

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。

3月に入り、いよいよ春めいてきました。暖かな日差しは動物や植物たちだけではなく、私たちにとっても、元気を与えてくれますね。しかし、それと同時に、花粉症の方にとっては過ごしにくい季節でもあります。鼻水や鼻づまりによる息苦しさから逃れようと、ついつい口呼吸になってしまうことも。しかし、お口は鼻と比べて、ウイルスなどをブロックする働きがありません。そのため、口呼吸が続くと、細菌に感染する確率が高まったり、免疫力の低下、花粉症などのアレルギー疾患が悪化すると言われています。

これらの悪影響は、当然みなさんの口腔内にも及びます。呼吸で乾燥したお口は菌が繁殖しやすく、むし歯や歯周病の原因となり得ます。つらい花粉症の季節が終わったと思ったら、今度はお口の中がボロボロに…なんてことにならないように、ぜひ定期検診にお越しくださいね。



こころあたたまるお話

どろんことモモちゃん

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

「ただいま！」

元気よく帰ってきた息子はどろんこまみれで、その姿に思わずぎょっとした。心配する私をよそに、息子は「ちょっと遊んでたら汚れちゃった」と笑っている。中学生にもなってそんな理由で汚れて帰ってくるとは。



呆れながら「もういいから、早くお風呂に入ってきてなさい」と促すと、息子は「はい」と言いながらお風呂に向かった。

数日経ったある日のこと。息子とふたり、買い物から帰る途中で「だめよ！モモちゃん！」という大きな声が聞こえた。後ろを振り向くと、リードを付けた小さな犬がすぐそこまで走ってきており、びっくりして思わず避けようと息子の腕に手を伸ばした。

しかし、私の反応とは裏腹に、息子は「モモちゃん！」とその子を笑顔で迎え入れる。

ほどなくして追いついた飼い主さんも「ごめんなさいね…」と言いかけたところで息子に気づき、息子も犬を撫で

ながら「こんにちは！」と見知った様子で挨拶をした。ひとり置き去りの気持ちでいた私に、飼い主の女性は事の次第を話してくれた。

話によると、モモちゃんを可愛がっていたお嬢さんが結婚して家を出てしまい、たまにしか実家に帰ってこないため、モモちゃんは寂しい思いをしていたという。そんな中、散歩中にたまたま出会った息子がモモちゃんと遊んでくれるようになり、それ以来少し元気になったそう。

「この間なんて、遊んでる途中モモちゃんが水たまりに落ちそうになったところを、息子さんがかばってくださってね。優しい息子さんですね」

そんな理由があるなら話してくれれば良かったのに。女性と別れた帰り道、息子にそのことを尋ねてみると、意外な言葉が返ってきた。

「服を汚しちゃったのは本当だし、言い訳はしたくなかったからさ」

まだまだ子どもだと思っていたのに、いつの間にこんな成長していたんだろう。

「そっか。言い訳しなくてえらい！」

それに、優しい息子さんって言われて、お母さん嬉しかったな」そう伝えると、「まあ…お母さんの子どもだからね」と、息子は照れくさそうに笑った。



それ、間違ってます!



「歯みがき」といえば、子どもの頃から続けている毎日の習慣。しかし! そんな身近な習慣なのに、実はあまり知られていない事実が…。今回は、そんな歯みがきにまつわる誤解の多い知識をご紹介します。

歯みがきの

常識・非常識!

かっぱい磨いてはダメ!

歯ブラシを力いっぱい歯に当ててしまうと、毛先が広がってしまいプラーク(歯垢)がしっかり落とせません。下の写真のようにペンに当ててみて、歯ブラシが突き抜けられないぐらいのギリギリの力加減が正解です。また、磨くときは広い範囲に大きく動かすのではなく、狭い範囲を小刻みに動かしたほうが細かいところまでプラークを落とせます。

ブラシの力加減

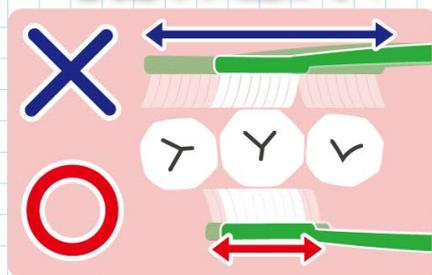
小刻みに動かす!



力が強い。これでは毛先が広がってしまい磨けない。



毛先が突き抜けられないギリギリの力がO。



ゴシゴシ大きく動かさず軽く小さく動かします。

歯みがき粉の泡はただの飾り?

実は、歯みがきのさいに出る泡(発泡剤)自体に洗浄効果はありません。泡が出ることで「磨けている感じ」はしますが、泡が多くて早くすすぎたくなってしまったり、歯が見えにくくなるなどのデメリットがあるため、かえってプラークを落とすづらくなる可能性が高くなります。歯みがき粉を選ぶさいは、低発泡のものにしましょう。

歯ブラシだけでは4割も磨き残す?!

歯ブラシでどんなに丁寧に磨いても、歯と歯の隙間のプラークをしっかりと落とすことはできません。実は「歯ブラシだけでは4割も磨き残す」と言われており、それを補うためにはフロスや歯間ブラシが必要です。

毛先が開いてからじゃ遅い!

歯ブラシの交換を判断するのは「毛先の広がり」だけではありません。毎日の使用により、歯ブラシには「細菌」がどんどん付着・増殖していきます。また、見た目には問題がなさそうでも、毛の「コシ」がなくなることでプラークを落としにくくなります。目安としては毛先が広がってなくても、1ヶ月で交換。もし1ヶ月未満でも、毛先が広がってしまうようなら、ためらわず交換しましょう。





口内炎みたい？

いいえ、それは

ねん えき 粘液のう胞 ほう ですよ！

まずは写真をご覧ください。一見口内炎のように見えますが、実はこれ、「粘液のう胞」と呼ばれるものです。



原因は？

粘液のう胞とは、本来なら外に排出される「だ液」が粘膜の下に溜まって袋状になったもの(のう胞)です。食事中に唇を噛んでしまったり、歯ブラシや硬い食べ物があたると、だ液の通りが傷ついてしまうことがあります。すると、そこからだ液が漏れ出して行き場がなくなり、プクッと袋状になる。これが粘液のう胞です。



治療法は？

のう胞は破けると一時的に小さくなります。小さなお子さまなどはそのまま治癒することもあります。再発することが多いため、根本的な治療として手術が必要となる場合も。手術では「だ液腺」と呼ばれる「だ液を作る組織」を取り除きます。ちなみに、だ液腺は無数にあり、手術で取り除くのはその一部。術後の機能に問題はございませんので、どうかご安心ください。

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 🔍 「タケノコ掘り」



歯に良い お料理 レシピ

— recipes —



韓国のもり入り 納豆餃子

材料 (25 個分)

- ・納豆2パック
- ・にら1/2束
- ・長ねぎ1/4本
- ・すりおろし生姜 ...小さじ1
- ・韓国のもり1/8切り3枚
- ・醤油大さじ1/2
- ・餃子の皮25枚
- ・ごま油大さじ1
- ・水50ml

作り方

1. にら・長ねぎはみじん切りにする。韓国のもりは手で細かくちぎっておく。
2. ボウルに 1.を入れ、さらに納豆・付属のたれ・生姜・醤油を入れ、混ぜ合わせる。
3. 餃子の皮で 2.を包み、ごま油を熱したフライパンで焼き目が付くまで強火で焼く。
4. 焼き目が付いたら水を入れてフタをし、中火にする。数分蒸し焼きにして全体に火が通ったら仕上げは強火にし、水分がなくなったら完成。

MEMO

のりやにらに多く含まれるβカロテンには抗酸化作用があります。また、納豆に含まれるビタミンKはカルシウムの吸着を促進します。歯を丈夫にし、歯周病を予防する栄養素が豊富なレシピです。

一口で食べやすくするために、具は少なめで作ると、見た目もキレイに仕上がります。生でも食べられる食材が主なため、通常の餃子より焼き時間が短くて済みます。

診療スケジュール

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			

2021年 4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 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



「ホー、ホケキヨ」

春の到来を感じさせるウグイスのさえずり。その年に初めてさえずりが聞こえた日は「初鳴日（しよめいび）」と言い、気象庁の生物季節観測に用いられてきました。残念ながら、近年では一部地域での観測が難しく、観測対象から外されてしまったそうです。しかし、ウグイス達は居なくなったわけではありません。どこかで告げる「春の訪れ」が聞こえるといいですね。

今回は、お口に関する「よくある間違い」をご紹介しました。意外と磨けていなかったり、口内炎だと思っていたら別の病気だった...というように、お口の状態は見落としがち。そうならないためにも、ぜひ定期検診やブラッシング指導をご活用ください。

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**