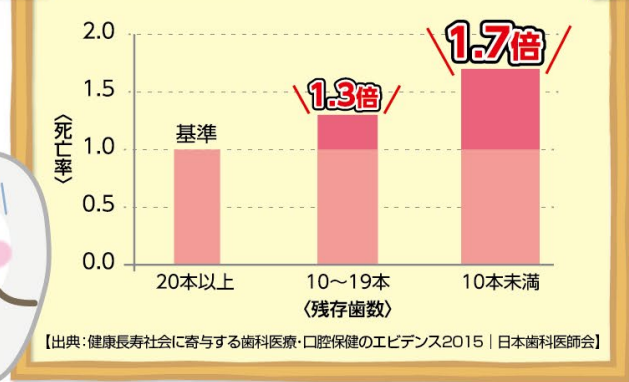
定期的に歯科へ行こう!

死亡率が
最大**1.7倍**にも!

みなさんは歯の本数が寿命に影響していることをご存知でしょうか? ある調査では 65 歳以上の場合、歯が 20 本以上残っている方と比べ、10本~19本の方は死亡率が 1.3 倍に。そして、10本未満の方はなんと1.7 倍も死亡率が高いことが分かりました。



65歳以上の残存歯数と死亡率



お口と全身はこれだけ
関係している!

歯の本数と寿命が関係する理由は、口の中の影響が広く全身にも及ぶためです。

たとえば、中高年で歯を失う原因の多くは歯周病によるものですが、実はこの歯周病を引き起こす細菌が血流に入り込むことで、脳卒中・心臓病・糖尿病の悪化といった全身疾患の原因になります。また、歯の数が少ないと転倒リスクや認知症のリスクが高くなることが分かっており、要介護の可能性も高まります。

このように、歯の本数が少ないことは、想像以上に全身に影響を及ぼすのです。

これだけある!
お口と全身疾患の関係

- 脳卒中
- 誤嚥性肺炎
- 心臓病
- 腎炎
- 糖尿病
- 関節炎
- 骨粗しょう症
- その他

生活の質にも 影響があります。

また、せっかく長生きしても、歯が残っていないと豊かな食生活を楽しむことができません。20本以上維持できれば、タコ・イカ・肉・たくあん・おせんべいなど、ほとんどのものが食べられますが、5本以下になると、バナナやうどんといった柔らかいものしか食べられなくなります。一生20本以上の歯を残すこと。これを目指すことは、確実に「豊かで健康に長生きすること」に繋がります。



20本以上
維持でなんでも
食べられる!



5本以下だと
やわらかいもの
しか食べられない

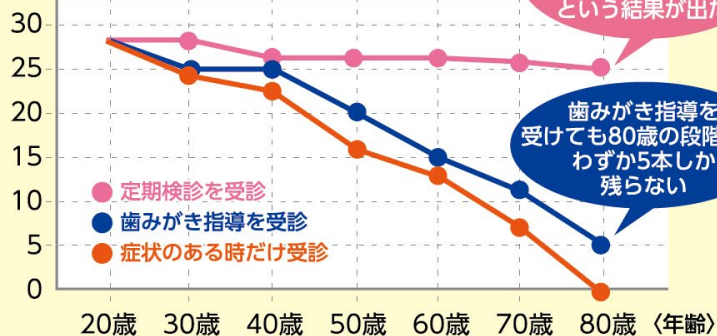
一本でも多くの歯を守るために



歯を残すために最も大切なのは、普段からしっかり予防をすること。そして、自覚症状が出る前に早期発見・早期治療をすることです。そのために重要なのが歯科での定期検診です。右のグラフにあるように、「定期検診を受けている方」と「症状のあるときだけ受診する方」とでは、歯の残り方に大きな違いがあることが分かっています。定期検診を新たな習慣にして、ぜひ「健康で長生き！」を実現しましょう。

一人平均残存歯数の比較

(本数)



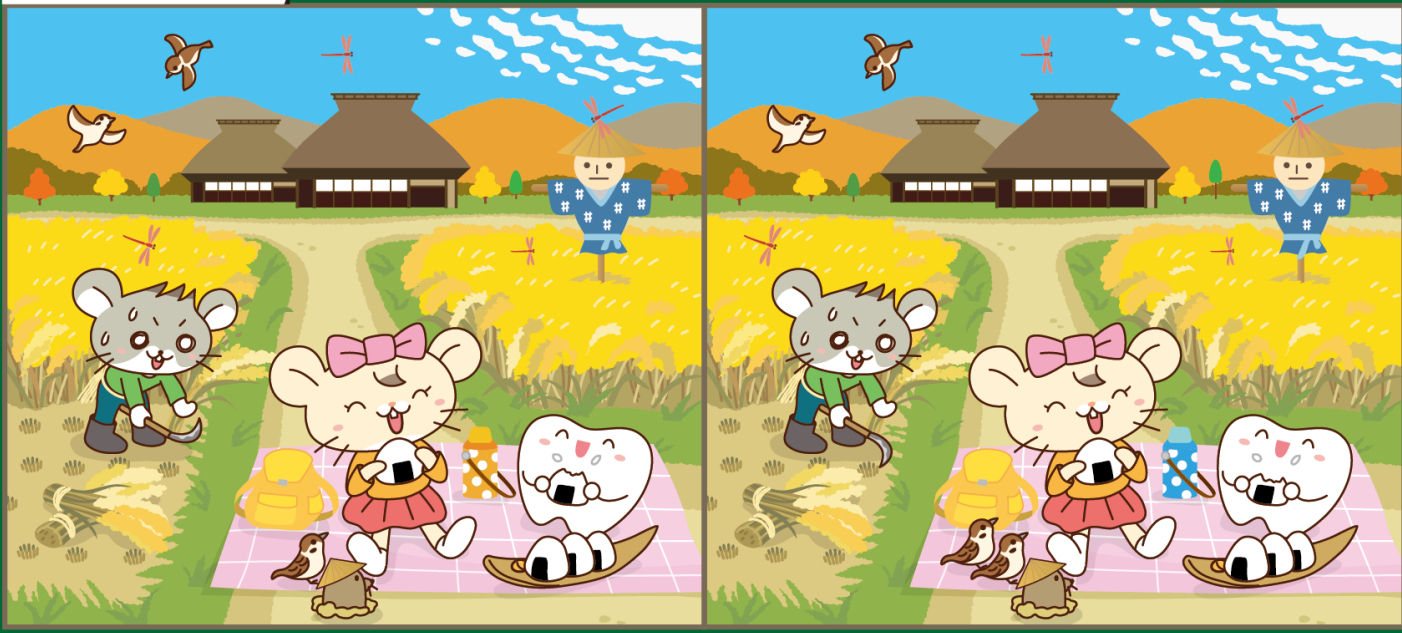
定期検診を受けた人はほとんど歯が無くならないという結果が出た

歯みがき指導を受けても80歳の段階ではわずか5本しか残らない

【参考資料：長崎大学 新庄文明先生の研究データより】

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! 「お米の収穫」



歯に良い

お料理レシピ

— recipes —



りんごとさつまいもの
オーブン焼き

材料 (4人分)

- ・さつまいも中1本
- ・りんご1/2個
- ・カマンベールチーズ1個
- ・ズ10枚
- ・ベーコン大きじ2
- ・オリーブオイル.....お好みで
- ・ハーブソルト

作り方

1. さつまいもはよく洗い、7mm程度の輪切りにする。
2. りんごは芯を取り、さつまいもと同じ厚さのいちよう切りにする。
3. カマンベールチーズは短冊切りにする。
4. ベーコンはさつまいもの輪切りと同じ幅になるよう切る。
5. 耐熱容器にさつまいも、りんご、カマンベールチーズ、ベーコンを交互に並べ、オリーブオイルを回しかける。
6. 200℃に熱したオーブンで20分焼く。焼き上がりにお好みでハーブソルトを振り、完成。

MEMO

歯周病予防に効果のあるビタミンCは、さつまいもやじゃがいもで補うことができます。ビタミンCは加熱に強いので、じっくり焼いてホクホクのさつまいもを味わいましょう。カマンベールチーズを加えることで、カルシウムも補うことができます。ちなみに、さつまいもはふくらとしていて、持ったときに重いものを選ぶのがおすすめです。

甘みを引き出したさつまいもと、甘酸っぱいりんごを組み合わせ、カマンベールチーズとベーコンの塩気が楽しいおかずです。さつまいもやりんごは皮付きのまま使用し、食物繊維も補いましょう。

診療スケジュール

2020年 10月


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

2020年 11月

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

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

10月は「神無月(かんなづき)」とも呼ばれます。神様が出雲大社に集まるため他の地域に神様がいなくなる月とする由来が広く信じられてきました。ですが近年、神無月の「無」は「の」の当て字で「神の月」という説も広まっています。収穫の季節である秋は、自然を司る神様に感謝を伝えるお礼の月という意味もあるのですね。


今回は健康で長生きするための歯の重要性をご紹介しました。お口の健康維持は全身疾患に直結するだけでなく、人生の楽しみのひとつである「食」にも関わります。ぜひ大切な歯と一緒に長生きするためにも定期検診を習慣づけましょう。

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