



豊かな食生活で豊かな人生を！

タニダ歯科医院

12月

2020  
DECEMBER

# カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。

12月を迎え、この1年を振り返りながら新年の準備を進める時期になりました。新年に向けた準備といえば年賀状でしたが、最近では減少の傾向にあるそうです。年賀状のやりとりは、平安時代の貴族の間で始まったとされています。平安時代中期に、学者の藤原明衡（ふじわらのあきひら）がまとめた手紙の文例集には、年始の挨拶の文例が記されています。また、江戸時代には玄関に「名刺受け」を置き、新年の挨拶を書いた名刺を入れてもらうという風習もあったそうです。そんな昔から年賀状の文化があったとは驚きですね。

12月は年賀状だけではなく、色々な準備に追われ予定が立てづらくなりがちです。また、年末年始はイベントも増え、美味しいご馳走を食べる機会も多くなります。歯の調子が悪いとせっかくのイベントが楽しめない、ということにもなりかねません。忙しくなる年末の前に、お早めに歯の治療や定期検診のご予約をされることをおすすめいたします。



こころあたたまるお話

## 大掃除にむけて

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

「英司！担当場所の掃除、頼んだぞ！」  
父から掃除道具を渡され、ため息交じりに受け取る。  
昨夜、夕食のあとに父が大きな声で言った。  
「さあ、みなさん！明日は年に一度の大掃除をします！」



小学生の妹と弟が「わたしはベランダ！」「ぼくお庭！」と声をあげると、父は1枚の画用紙を取り出して、各自の分担を記していく。  
僕も昔は楽しんでいましたが、高校生にもなった今では『遊びにも行けないし面倒だ』という気持ちの方が大きい。

そして今日、やる気に満ち溢れた父が、朝から掃除道具をみんなに配っている、というわけだ。  
父は特別掃除が好きなのわけではないはず。なのに、なんであんなに張り切ってるんだ？  
そんなことを考えながら棚の掃除をしていると、

1枚の画用紙が目にとまった。

「あら、懐かしい」

そう言って、キッチンを掃除していた母も僕の手元を覗き込む。それは、数年前に大掃除当番を決めたときの画用紙だった。

ふと、「ねえ母さん、大掃除って何のためにするの？」と聞いてみる。

「お父さんがね、1年間の嫌なことをきれいに忘れて、家族みんなが来年も元気に暮らせますように…って昔から張り切るのよ」

ふーん、と尝试してみたが、内心そんな真面目な理由があることに、僕は少し面喰らっていた。

その日の夕食はとても美味しかった。

「お掃除たのしかった！」「ぼくもー！」と、口の周りにご飯つぶをつけてはしゃぐ妹と弟。母さんはそのご飯つぶを取りながら「お家がきれいになって、ご飯も美味しいね」と、微笑んだ。

こんなにぎやかな食卓も、去年の想いがあってこそなのかもしれない。

「よし、じゃあ来年もみんなで大掃除しような」父は今から張り切ったように言う。  
来年はもっと気持ちを込めて参加しよう、そう心に決めた僕は「そうだね！」と、ご飯を口いっぱい頬張った。



口を開けようとするとおごが痛む

口が大きく開けられない

口を開けるとカクンと音がする

がく

ひよっとしたら それ

# 顎関節症かも!



もしこのような症状があったら、それは顎関節症かもしれません。顎関節症は歯科医院で治療ができる病気です。

## 7割以上が あごに症状アリ?

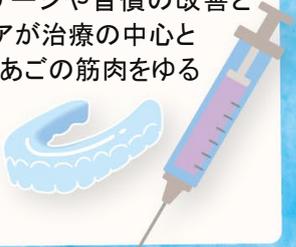


顎関節症とは、あごの関節や筋肉の異常により、あごが痛い・口が開きにくい・音がするといった症状が出る病気です。あごにそれらの症状を持つ人は7割~8割もいるという調査もあります。

## どうやって 治療するの?

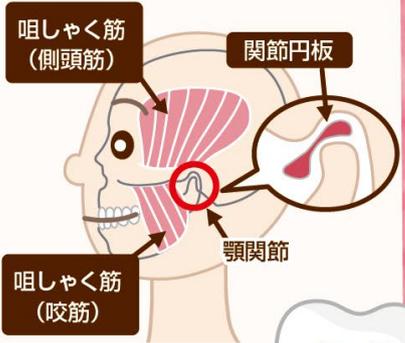


検査などを通して原因を把握し、それに応じた治療を行います。あごへの負担を軽減するためにマウスピースを使用したり、マッサージや習慣の改善といったセルフケアが治療の中心となります。また、あごの筋肉をゆるめるためにボトックス注射をすることもあります。



## 原因はいろいろ

- 顎関節症の原因は一つではなく、いくつかの要因があります。最も多いのは、あごと頭蓋骨の間にある「関節円板」がずれてしまうケース。「関節円板」は口を開けたときに前後に動き、骨と骨がぶつからないようクッションの役割を果たしていますが、これが前方にずれたままになってしまうと、口を開け閉めするたびに「カクン」と音がするようになります。このほか、咀嚼筋・関節包・靭帯の障害など、顎関節症には様々な原因があります。



## 口が開かなくなることも! 気になったら早めにご相談を

軽症の場合、そのまま治療することも多いのですが、放置しているうちに、激しく痛んだり、口がほとんど開かなくなってしまうケースもあります。もし、あごが痛い・口が開きにくい・あごの関節がカクンとする、という症状が続くようでしたら、どうぞ早めにご相談ください。





歯並び かみ合わせ 顎関節症 に影響が!

# こんな癖はありませんか?

歯はちょっとした力でも、それが繰り返されることで少しずつ動いてしまいます。そのため、歯やあごに力がかかる癖があると、歯並びやかみ合わせに悪影響を及ぼすほか、左のページにある顎関節症の原因にもなります。子供は特に歯が動きやすいので、しっかり注意を促しましょう。

## 1 ほおづえ

ほおづえはあごに大きな力がかかるため歯並びが悪くなるほか、あごや顔のズレ・顎関節症など、様々なトラブルの原因になります。



## 2 うつ伏せ寝・横向き寝



頭は重さが4~6kgもあるため、うつ伏せで寝ていると、あごや歯に大きな力がかかります。ほおづえ同様、歯並び・あご・顔などに悪影響を及ぼします。

## 3 舌の癖

上下の前歯に舌を押し当てるなどの癖があると、少しずつ前歯が外に押し出され、かみ合わなくなってしまいます。



## 4 唇を噛む・吸う



上唇を噛んだり吸ったりしていると受け口になり、下唇を噛んだり吸ったりしていると出っ歯になる恐れがあります。

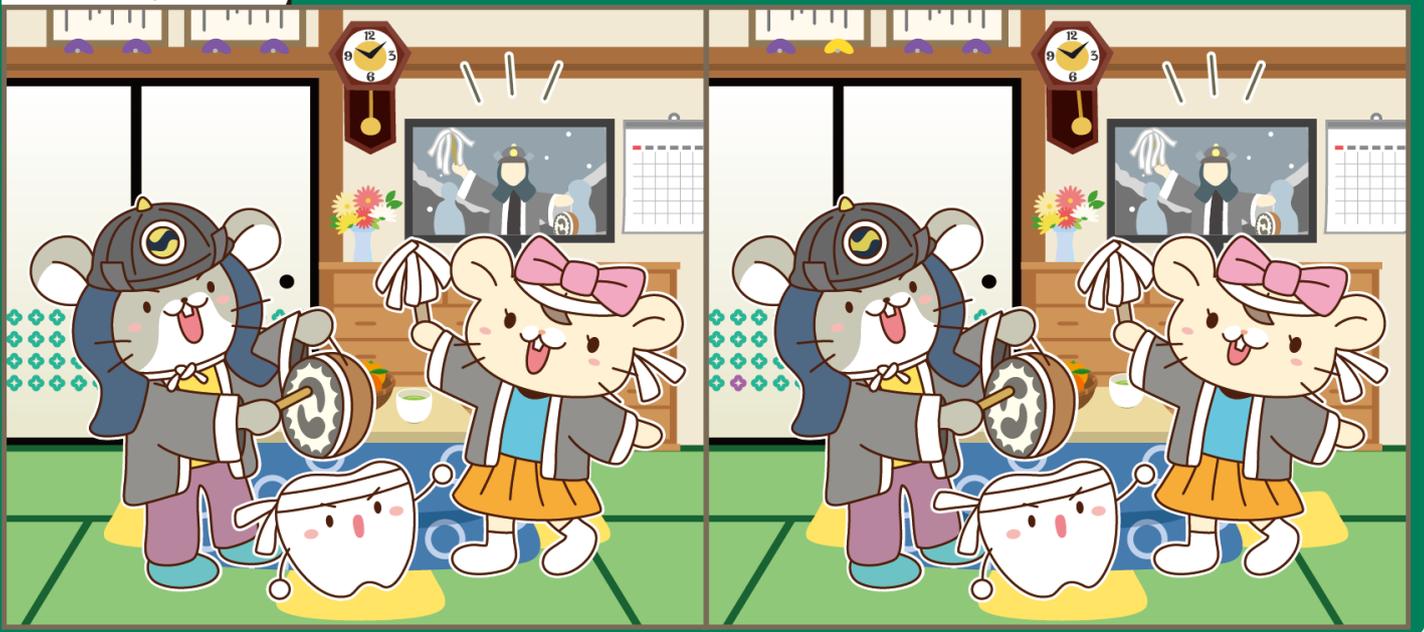
## 5 指しゃぶり・爪噛み



幼児期に指しゃぶりや爪噛みの癖が直らないと、出っ歯や受け口になる可能性があります。適正な時期に繰り返し注意を促し、本人に「癖を直す意識」をしっかり持たせましょう。

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! 「忠臣蔵 赤穂浪士」



歯に良い

# お料理レシピ

recipes

**ぶりの  
さんが焼き**

## 材料 (4人分)

- ぶり(刺身用) .....400g
- 長ねぎ .....1本
- 生姜 .....1かけ
- 大葉 .....20枚
- 味噌 .....大さじ1
- サラダ油 .....小さじ1

## 作り方

1. 長ねぎ・生姜・大葉はみじん切りにする。大葉はさんが焼きを包むための枚数分を取っておく。
2. ぶりは1cm程度の角切りにし、包丁で叩く。
3. ある程度細かくなったら、1.と味噌を加え、さらに叩いて混ぜる。
4. 丸く成形し、大葉で包む。
5. フライパンに油を熱し、4.を中火程度で両面を焼く。
6. 焼き目がついたら器に盛り、完成。

**MEMO** さんが焼きは千葉県の郷土料理です。ぶりに豊富に含まれるビタミンDには、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。ビタミンDは日光を浴びることでも生成されますが、日照時間の短い冬場は食事から積極的に摂取したい栄養素です。

お祝い事にも用いられる旬のぶりは、脂がのっていて栄養満点です。たくさん作って、1日目はなめろうでプリプリな身を、2日目はさんが焼きにして香ばしさを楽しむのもおすすめです。

## 診療スケジュール

**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		

**2021年 1月**

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

●●**年末年始休診のご案内**●●

12/29(火)～1/4(月)

今回の間違い探しのテーマ「忠臣蔵」は、主の仇をとるために「吉良」の屋敷に討ち入りする物語です。主役は47人の浪士ですが、その中の「寺坂吉右衛門」は直前までいたのに、いつの間にか姿を消したそうです。指揮をとった「大石内蔵助」は『寺坂は無関係』と主張しています。では本当の浪士は46人?と思いきや諸説あり、「忠臣蔵の謎」とされています。

今回はお口の健康に悪影響を与えるおそれのある癖や生活習慣と、顎関節症の症状・原因・治療法についてご紹介しました。普段からお口の健康状態に注意を向け、気になることがある場合は、いつでも私たちにご相談ください。

## タニダ歯科医院

ご予約は **外来専用\*0797-61-2000**  
スマートフォン  
**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