

2021

01

January

カンガルー通信



あけましておめでとうございます。院長の谷田です。昨年は新たな生活様式や楽しみ方など、発見の多い年でした。迎えた新年でも、また新たな楽しみを発見したいですね。さて、新年といえば今年の干支は「丑(うし)」。牛の姿を思い浮かべると、よく口をもごもごと動かしているイメージがありませんか？あれは「反すう」といって、胃に送った食べ物を口の中に戻しては咀嚼(そしゃく)することを繰り返しているんです。一日の咀嚼時間は10時間にも及ぶことがあるのだとか。牛は消化しにくい草を主食とする草食動物であるため、たくさん噛まないといけないんですね。そんなに咀嚼していたら歯がなくなってしまうそうですが、大丈夫！牛の歯は伸び続けるんです。

ちなみに、人間の歯が伸びることはありません。あれ？歯が長くなった？そう感じた方は、歯ぐきが下がってきている可能性があります。原因はいろいろありますが、怖いのは歯周病です。歯周病が進行すると歯を支えている骨が溶け、歯が長く露出していきます。そのまま放置すると歯が抜けてしまうことも。思い当たる方は、ぜひ定期検診や治療のさい、お気軽にお尋ねください。



こころあたたまるお話

ことわざ

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

休日に自分の部屋でごろごろしていると、母さんが掃除機を持って入ってきた。寝ている僕を見て「正月気分が抜けてないんじゃない？」とお説教が始まる。



スマホの画面に逃げた僕を横目に、母さんはため息まじりに掃除機をガーっとかけて、「一月往ぬる二月逃げる三月去る」と言い部屋から出て行った。

拍子抜けして「なにそれ？」と聞くと、部屋の外から「自分で調べなさい」という声が。「なんなんだ？」そう疑問に思いながらも、いちげつ？いぬる？あの呪文のような言葉が無性に気になって、スマホで検索することにした。

どうやらあの言葉はことわざで、『正月から三月までは行事が多く、あっという間に過ぎてしまうこと』らしい。

確かにもうすぐ一月が終わるけど、お正月からあっという間だったな…。

「俊、もうすぐご飯よー！」
母さんの声で周りが薄暗くなっていることに気付く。あれから、気になることわざを調べていたらすっかり夜になっていた。

「……母さん、さっきはごめん。本当は寝て時間を無駄にしてるの、良くないなって思ってたんだ。」
母さんは水道の蛇口をきゅっと締めて、「調べたんだね。失敗は悪いことじゃないし、気付けたならそれでよし！」

手を拭いていたタオルをぽんっ！と叩く。その言葉に気持ちが前向きになった。
「二月と三月は逃さないようにする！」
「そうそう！気づいたら行動に移す！俊のいいところだね」褒められるとなんだかくすぐったい。

「ねえ、もうご飯の準備終わっちゃった？何か手伝うことない？」
よほど珍しいと思ったのか、「あらま」という顔をした母さんに「孝行したい時に親はなし」少し照れくさくて、さっき調べたばかりのことわざを言うと、母さんは嬉しそうにクスクスと笑った。



ただの汚れじゃない!

歯石を取らないと 歯を失う?!



歯石ってそもそも何?

- 歯石の原因はプラーク(歯垢)です。白くネバネバしたプラークは、単なる食べかすではなく**細菌の塊**。そして、プラークが放置されると、だ液に含まれるリン酸やカルシウムが沈着し、石灰化して固くなります。これが歯石です。
- 歯石には「白い歯石」と「黒い歯石」があります。下図のように歯ぐきから上の部分についた歯石(歯肉縁上歯石)は白っぽく見えますが、歯ぐきから下にできる歯石(歯肉縁下歯石)は血液と混ざったり、細菌の色素の影響で、黒っぽくなります。



放置すると 歯が抜ける?

- 歯石は表面がざらざらしており、さらなる細菌の温床となります。そして、この細菌が「歯ぐきの炎症」を引き起こします。
- さらに細菌は、歯石を増やしながらかんどん歯ぐきの下に入り込んでいきます。やがては歯を支えている骨に到達し、その骨を溶かし始めます。
- すると歯がグラグラになって最後には抜けてしまうのです。
- これこそが、みなさんもご存知の「歯周病」の正体です。実は、歯石を取り除くことは、**単なる「お掃除」ではなく、歯周病を治療・予防するための、もっとも基本的で重要な「治療」**なのです。



すると歯がグラグラになって最後には抜けて

しまうのです。

歯を守るには**定期的な歯石除去を!**

- セルフケアをしっかりしているつもりでも、完全にプラークを取り除くことは難しく、最短 2 日程度で歯石になってしまうことも。また、歯石はご自身でとることはできないため、必ず歯科で除去する必要があります。自分でとろうとすると、歯ぐきを傷つけてしまったり、細菌が広がってしまい疾患の原因となりますので、定期的にご来院いただくことをおすすめいたします。
- 歯周病だけでなく、むし歯も早期に発見できれば、それだけ歯の寿命を長くすることができます。今年からの新習慣として、定期的な歯石除去とお口のチェックを加えてみてはいかがでしょうか? ご高齢の方はもちろん、年齢に関わらず小さなお子様にも歯石は付着します。ぜひご家族の皆さまそろってのご来院を、心よりお待ちしております。

最新

歯科ニュース

歯周病は認知症の リスクを高める!



九州大学などの研究により、「歯周病が認知症を引き起こす仕組み」について解明されたことが、昨年10月にニュースなどで話題となりました。これまでも疫学的な調査等によって「**歯周病菌が口から血流に入り込み、脳に影響を及ぼして認知症のリスクを高める**」ことが知られていましたが(2倍にもなるという結果も)、今回はその仕組みが解明され、改めてその関係が裏付けられたこととなります。

認知症のおよそ半数を占める「アルツハイマー型」の原因は、アミロイドベータと呼ばれるタンパク質が、脳に蓄積することで発症します。今回、マウスを使った実験により、アミロイドベータを脳内に運ぶ「**受容体**」が歯周病菌によって2倍に増えること、その結果**アミロイドベータの蓄積量が10倍**になることがわかりました。



今回の実験により、認知症の薬の開発が進むとされています。しかし、今からできることは、歯周病を治療し、さらに左のページにあるように、定期的な来院で「**歯周病菌の温床**」となっている「**歯石**」をしっかりとることです。



さらに歯周病は、**脳卒中・心臓病・誤嚥性肺炎・糖尿病**など、さまざまな病気に影響を及ぼすことがわかっています。お口のためだけでなく、健康で長生きをするためにも、定期的なお口のケアはもはや欠かすことのできない習慣です。

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! 「一富士二鷹三茄子」



歯に良い お料理 レシピ

— recipes —

材料(4人分)

- ・長いも600g
- ・ブロッコリー2株
- ・むき海老12尾
- ・めんつゆ(3倍濃縮) ...大さじ3
- ・とろけるチーズお好みで
- ・きざみ海苔少々

作り方

1. 長いもは皮をむき、半分は半月切りに、半分はすりおろす。すりおろした長いもはめんつゆを加え混ぜる。
2. ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分ける。芯の部分は薄切りにする。
3. 耐熱皿の底に半月切りの長いもを敷き、ブロッコリー、むき海老を入れ、すりおろした長いもを流し入れる。
4. 上からチーズをのせ、オーブントースターで10分焼く。焼き上がりにきざみ海苔をトッピングして完成。

MEMO

ブロッコリーに含まれるビタミンKは、カルシウムの流失を抑えると同時に、骨への沈着・骨の形成をサポートします。また、海老とチーズでタンパク質を補給。強い歯を作る手助けをします。

ブロッコリーは100gで一日分のビタミンCが摂れる栄養満点の食材です。ビタミンCは水に溶けやすいため、加熱するさいは電子レンジや、焼く・蒸すなどの調理法で食べるのがおすすめです。

ブロッコリーと海老の 和風長いもグラタン

診療スケジュール

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						

2021年2月

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

「笑う門には福来たる」。

ご存知の通り、明るく笑っていれば幸福が舞い込む、という意味ですが、ことわざにある「門」は「家」のことを表しています。楽しくニコニコしていれば福が舞い込む幸せな家になる、ということですね。お正月遊びの定番「福笑い」も、変な顔で見た人が笑顔になる、とても面白い遊びです。新年からたくさん笑顔になって、福を呼び込む幸せな1年にしましょう！

今回は、歯石と歯周病、歯周病と認知症の関係についてご紹介しました。歯周病は認知症だけではなく、様々な病気に影響を及ぼします。少しでも不安なことがあれば、ぜひお気軽に私たちにご相談くださいね。

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)

〒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