

2021

05

May

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。風が心地よい季節となってきました。新緑の香りをまとってくる風は、若い苗や木々の芽吹きを感じさせてくれる、なんともすがすがしいものです。この時期の風のことを俳句の季語では「薫風(くんぷう)」といいます。その昔、単に「香りを運ぶ風」という意味合いで使われていた「薫風」は、室町時代後期から初夏の風を指すようになり、時候の挨拶にも用いられるようになりました。しかし、メールやLINEなどがコミュニケーションの主流となった今では、あまり聞きなじみのない言葉かもしれません。

時代と共に言葉や文化は姿を変えていきますが、吹くだけでさわやかな気持ちにさせてくれる5月の風は、変わらずにいてほしいですね。風といえば、昔から「風が吹いても痛い」と言われるのが痛風。しかし、知覚過敏の痛みも侮れません。日頃のブラッシングを丁寧に行い、薫風が歯にしみないよう気をつけましょう!



こころあたたまるお話

大きな“あいさつ”

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

ある日、真剣な表情で息子が言った。

「学校に行く途中でいつも会うおばあさんに、何度挨拶しても返してもらえないんだよね」

私は深く考えず「声が小さいんじゃない?」と答える。

すると息子は顔を赤くして「そんなことないよ!」と言い残し、部屋に戻ってしまった。



次の日、学校から帰ってきた息子がまた言った。

「今日は大きい声で挨拶したけど、やっぱり返してもらえなかった」

悩む息子に何かアドバイスできないか、と今度は少し考えてこう聞いてみる。

「庭の草取りとかしていなかった? 下を向いていると案外聞こえないものだよ」

息子は「そういうんじゃないんだよなあ」と、しばらく首をかきあげていたが、気づけばどこかへ遊びにいってしまったようだ。

翌朝、家を出る息子が丸めた画用紙を抱えていたので「今日って図工あったっけ?」と聞くと、生返事だけしてそそくさと学校へ向かった。

そして、その日の午後、息子は元気に帰宅してきた。

「ただいまー! 今日、これを見せたらおばあさんにお返事もらえたよ!」

息子はくしゃっと丸まった画用紙を広げる。

そこには、マジックで大きく「おはようございます」と書かれていた。

「もしかして耳が遠いのかと思って。これを見せたら、挨拶してくれたよ」

息子は嬉しそうに続ける。

「さっき下校のときも会ってね、朝は補聴器してないから全然聞こえないんだって。見た目じゃわからないよね」

朝に抱えていた画用紙が、まさかこのためだったとは。私は息子の行動に驚いた。挨拶を返されず悲しい思いをした後に、相手の状態を思いやることは大人でもなかなかできないかもしれない。

「一緒に下校してた友達も、おばあさんに返事してほしいなって思ってたんだって。誤解が解けてよかったよね」

おやつを食べながら楽しそうに話す姿を見て、なかなか頼もしい息子だなと感心した。



歯は鉄よりも硬い!?

そんな丈夫な歯が
むし歯になる
ワケ



みなさんのお口にある歯。実は、とても硬いということをご存知ですか？今回は、歯の硬さとむし歯の関わりについてのお話です。

歯は鉄よりも硬い!?

歯の硬さってどれくらいなの？

ものの硬さを測る単位のひとつとして知られる『モース硬度』。モース硬度は 10 段階で表され、数が大きくなるほど硬くなります。モース硬度の代表的なものは次の通り。

- 1 チョーク
- 2 岩塩・純金
- 3 サンゴ
- 4 鉄・真珠
- 5 ガラス
- 6 オパール
- 7 エナメル質・水晶
- 8 エメラルド
- 9 ルビー・サファイア
- 10 ダイヤモンド

学校でよく見かける
チョークは1。硬くて重たい
イメージがある鉄は、4に
分類されています。



それでは歯はどこに入るのでしょか？

その答えはずばり「7」。

図のように、歯の表面はエナメル質で覆われているため、その硬さはモース硬度の7に当てはまります。みなさんのお口の中にある歯は、実は鉄よりもずっと硬い素材できているのです。



かた〜い歯でも、
酸は苦手



これだけ高い硬度を持つ歯でも苦手なもの、それが『酸』。実は、私たちの歯は食事のたびに、「むし歯菌」の排泄物である「酸」によってエナメル質の表面が溶かされており、その状態が続いてしまうと、いずれむし歯になってしまいます。通常は、むし歯菌が酸を出しても、歯は「だ液」の力を借りて修復し、健康な状態を保とうとします。しかし、



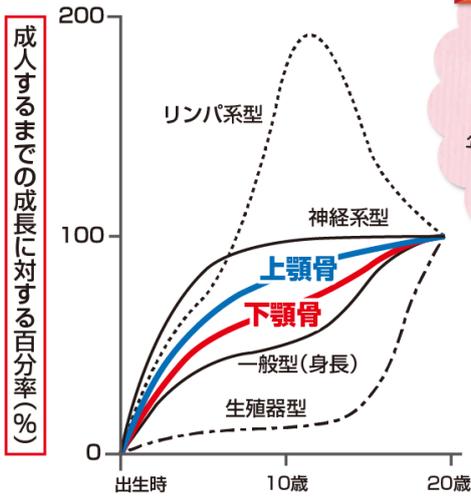
むし歯菌が作り出す歯垢（プラーク）を放置してしまうと、「バイオフィルム」という粘着力の強い膜に被われ、唾液の力も及ばなくなってしまうのです。

歯を酸から守るには
どうしたら良いの？

むし歯を防ぐためには、お口の中を清潔な状態にする必要があります。歯の表面に張り付いた細菌や歯石は、歯科医院の専門器具でしか落とせないため、プロの手を上手に借りましょう。定期的なメンテナンスを行うことで、むし歯だけではなく、お口の病気の早期発見にもつながります。



そもそも
アゴの成長っていつまで？



顔面の中で一番大きな骨であるアゴ。一般的に、上顎は男女とも小学校低学年～中学年、下顎は思春期とともに成長すると言われています。

上顎…
10歳前後がピーク
下顎…
思春期成長スパートまで
(女子15歳くらいまで
男子18歳くらいまで)

丈夫なアゴを作るには！
みなさんは「丈夫なアゴをつくるために、硬いものを食べるのが大切！」という話を、聞いたことがあるかもしれません。しかし、本当にそうなのでしょうか？



食べ物は硬さよりも噛む回数が重要！

アゴを丈夫にするためには、硬い食べ物を強く噛むことよりも、噛む回数を増やすことが重要です。アゴの成長期には、様々な硬さの食材を摂ることで自然と噛む回数が増え、アゴが健康的に鍛えられます。そして、よく噛んで食事をする習慣は、アゴの成長期を過ぎた大人にもおすすめ。アゴの成長自体は止まっていますが、噛む回数を増やすことで唾液が分泌されて、むし菌や歯周病の予防につながります。



硬いものばかり食べるのはキケン？

歯やアゴに良いと思って硬い食べ物ばかり食べていると、歯に大きな負担がかかります。その結果、歯にひびが入ったり欠けたりする可能性も。特に、歯の根っこに起こるひび割れ(歯根破折)は注意が必要です。割れた部分から細菌が入り込み、感染を起こして抜歯へとつながる場合があります。

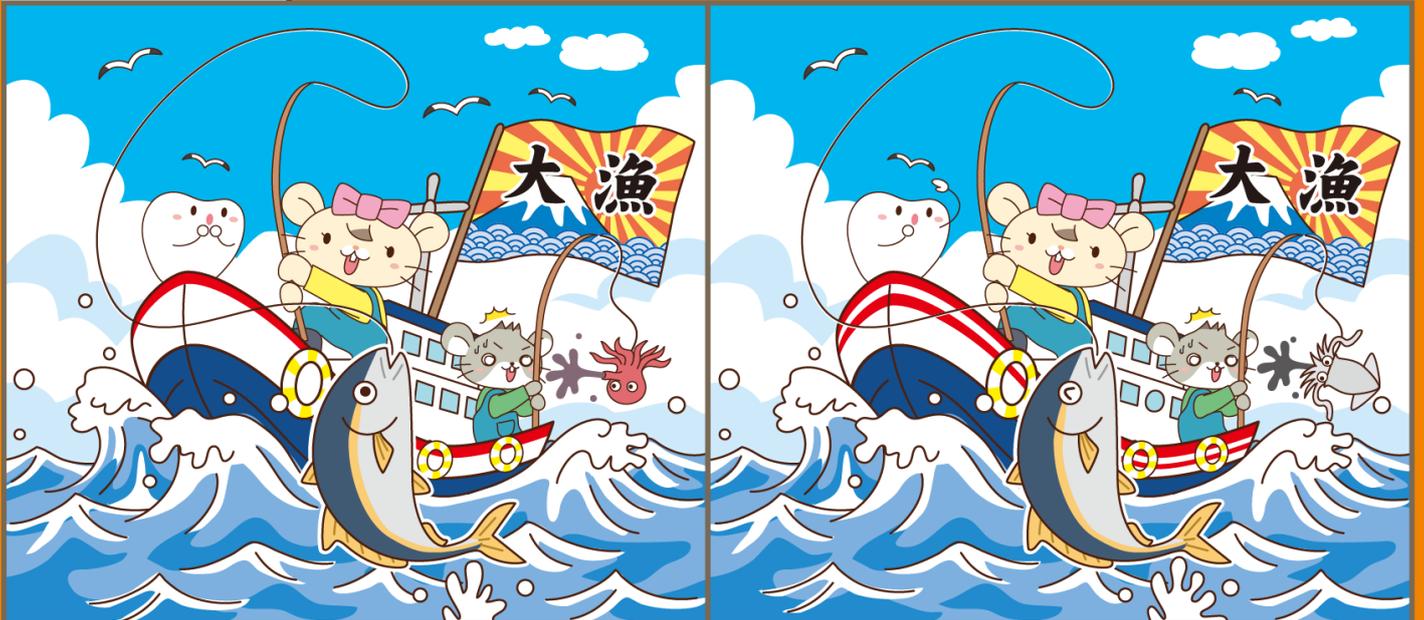


よく噛んで食べることで、硬い食べ物を強く噛むことは、似ているようで違うもの。
丈夫なアゴを作るためには、成長期からよく噛んで食事をして、アゴをしっかり使うことが大切です。



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 🔍! 「初カツオの一本釣り」



歯に良い お料理 レシピ

— recipes —

材料 (4人分)

- ・鶏むね肉400g
- ・白だし大さじ3
- ・薄力粉大さじ2
- ★天ぷら粉大さじ8
- ★水100ml
- ★新茶(茶葉)大さじ3
- ・レモン1/2個
- ・揚げ油適量

作り方

1. 鶏むね肉は2cm角に切り、分量の白だしを揉み込み一晩漬けておく。
2. レモンはくし切りにする。
3. ★の材料を混ぜ、衣を作る。
4. 1.に薄力粉をまぶし、3.の衣を付けて170℃の油で揚げる。油を切り、レモンを添えたら完成。



鶏むね肉の
新茶揚げ

MEMO

茶葉100gあたり約200mg以上のビタミンCを含んでいます。コラーゲン合成の元となるビタミンCで歯周病を予防し、タンパク質豊富な鶏むね肉で歯ぐきの強化ができるレシピです。

白だしに漬けることで、むね肉をしっとりジューシーに。新茶の風味を邪魔しない、上品な味わいになります。新緑の香りが漂う季節感のある一品です。

診療スケジュール

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					

2021年6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	30 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

今年の立夏は5月5日です。立夏は二十四節気(にじゅうしせつき)のひとつで、夏の始まりの日を指します。立夏の頃になると、田んぼでは田植えが始まり、畑では種まきが盛んに行われることから、収穫に向けて始動する時期とも言えますね。これから訪れる収穫の秋のためにも体調を整え、元気に夏を迎えましょう。

むし歯菌が作り出す酸は、鉄よりも硬い歯を溶かすほど強いものです。酸から大切な歯を守るために、「毎日の歯みがき」と「よく噛む習慣」を心がけましょう。当院では定期的な歯のお手入れを積極的に行っております。歯石一つでも遠慮なくご相談ください。

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



スマートフォン

(フリーダイヤル)