

2021

04

April

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。

4月となり、うらかな日差しが心地の良い春の訪れとなりました。暖かい春の日差しを浴びると、自然と生き生きとした気持ちになりますね。そんな活気が溢れる4月は、入学式をはじめとて様々な行事が行われる季節ですが、その中でも4月4日が何の日かご存知でしょうか？実は、毎年4月4日は「あんぱんの日」に制定されています。明治8年4月4日に明治天皇に仕えていた山岡鉄舟(やまおかてっしゅう)によってあんぱんが献上されたことが由来で、平成13年に「あんぱんの日」として制定されました。

甘いものには糖が含まれており、むし歯菌のエネルギーとなります。そのため、あんぱんのように甘いものを食べすぎるとむし歯菌の働きが活発化することになるのです。むし歯予防のケアとして、重要かつ基本となるのは日々の歯みがき。お外で甘味とお茶を楽しむにはよい季節ですが、せっかく訪れた春をむし歯で過ごすことのないよう、普段の歯みがきを徹底してくださいね。



こころあたたまるお話

夕日に浮かぶ笑顔

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

小学校の帰り道、その日は午後から雨で、その子猫はダンボールの中で寂しそうに鳴いていた。

「ごめんね、うちでは飼えないの」
みー、みー。

「ほんとうに、だめなんだよ」

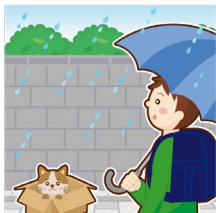
みー、みー。

気がつく、僕は子猫を抱え玄関のドアをくぐっていた。お母さんも最初は怒っていたが、もともと動物好きなこともあり「戻して来なさい」とは言えず、「ミィちゃんどうしようか」と名前までつけていた。

仕事から帰ってきたお父さんにふたりして怒られながらも、父は父で「捨てるわけにもいかないしなあ」とミィちゃんの頭を撫でながら悩んでいる。

「明日は会社も休みだし、一緒に里親を探しに行こうか」
父がそう言いながらミィちゃんの頭を優しく撫でると、嬉しそうに喉を鳴らして目をつむった。

翌朝、父と一緒にミィちゃんを連れて心当たりを回った。だけど、急に猫を連れて来られて二つ返事で飼える、と



いう人は少ないようだ。

「見つからなかったら飼えるかも」と子供心に考えていたが、それを見透かすように父からは「誰も居なかったら、ミィちゃんは保健所ってところに預けなきゃいけないんだ。それはミィちゃんにとってすごく怖いところだから、絶対見つけてあげよう」と力強く言われた。そんなところにミィちゃんを渡したくない一心で、飼ってくれそうな人を僕は一生懸命思い浮かべる。

8軒ほど回ったころ、幼馴染のカナちゃんの家が近いことを思い出した。カナちゃんの家は昔猫を飼っていたからもしかしたら…。

「このこ、チロちゃんみたいなおめめしてるね」

ミィちゃんをひと目みて、カナちゃんは目を潤ませた。

昔飼っていた猫に雰囲気似ていたらしい。

「ママ、このこ飼いたい！」

「そうね。ちょうど新しい猫を飼おうと思ってたの。良かったらうちにおいで」

カナちゃんママがそう言うのを聞いて、ほっとした。

「あきらめずによくがんばったね」
帰り道、父はそう言って僕を肩車してくれた。そこから見えた夕日はとても綺麗で、カナちゃんに抱き抱えられたミィちゃんの顔を思い出しながら、あきらめなくて良かった、そう思った。



その

アゴの痛み

頭痛

肩こり

知覚過敏

ひょっとして

TCH

が原因かも!



TCHとは【食事以外で上下の歯が触れてしまう癖】のこと(Tooth Contacting Habit=歯列接触癖)。この癖があるだけで下にあるようなたくさんの症状を引き起こす可能性があります。

今すぐセルフチェック!

TCHが
引き起こす
症状

頭痛、肩こり、
首の痛み

あごの関節の
痛み

お口が
開きづらい

知覚過敏

歯の違和感や
痛み

歯が触れるのは
1日20分以下!



実は上下の歯が触れるのは、基本的には食事のときのみ。時間にして1日20分以下です。そう、ほとんどの時間は上下の歯は触れていないのが正常な状態なのです。「歯ぎしり」「食いしばり」といった大きな力がかかっている場合はもちろんですが、軽く上下の歯が触れているだけでも様々な症状を引き起こすことが、この15年で広く知られるようになってきました。

2割がTCHあり!
あなたは大丈夫?

健康な人でも、およそ2割の方にTCHがあると言われています。それにもかかわらず、自覚している方はとても少ないのがTCHの特徴です。今は症状があらわれていなくても、いずれ問題を引き起こす可能性がありますので、まずは下のセルフチェックをして、もしTCHがあればできるだけ早期に対応することが大切です。

いざセルフチェック!

ご相談はお早めに!

準備

- 1.正面を向いて、上下の唇を軽く閉じる
- 2.その状態で上の歯と下の歯が接触しないように軽く離す



くちびるは閉じて
中では軽く開く

どちらかに当てはまる場合、TCHの可能性があります(当てはまらないからといって必ずしもTCHではない、とは限りません)。もしTCHの恐れがある場合は、様々な治療方法がありますので、どうぞお早めにご相談ください。

Check!

- ✓口の辺りに違和感がある
- ✓そのまま数分間維持できそうにない



歯科に行く？

抜けるのを待つ？

ぐらぐら ぐらぐら 乳歯の対処法



ぐらぐらになってきた乳歯。「自然に抜けるまで待つ」と言われることも多いですが、場合によっては歯科に行ったほうが良いケースもあります。



基本は自然に抜けるまで待つ

乳歯は6歳頃から生え替わり、12歳頃までにすべてが永久歯になります。ぐらぐらし始めてから抜けるまでには数ヶ月はかかります。無理に早く抜いてしまうと、歯ぐきが破れたり、根っこが折れてしまうなどのトラブルになることがあるので、自然に抜けるまで待ちましょう。

次のような場合に放置はキケン！必ず歯科にご相談ください。

むし歯がある場合



どうせ抜けるからといってむし歯のまま放置しておくと、後から生えてくる永久歯までむし歯になったり、歯並びやかみ合わせにも影響します。

痛みがある場合



ぐらぐらになった歯のせいで、食事のさいなどに痛むことがあります。痛みがひどい場合は早めに抜歯しますので、ご自身で抜かずにご相談ください。

永久歯が生えている場合



乳歯が抜ける前に永久歯が生えてくる場合があります。乳歯を抜かないと永久歯が正しい位置に生えて来なくなる恐れがありますので、早めにご相談ください。

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！「おはようクマさん」



歯に良い お料理 レシピ

— recipes —



あさりと春キャベツの 塩焼きそば

材料 (4人分)

- ・あさり400g
- ・酒①200ml
- ・春キャベツ中1/2玉
- ・ミニトマト10個
- ・焼きそば麺4玉
- ★鶏ガラスープの素…大さじ1
- ★酒②大さじ2
- ★みりん大さじ2
- ★おろし生姜小さじ1
- ★おろしにんにく …小さじ1
- ★ごま油大さじ1
- ・塩コショウ少々
- ・サラダ油大さじ1/2

作り方

1. ★の調味料を合わせておく。春キャベツは角切りに、ミニトマトは1/2に切る。
2. 砂抜きしたあさを、酒①とともに鍋に入れ酒蒸しにする。あさりの口が開いたら火を止める。
3. フライパンにサラダ油を熱し、中火で春キャベツを炒める。しんなりしたら焼きそば麺、2.のあさりの蒸し汁を加えてフタをし、数分蒸し焼きにする。
4. ★の合わせ調味料を加え炒め、塩コショウで味を調える。あさり・ミニトマトを入れ火を止め、お皿に盛り付けて完成。

MEMO

春キャベツに含まれるビタミンCは、コラーゲン合成に関わり、歯ぐきを健康に保つ働きがあるため、歯周病予防に効果的です。また、あさりに含まれるタンパク質で歯ぐきの強化も手助けします。

あさりの蒸し汁を麺に吸わせて旨味アップ！さっぱりとした味付けがよく合います。旬のあさり・春キャベツ・ミニトマトで、彩り豊かに仕上げましょう。

診療スケジュール

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	

2021年 5月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 休	3 休	4 休	5 休	6	7	8
9 休	10	11	12 午後休	13	14	15
16 休	17	18	19 午後休	20	21	22
23 休	24	25	26 午後休	27	28	29
30 休	31					

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



春と言えば桜。

「桜切るバカ、梅切らぬバカ」ということわざをご存知でしょうか。実は桜の木は切らない方が綺麗な形になるとされているのです。それに対し、梅は枝を切らないと美しい花を咲かせることができず、果実も多くは収穫できません。どちらも美しい花を咲かせますが、個性が違い奥深いものですね。

「自然に抜けるまで待つ」とされる乳歯の痛みや、知覚過敏を引き起こすTCH(食事以外で上下の歯が触れてしまう癖)は、放っておくとさらなる症状の悪化に繋がる可能性があります。違和感や痛みが続く場合は、当院へお早めにご相談ください。

タニダ歯科医院



ご予約は 外来専用 * 0797-61-2000

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