

2021

06

June

# カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。6月と言えばジューンブライド。結婚式のなかでも、ケーキ入刀は外せないシャッターチャンスですね。互いに手を取るケーキ入刀は、ふたりの共同作業で有名ですが、その後に行われるファーストバイトにも意味があることをご存知でしょうか？お互いにケーキを食べさせ合うファーストバイトは、欧米から日本に伝わった演出で「一生食べ物に困らせない」「一生おいしいものを作ってあげる」など、様々な意味が込められているようです。いけば、ふたりが過ごす幸せな結婚生活の約束のひとつ、ということですね。

一生食事を楽しむためには、結婚するふたりの約束以外にも大切なものがあります。それは、みなさんのお口の中にある歯。いつまでもおいしく食事をするためには、丈夫で健康な歯が必要不可欠です。少しでも長く、食事を楽しむためにも、健康な歯を維持するケアをしっかりと行っていきましょう。いつまでも幸せな笑顔でいられるように、精一杯お手伝いさせていただきます。



こころあたたまるお話

## 家族の時間

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

「ゆうすけ！ご飯をテーブルに運んで。あと、テレビは消しておいてね！」我が家では『ご飯を食べるときにはテレビを消す』という習慣がある。僕が幼い頃からある暗黙のルール。しかし、高校生の僕には「めんどくさいな」という気持ちが強かった。



ある日、僕はどうしても観たいドラマがあり、ご飯の最中にテレビの電源を点けた。するとすぐに「ご飯を食べている最中だよ」と、母から注意される。今日だけ、とお願ひしたが母も譲らず結局言い合いになり、その日は喧嘩をしたままご飯を食べ終えた。

母が寝た後にリビングへ戻ると、父がソファに座っていた。

「気分は落ち着いたか？」

目が合った父からそう問われたので、うん、とだけ頷き父の横に座ってみる。

「それにしても、母さんはなんであんなに『テレビを消す

こと』にこだわるんだろうね？」

父は「ああ…」とつぶやくと、少し考えたように間を置いて答えてくれた。

「母さんは小さい頃、両親が共働きで寂しい思いをしていたんだよ。その中で、唯一家族が揃うご飯の時間を、なによりも大切に感じたそうさ」

温和な母がめずらしく一歩も引かなかったのは、変なこだわりかと誤解していたが、食卓を囲む時間を大切にしたい、という確かな想いからだったんだ。

翌日、父と出かけて帰ってくると、僕の好物である「肉じゃが」を作る母の姿があった。喧嘩になってしまったことを申し訳なく感じていたのは、母も一緒だったようだ。

ほら、と父に背中を押されて、僕は抱えていたDVDレコーダーを母に見せる。

「どうしたの、それ？」

目を丸くする母に「父さんにお金を借りて買ったんだ。これからは観たい番組があったら録画する」と伝えると、今度は目を細めて笑ってくれた。

夕飯の後、録画しておいたドラマを家族で観ることに。ドラマを観ながら楽しそうに話す母と父を見て、『家族で過ごす時間を大切にしたい』という母の気持ちがわかった気がした。





なぜ  
取れる?

治療後も  
要注意?

取れたら  
どうする?

# つめもの

## 常識 非常識



歯医者さんで入れた「つめもの」が取れてしまったことはありませんか?「歯医者さんの腕が原因?」  
と思ってしまうかもしれませんが、実はこれには様々な原因が考えられるのです。

これだけある!

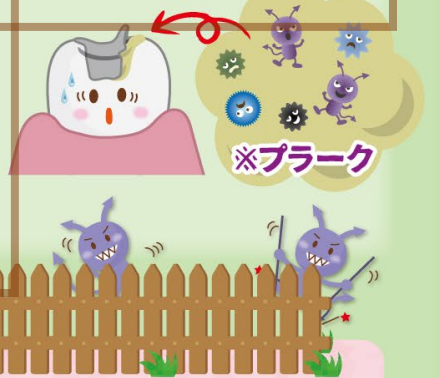
### つめものが取れる原因

食べ物を噛んだり、だ液で常に湿っていたり、食事のたびに酸性・アルカリ性が入れ替わったりと、お口の中は想像以上に過酷な環境です。そのため、長く使い続けたつめものには歪みやヒビが入り、**歯の形と合わなくなると取れてしまうことも**。また、銀歯などの金属製のつめものをつけるとき、歯科用セメントにより合着されますが、それは**時間とともに劣化します**。このセメントが溶けて無くなることで、隙間が空いてつめものは取れてしまうのです。他にも、歯ぎしりや食いしばり、継続して強い力が加わる、などが原因で、つめものが取れることがあります。

最悪の場合!

### 再びむし歯に...

つめものは高い精度で製作されていますが、取れるほどではなくても、隙間ができることは多々あります。そして、この隙間にプラーク(菌垢)が入り込むと**むし歯を引き起こしてしまう**のです。こうしたリスクがあるため、**治療したところほどしっかりケアをする必要があります**。



### つめものが取れたまま 放置したらどうなるの?

痛みがないと、つい放置してしまいがちですが、つめものが外れてしまった歯の面はでこぼこしているため、歯みがきがしづらく、汚れがたまりやすいもの。つめものが取れたまましていると**あっという間にむし歯が進んでしまうので注意が必要です**。



そのうえ、つめものが外れた部分は象牙質が露出している場合がほとんど。**象牙質はむし菌になりやすい組織**なので、つめものが取れたらすぐに歯医者さんに行くのがおすすめです。早めに対応すれば取れたつめものをそのまま再着できることもあるので、早めに歯科医院で診てもらいましょう!



# 樹脂・プラスチックを詰めますね

歯医者さんの

# 不思議な言葉



歯医者さんで使われる「樹脂」について、みなさんはどのくらい知っていますか？  
歯科の治療では様々な素材が使用されますが、今回は「樹脂」と呼ばれる素材についてご紹介します。

## 樹脂を詰めますね

### の樹脂って一体なに!?



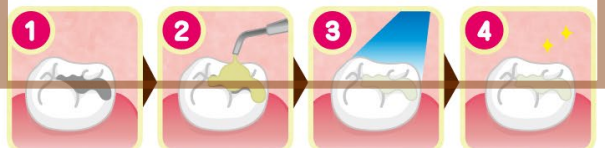
歯医者さんで使われる「樹脂」は、歯の色に近いプラスチック素材で「コンポジットレジン(CR)」とも呼ばれます。セラミック粒子と合成樹脂を混ぜた複合プラスチックで、自費治療や保険診療でも広く使われてきました。

- 銀歯などを詰める場合、型取りが必要になるため、最低でも2回は通院しなければなりません。しかし、樹脂の場合は、むし歯を削ってから詰めるまで1日で済むのが利点です。

## お口の中で

### どんな風に治療しているの?

作業中はやわらかい樹脂ですが、特殊な光を当てると化学反応を起こして固まります。



1 むし歯をきれいに取り除く

2 接着剤を塗ってコンポジットレジン詰める

3 可視光線と呼ばれる特殊な光を数秒～数十秒当てる

4 表面を磨き、噛み合わせを整える

## 樹脂のメリットとデメリットって?!

### メリット

- ◎ 保険診療が適応
- ◎ 1日で治療終了
- ◎ 金属アレルギーにならない
- ◎ 歯を削る量が少ない
- ◎ 歯の色に合わせられる

### デメリット

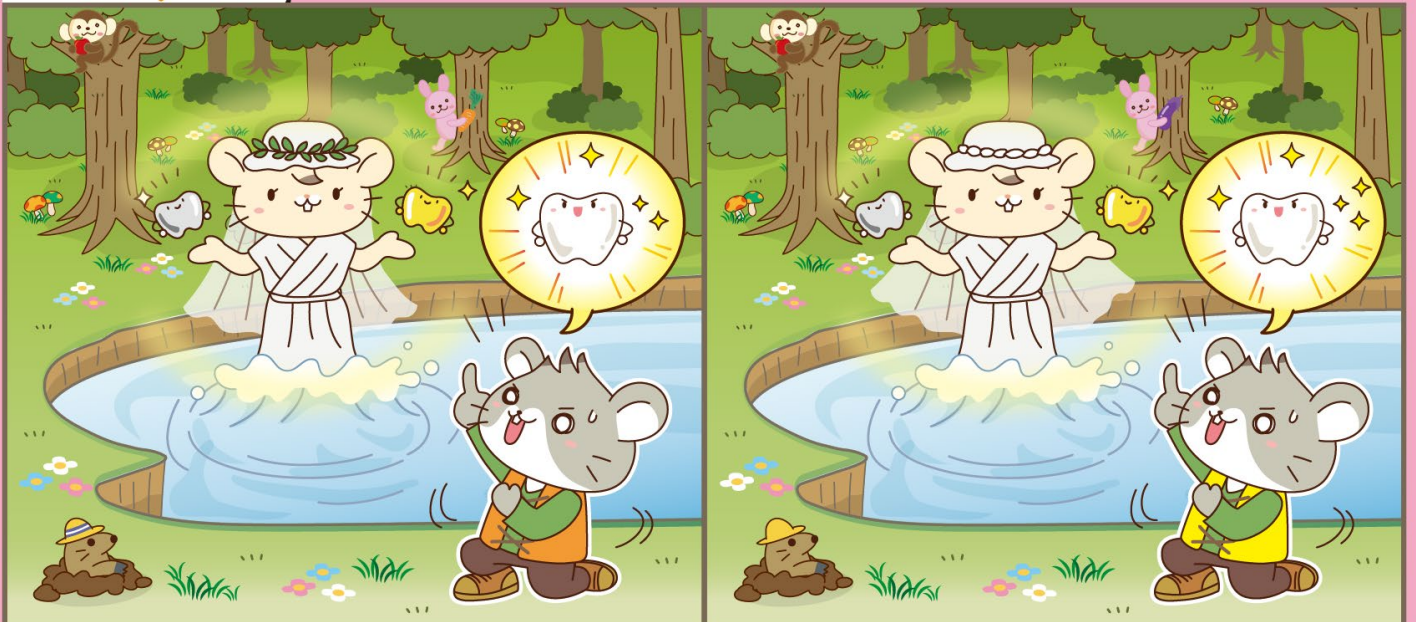
- × 大きいむし歯には使えない
- × 銀歯と比べると強度が弱い
- × 経年による変色
- × すり減りやすい

歯の大きさや場所などによって、その歯に適切な素材は異なります。

どんな素材が最適か気になった時には、お気軽にご相談ください。みなさんのご希望にお応えすべく様々なご提案をさせて

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! 「落としたのは金の歯? 銀の歯?!





# 歯に良い お料理 レシピ

— recipes —



アジのはちみつ梅  
南蛮漬け

## 材料 (4人分)

- ・アジ .....4尾
- ・片栗粉 .....大さじ6
- ・玉ねぎ .....1/2個
- ・パプリカ(赤・黄) .....各1個
- ・にんじん .....1/2本
- ・大葉 .....10枚
- ★酢 .....大さじ8
- ★醤油 .....大さじ4
- ★だし汁 .....大さじ8
- ★はちみつ .....大さじ3
- ・梅干し(はちみつ漬け) ...2個
- ・サラダ油 .....大さじ4

## 作り方

1. アジは内臓などを取り除き、3枚におろしたら水気を切り、食べやすい大きさに切っておく。
2. 玉ねぎは薄切りに、にんじん・パプリカ(赤・黄)・大葉は千切りにする。梅干しは種を取り、たたく。
3. アジを骨ごとビニール袋に入れ、片栗粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンでしっかり両面を焼く。
4. 鍋に★の調味料を入れ、火にかける。沸騰したら梅干しを混ぜ火を止め、玉ねぎ・パプリカ・にんじんを加え、余熱で軽く和える。
5. アジを4.に漬け、冷蔵庫でよく冷やす。食べる直前に大葉を散らして完成。

### MEMO

骨まで食べられるのでカルシウムがぶり補えます。できるだけ小さいアジを選び、しっかり焼いて丸ごと漬けるのがポイントです。また、アジにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富に含まれています。

ジメジメしたこの時期は、さっぱりとした冷たいおかずが進みますね。アジをおろすのが難しい場合は、おろしたものを購入するか、店員さんに捌いてもらうのがオススメです。

## 診療スケジュール

### 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			

### 2021年7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 休	23 休	24
25 休	26	27	28 午後休	29	30	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

梅雨に入り雨の日が増える6月。憂鬱な気持ちを明るくしてくれるのは、雨に濡れて美しさを増す紫陽花(あじさい)ですよね。日本では古くから「紫陽花を軒下に吊るしておく、魔を避けて金運や幸運を招く」と言われています。飾っている紫陽花を見ているだけでも心が癒されそうですね。

今月は「歯のつめもの」についてのお話でした。つめものが取れた状態で放置してしまうと、むし歯になりやすいので、早めに歯科医院で診てもらいましょう。一緒にクリーニングもしてもらおうと、お口の中がスッキリしますよ。

## 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)