

2021

02

February

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。厳しい寒さが続く2月ですが、昼間の日差しから春の到来が近いことを感じる時期でもありますね。

2月11日は「建国記念の日」。日本の建国日は明確な日があるわけではなく、初代天皇の即位日から2月11日を記念日としていたそうです。第二次世界大戦後に一度廃止になりましたが、日本が長い歴史を経て発展してきたことを祝う日ということで、昭和41年に「建国記念の日」として復活しました。最近は稲作で発展してきた日本の歴史と紐付けて「建国記念の日におむすびを食べよう」というイベントなども開催されているようです。

お正月のおせち料理、節分に恵方巻きなど、お祝い事に食べ物はつきもの。しかし、そういった料理を美味しく味わうためには「みなさんが健康であること」、そして「歯も健康であること」が重要です。定期的に歯のメンテナンスをして、毎年元気にお祝い事を迎えられるようにしましょう。



こころあたたまるお話

大きく見えた小さな背中

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

先日、息子のコウタと、スーパーに寄ったときのこと。

入り口に向かっていく途中で息子が「お母さん、ちょっとまって」と、どこかに駆けていく。視線で追いかけると、息子はすぐ近くに捨てられていた空き缶を拾い上げる。

「まって！そんなもの触ったらだめ！」

道端のゴミを不用意に拾う息子に、つい言葉少なに咎めてしまった。息子は一瞬どうして怒られたのか分からない、という顔で固まる。

「だって…。ゴミが落ちてたから、ゴミ箱に捨てなきゃと思って…」

息子のその言葉を聞いて、私は咄嗟に叱りつけてしまった自分を責めた。

コウタがもっと幼い頃、落ちているゴミを興味本位で拾い上げていた記憶が浮かんでしまい、今回も同じことだと決めつけてしまったのだ。



「ごめんね…。コウタはみんなのためにゴミを拾ってあげようとしたんだよね」

「うん…」

「でもね、落ちているものは危ないから、勝手に拾っちゃだめなの。今度からは、拾う前にお母さんに教えてね」

息子はわかった、と小さく頷いた。

「ありがとう！じゃあ拾ったゴミ、ちゃんと捨てようか！」

私の言葉を待ってました！と言わんばかりに、すぐ近くのゴミ箱まで捨てに行き、戻ってきた。

「ゴミに気づいて、ちゃんと拾って捨てようとするなんて、コウタもいつの間にかお兄ちゃんだね」

「えへへ」と、息子は照れくさそうにしながらも、どこか誇らしげだ。

「でも、ゴミを拾ったら必ず…」と私が言い切る前に息子は「手を洗うんだよね！」と元気よく答える。私が小言を言わずとも、ちゃんと分かっていたのだ。

「よくできました！じゃあご褒美に、今日の夕飯は好きなおかずを作ってあげるよ」

「ほんと！？やった！えっとねー。うーん、じゃあカレーにハンバーグ！」

嬉しそうに三歩先を小走りする息子の背中はまだ小さいが、今までよりも頼もしく、少し大きくなったように見えた。



そうだったのか! 知って納得!!

歯科治療に

時間がかかる理由

かぜをひいて内科に行っても、毎週通院し続けることはほぼありません。高血圧や花粉症といった慢性疾患でもないのに、歯科はなぜ何度も通院する必要があるのでしょうか？

原因1

一度削ると元に戻らない!

骨は骨折をしても元通りになりますが、**歯は一度削ると再生することはありません**。そのため、歯を削ったり、失ってしまった場合は、その役割を回復させるため「つめもの・かぶせもの・ブリッジ・入れ歯」といった人工物を製作して補う必要があります。症状にあわせて治療をし、適正な人工物を作ることで、元の状態と同じように、違和感が少なく噛める状態に戻すことができます。

原因2

海外では歯を抜かれちゃう?!

「神経まで進行したむし歯の取り扱い」は、海外と日本で大きな違いがあります。日本では「根管治療」という処置を行い、歯を残す治療を行います。海外では**即「抜歯」となることも少なくありません**。なぜなら「根管治療」はとても緻密な処置が必要となり**時間がかかる**からです。海外では自由診療が前提となり、根管治療に10万円以上かかることも。日本は「保険で根管治療ができる」世界でも珍しい国です。時間はかかりますが、その分多くの歯を守ることができています。

原因3

見えない真っ黒な歯石

歯周病は、歯周病菌が歯を支える骨を溶かし、歯が抜けてしまう病気です。主な治療は細菌のすみかとなっている「**歯石**」の除去ですが、特に「**歯ぐきの中**」についた、外からは見えない**「血液と固まった真っ黒な歯石」**を取らないと、あつという間に骨が溶けてしまいます。しかし、直接目に見えないため、すべては術者の手探りで除去になります。しかも歯ぐきの中は歯根の形が複雑で、1回の治療で数本しか処置できないことも。地味な治療に見えますが、歯を守るためには**時間をかけてでも必ず行わなければならない処置**です。

歯の根についた見えない歯石

治療の時間を最短にする方法!

それはズバリ!!

むし歯や歯周病にならないこと! そのために**定期的に歯科でチェックと歯石取りを行うこと**です。むし歯は早期に発見すれば削らずに治る場合もあり、少なくとも**神経までむし歯が進行する前に発見できる可能性が高まります**。また、歯石も歯ぐきの中で黒く硬くなる前に除去しますので、**健康な歯と歯ぐきを守ることができます**。

仮歯の放置は必ず後悔します!

仮歯は治療中に一時的に装着されるものです。その役割は患部を守る・見た目を良くする・歯と歯の間隔を維持するなど、さまざまな目的で作られます。しかし、これはあくまでも一時的なもの。「とりあえず問題がないから」といって仮歯をそのまま使い続け通院をやめてしまうと、大きなトラブルの原因となります。



トラブル★1

新たなむし歯になる

仮歯はあとで取り外すことを前提として作られています。そのため、「仮着剤」という材料を使っており、放置するとそれが溶け始め、仮歯の隙間にプラークが入り込みます。すると、そこから新たにむし歯が発生してしまいます。



トラブル★2

治療がやり直しになる

仮歯はやわらかいプラスチックでできているため、簡単にすり減っていきます。すると、向かい合わせの歯が出てきて、すでに製作済みのかぶせものがはまらなくなったり、大幅なかみ合わせの調整が必要になるなど、治療がやり直しとなる場合があります。

ひとつが動くとき全体にも影響が...



放置はダメ!!!



仮歯の放置は必ず後悔します!

仮歯は仮着剤で固定されているため、**いずれ必ず外れます**。そのさい、もし新たなむし歯ができていたり、治療がやり直しになったら、**それまでの時間や費用はもちろん、大切な歯までもが無駄に失われてしまうかもしれません**。仮歯は治療が完了するまでの仮のもの。しっかり認識し、きちんと最後まで治療を受けましょう。



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! 「恵方巻き」



歯に良い

お料理 レシピ

— recipes —



濃厚バイクドチーズケーキ いちごソースがけ

材料 (15cm 丸型1台)

- ・クリームチーズ ……200g
- ・ピザ用チーズ ……20g
- ・生クリーム ……200ml
- ・砂糖 ……大さじ3
- ・卵 ……1個
- ・レモン汁 ……小さじ1
- ・薄力粉 ……大さじ1
- ・ミント ……適量

<いちごソース>

- ・いちご ……1パック(300g程度)
- ・砂糖 ……80g
- ・レモン汁 ……小さじ1

MEMO

クリームチーズだけではなく、ピザ用チーズも加えることでカルシウムが多く含まれています。歯や骨を丈夫にするカルシウムが、おやつでも補える特製チーズケーキです。

作り方

1. 材料は全て常温に戻す。
2. いちごはへたを取り、分量の砂糖をまぶし1時間置いておく。
3. 卵は溶きほぐし、薄力粉はふるっておく。クリームチーズをボウルに入れ、砂糖と混ぜ合わせクリーム状にする。
4. 卵・レモン汁・薄力粉を加え、よく混ぜる。粉っぽさがなくなったら、生クリーム・ピザ用チーズを入れ、静かに混ぜる。
5. クッキングシートを敷いた型に流し入れ、180度に予熱したオーブンで20分焼く。あら熱が取れたら、型に入れたまま冷蔵庫でしっかり冷やす。
6. 鍋に2とレモン汁を入れ、中火であくを取りながら15分加熱する。少しとろみが付いたら火から下ろし、冷やす。
7. 好みの大きさに切ったケーキに6.のソースをかけ、ミントを添えて完成。

冷蔵庫でしっかり冷やすことにより、濃厚なチーズケーキに仕上がります。一般的なケーキと比べて甘さも控えめなので、甘いのが苦手な方へのバレンタインにもおすすめです。

診療スケジュール

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 | | | | | | |

2021年3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 | 12 | 13 |
| 14 休 | 15 | 16 | 17 午後休 | 18 | 19 | 20 休 |
| 21 休 | 22 | 23 | 24 午後休 | 25 | 26 | 27 |
| 28 休 | 29 | 30 | 31 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

1月から12月には、それぞれ和風月名があります。5月の皐月(さつき)、10月の神無月(かんなづき)などは有名ですね。2月は如月(きさらぎ)をはじめ30種類以上もあり、そのうちの1つ「雪消月(ゆきぎえづき・ゆきげしづき)」は、その名の通り「残っていた雪も消え始める月」という意味だそうです。冬の終わりと春の始まりを感じる美しい呼び名ですね。

今回の記事でも掲載しましたが、治療の内容によっては長期間の通院が必要な場合もあります。それもすべて健康な歯を残すため。寒い時期は特に通院が面倒になりますが、皆さまのお身体と心を暖かくできるよう、誠心誠意お迎えさせていただきます。

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