



豊かな食生活で豊かな人生を！

タニダ歯科医院

11月

2020
NOVEMBER

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。11月22日は「いい夫婦の日」ですね。パートナーとよりよい関係を築いてほしいと、11(いい)22(ふうふ)という語呂合わせからきています。普段の想いを互いに伝え合ったり、贈り物をしたりと夫婦の絆を深める機会としてだけではなく、「いいふうふ」のスタートとして11月22日に入籍する人や有名人もいますね。また「家族を大切に」という意味合いを込め車のナンバーにしている人も多く見かけます。パートナーといつまでも仲睦まじく過ごすためにも、大切にしてほしいのが歯の健康。実は、正しいケアを行っていないと、若くても歯は抜けていってしまいます。

いつまでも健康な歯を保つには、歯が健康なうちに定期検診に行くなどの「予防歯科」を心がけることが重要です。パートナーとよい関係を保つのも同様に、歯との関係もコミュニケーションが大切です。定期検診で自分の歯とのコミュニケーションを行い、末永く健康にお付き合いしていきましょう。



こころあたたまるお話

おばあちゃんの料理教室

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

今日も孫のみすずが遊びに来ている。私の家が高校から近いこともあるが、何より私の料理が好きだからと言ってよく遊びに来てくれるのだ。里芋を頬張る姿に、思わず顔が緩むと同時に、ふと心配になる。



みすずは昔から料理が苦手で、『自分は食べる専門』と言い張ってきかない。「女の子なんだから、みすずもこういうお料理ができるようになった方がいいんじゃない?」「いいの!また遊びに来るね。ごちそうさま」そう言って、みすずは逃げるように帰っていった。良き妻になるために、なんて話はまだ早いかもしれないが、老婆心ながら孫の将来を案じてしまう。そんなやりとりから数日経った日曜日、呼び鈴が鳴って玄関へ出ると、みすずが立っていた。「今日は友達も連れてきたの」

みすずがお友達と紹介してくれた子は「たくとです」と言って礼儀正しく頭を下げた。「あのね、やっぱりおばあちゃんにお料理教えてほしいと思って。いいかな?」「あら、もちろんよ。さ、あがってあがって」さっそく肉じゃがの作り方を教えようとエプロンを取りに行く。すると後ろから「あ!おばあちゃん、たくとの分もある?」と尋ねられた。

てっきり恋人に手料理を振る舞うために呼んだのかと思いきや、私が料理上手だと聞いて、たくと君の方から二人で習いたいと言ってくれたらしい。おぼつかない手つきのみすずをそっと手助けするたくと君。そんな二人の姿を見て、ハッとした。『女だから』『男だから』と役割を決めつける、そんな考え方は古いのかもしれない。互いに助けあって生きていければ、それほど幸せなことはないのだと。料理を教えるつもりが、私の方こそ二人に教えてもらったみたい。

「みすず、ありがとうね」私がこっそりお礼を言うと、みすずはきょとんとして、それから「お礼を言うのは私の方だよ!いつもありがとね。私もちょっとは料理作れるように頑張る」と屈託なく笑った。



あなたは大丈夫？

実はこんな歯が危ない!!



リスクのある歯と対処法

「歯を突然失う」ということは、事故などを除けばごく稀にしかありません。多くは病気などが進行して抜けるケースで、ゆっくり進行していくため、長いあいだ本人にも自覚のない場合がほとんどです。しかし、実はこうした「将来抜ける可能性の高い歯」はある程度予測ができます。次に挙げるような歯は要注意！もし該当するものがあれば、ぜひ対処法も参照してください。

Risk 1!!

歯ぐきからの出血

歯ぐきからの出血は「歯のみがきすぎ」ではありません。歯周病菌が繁殖し炎症を起こしている、つまり、「歯周病」の恐れがあります。歯周病は進行すると歯を支える骨を溶かし、放置しておけば歯が抜けてしまう病気です。早急に対処しましょう。

血が出るよ~!

対処法

歯周病は「沈黙の病」とも呼ばれ、骨が溶けていても出血以外の自覚症状がありません。早めに検査を行い治療を受けてください。



Risk 2!!

神経をとった歯

歯の神経には感覚を伝えるだけでなく「栄養を運ぶ」という大切な役割もあります。そのため、むし歯などにより神経をとってしまった歯は、栄養が不足し『枯れ木』のような状態になります。



対処法

神経がないことにより、栄養が運ばれないだけでなく、「むし歯」になっても痛みを感じないため気づきにくくなっています。歯を守るためには、定期的に検診を受け、早期に発見することが非常に重要です。



Risk 3!!

ブリッジの 土台となる歯

ブリッジは図のように健康な歯を土台に「橋渡し（ブリッジ）」して、歯が失われた部分を補う方法です。そのため、

浮いたところにプラークがたまりやすく、むし歯や歯周病のリスクが格段に高くなります。さらに、土台となる歯に負担がかかりやすいため、折れるリスクもあります。

対処法

歯間ブラシでブリッジの浮いたところを毎日しっかり掃除することが大切です。また、定期検診を受けて土台の歯の状態などブリッジ周辺のチェックをしてもらいましょう。



歯間ブラシで
ピカピカ!

Risk 4!!

入れ歯を支える歯

入れ歯は安定して使用するために残存歯にバネをかけて使用しますが、この歯に余計な負担がかかると寿命が短くなってしまいます。さらに入れ歯は形状が複雑なため、ケアを怠るとすぐに細菌が繁殖します。この細菌が残存歯のむし歯や歯周病の原因となり、残っている歯の寿命を確実に短くしてしまいます。

対処法

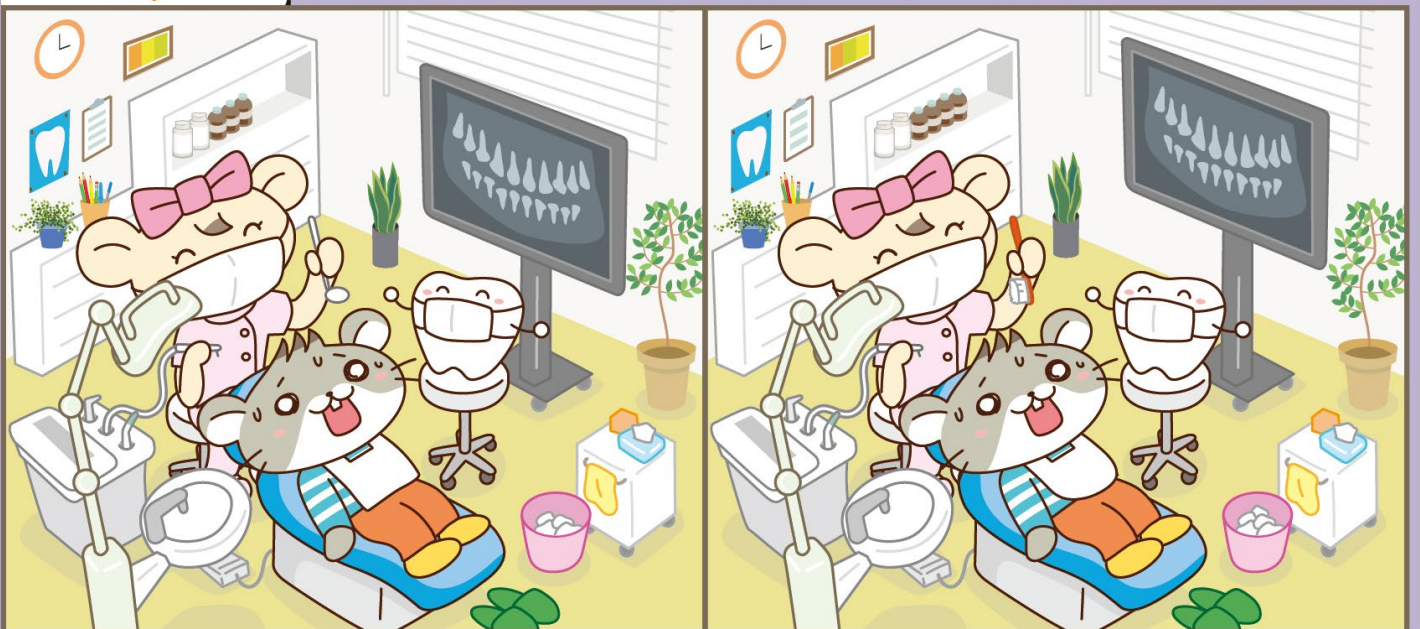
まずは日頃のお掃除をしっかりと、細菌をとり除くことが大切です。また、入れ歯は歪んだりすり減ったりしてきます。これを放置すると、力のバランスが崩れ、しっかり噛めないばかりか、残された歯に余計な負担がかかりやすくなります。他の歯を守るためにも、入れ歯の定期的な調整は必要不可欠です。

みんなでがんばるぞ!



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! 「レントゲン撮影」



歯に良い

お料理レシピ

— recipes —

材料 (4人分)

作り方

- ・豚ひき肉200g
- ・木綿豆腐1/2丁
- ・れんこん1節
- ・にんじん1/2本
- ・たまねぎ1/2個
- ・オクラ2本
- ・カレー粉大さじ2
- ★トマトジュース200ml
- ★固形コンソメ1個
- ★醤油大さじ1
- ・塩コショウ少々
- ・にんにくみじん切り ...大さじ1/2
- ・オリーブオイル大さじ1
- ・雑穀米60g
- ・米2合

1. れんこんはよく洗い、丸めたアルミホイルでこすり皮をむく。1cm程度のサイコロ状に切り、さっと酢水(分量外)にさらす。にんじん・たまねぎもれんこんと同様の大きさに切る。
 2. オクラは小口切りにする。
 3. 雑穀米は米2合に混ぜ、表示の水分量で炊飯する。
 4. 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを入れ香りが出るまで弱火で炒める。
 5. 豚ひき肉を入れ、塩コショウを軽く振り、塊にならないよう中火で炒める。色が変わったら1.の野菜とカレー粉を加えさっと炒める。
 6. ★の調味料を加え、水分がなくなるまで煮詰める。
 7. 豆腐はキッチンペーパーで包み、600Wの電子レンジで2分加熱し水切りしておく。
 8. 水分が飛んだら 2.のオクラと 7.の豆腐をちぎりながら入れ、潰しながら炒めたら完成。
- 3.の雑穀米と合わせて召し上がれ。

旬のれんこんのシャキシャキ食感と、豆腐のふわふわ食感が楽しい一品。豆腐を入れることで肉の使用量を減らし、根菜で噛みごたえもアップしています。



豆腐入りれんこんの
ドライカレー

MEMO

木綿豆腐で日頃不足しがちなカルシウムを補い、歯を強化します。また、大豆イソフラボンの働きでカルシウムの吸収を助け、カルシウムの流出を防ぎます。ごはんは、白米よりミネラルを補うことができる雑穀米がおすすめです。

診療スケジュール

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 | | | | | |

2020年 12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 | 22 | 23 午後休 | 24 | 25 | 26 |
| 27 休 | 28 | 29 休 | 30 休 | 31 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

年末休診日のご案内

12/29(火)～12/31(木)

童謡「たきび」にも登場するサザンカは、ツバキ科に属することもあり葉も花もツバキにそっくりです。「きれいなツバキ」と思ったら実はサザンカだったということもあるかもしれませんが、一番わかりやすいのが花の散り方。花びらが落ちるのがサザンカ、花首から落ちるのがツバキだそうですよ。

今回は、「リスクのある歯と対処法」をご紹介いたしました。ご自身の歯に当てはまるものはありましたか?「歯みがきをしっかりしているから自分は大丈夫」という油断は禁物。転ばぬ先の杖として、ぜひ歯医者に頼ってくださいね!

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)

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