

2021

07

July

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。7月と言えば土用の丑の日。うなぎを食べる方も多いのではないのでしょうか？土用の丑の日＝うなぎを流行らせたのは、江戸時代中期を生きた奇才『平賀源内』だと言われています。夏の売上に悩むうなぎ屋のために「土用の丑の日には縁起のいい『う』がつく『うなぎ』を食べて、夏を乗り越えよう！」というキャッチコピーを提案したことがきっかけです。うなぎは万葉集で「夏痩せにはうなぎを食べると良い」という歌が詠まれるほど、体調を崩しやすい夏にぴったりな食材。ビタミンAやビタミンB群などの栄養がたっぷり含まれており、疲労回復効果が期待できます。

うなぎ以外にもトマトやかぼちゃなど、夏には栄養価の高い食材がたくさんありますが、食材の持つ栄養をしっかりと摂取するためには「健康な歯」が必要不可欠。そして健康な歯の維持にはみなさんの協力が欠かせません。丁寧な歯みがきや、定期的な検診で歯を守り、栄養をたっぷりと体に取り入れて、厳しい夏を乗り切りましょう！



こころあたたまるお話

だいじょうぶ

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

幼稚園バスの停車場までの道のりに、よく吠えるわんちゃんがいる。息子は怖がりて前を歩けないから、だっこして通るのがお約束だ。しかし、お腹の赤ちゃんが大きくなってきたこともあり、それも少し辛く感じていたある日、私は妙案を思いついて息子に提案してみた。



「わんちゃんの前、お耳あわわして歩いてみようか」私は息子の耳を何度か軽く塞ぎながら、「あわわ」と言ってみせた。「面白い音がするでしょ。わんちゃんの声はどんな風に聞こえるか、やってみない？」手を放して息子の顔を覗き込むと、私はぎくつとした。息子は顔をくしゃくしゃにしていたのだ。

私は小細工したことを後悔した。「おなかにあかちゃんがいるから？」そう言って泣き出した息子を抱きしめながら、「うん、赤ちゃんが大きくなってきてね、だっこして歩くのちょっと大変なんだ」

と正直に話したが、息子は泣くばかり。そのとき、脇腹にぐーっと力強い胎動が。私はふと思立ち、息子の手を取りおなかにあててみた。息子は胎動に気がついたのか「わっ」と手を引っ込め、泣き止んだ。そして、涙でびしょりの顔を上げた。

「おなかの音も聞いてみる？」と聞くと、息子は黙っておなかに耳を当て、じっとしていたが、しばらくして「あかちゃん、ないてないね。ごーごーってきこえる」とつぶやく。

「そうだね、今は眠ってるの。でも赤ちゃんは生まれてきたらたくさん泣いちゃうから、その時はおにいちゃんとして、お母さんと一緒に『大丈夫だよ』って言ってあげてね」私がそう答えると、息子は何も言わずに頷いて、おなかを一度さすった。

翌日、幼稚園バスに向かう途中。わんちゃんの近くに差し掛かると、息子は突然手さげ袋を押し付けてきた。なにかと思っていると、「あわわ～！」と言いながら両耳をてのひらでパタパタして、いつもだっこで通る数メートルを一人で歩ききったのだ。

私は急いで息子に追いつくと、思わず聞いてしまった。「怖くなかったの?」「ぼくにーちゃんだから、これくらい『だいじょうぶ』だよ」にっこり笑った息子と手をつなぐと、しっとり汗ばんでいた。



ただ磨くだけじゃ意味がない？

細菌から確実に歯を守る

1日1回の



朝起きた時、ご飯を食べた後、夜寝る前…。「歯みがき」は、みなさんの歯を守るために欠かせないセルフケア。たとえ忙しかったり面倒くさくても「この時だけは絶対磨くべき!!」というタイミングがあります。

プラスワン!

睡眠前後の歯みがきはとっても大切!



寝る前に歯みがきだけは絶対にしましょう!と言ってしまうと、「他の時間はしなくてもいいの?」と思われるかもしれませんが、もちろんそうではありません。しかし、それぐらい**就寝前歯みがきは大切**。本来私たちのお口は「だ液」が殺菌や歯の再生などを促し、健康な状態を保とうとしています。しかし、睡眠中にはその「だ液」がほとんど分泌されません。つまり、眠っている間は口腔内が乾き、菌が繁殖しやすい環境となってしまうのです。



増える前に菌を減らそう!



むし歯の発生には、むし歯菌、歯の質、糖分、時間の経過が関係しています。

時間の経過



むし歯菌は、食べ物に含まれる糖分を食べて増殖し、酸を排出します。その酸によって歯の表面を覆うエナメル質は溶け出し、溶け出した状態は、むし歯菌に餌を与え続けているようなもの。そのため、就寝前には**フロスや歯間ブラシも使って可能な限りお口を清潔にするのがおすすめ**です。さらに、食事やおやつ後の「細菌が増えやすいタイミング」も欠かさず歯みがきをして、細菌から歯を守っていきましょう。

セルフケアとプロケア

これだけ気をつけていてもご自身でのケア(セルフケア)には限界があります。歯科医院では、取り切れなかった汚れを専用器具でクリーニングしたり、磨き残しがちな場所をチェックしたりすることができます。セルフケアのアドバイスもさせていただきますので、気になったことがあればいつでもお気軽にお尋ねください。



身近なアレで歯が溶ける?!

暑い夏に潜む

さん しょく し 酸 蝕 歯

酸で歯の表面が溶ける!

私たちの歯は硬くて丈夫に思えますが、酸にはとても弱いという性質を持っています。酸性度の高い食物を摂取し続けると、歯の表面にあるエナメル質が溶け出し、いずれ歯が「酸蝕」という状態になります。それに気がつかずに進行してしまうと、いずれ「知覚過敏」や、「むし歯のような痛み」が生じることも。



意外なアレも要注意…!

右図のように、身近な飲食物にも pH 値 5.5 以下のものが多く存在します。脱水症状の予防として推奨されるスポーツ飲料や、ビール、炭酸飲料も pH 値が低い飲み物です。他にも、生活で馴染み深いお醤油は pH 値 4.7 と、意外にも酸性に分類されます。

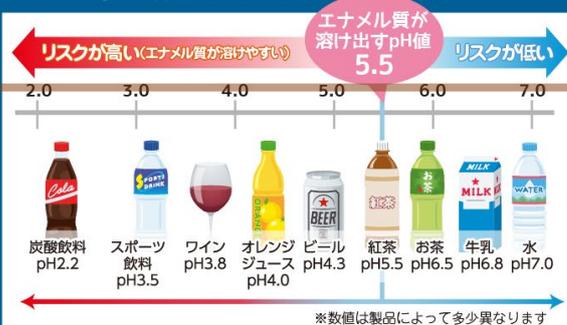


暑い季節になると、しゅわつとしたジュースやビールなど、疲れた体が自然と欲するものがたくさんあります。しかし、そんな身近な飲食物によって私たちの歯が危険に晒されることがあるのはご存知でしょうか。



重要なのは「pH値」!

私たちが普段口にしてる食べ物や飲み物は、pH 値によって酸性・中性・アルカリ性に分けられ、**値が低いほど強い酸性**を示します。



ちなみに、歯のエナメル質は pH 値 5.5 以下の酸性に弱いと言われています。

pH 値の低いものを摂取しないことは現実的には難しいので、**酸性度が低い状態をできるだけ少なくすることが大切です**。飲食の回数を決め、ダラダラと食べたり飲んだりしないように気をつけて、元気に暑い夏も乗り切りましょう!

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! 「七夕(織姫&彦星)」



歯に良い お料理 レシピ

— recipes —

材料 (4人分)

- ・鶏もも肉200g
- ・ズッキーニ2本
- ・トマト1個
- ・塩コショウ少々
- ★味噌大さじ2
- ★ケチャップ大さじ2
- ★酒大さじ1
- ・サラダ油適量

作り方

1. 鶏肉は 2cm 程度の大きさに、トマトとズッキーニは鶏肉と同じ大きさの乱切りにする。
2. ★の調味料を混ぜ合わせておく。
3. フライパンにサラダ油をひき、鶏肉を中火で炒める。
4. 鶏肉に火が通ったらズッキーニを加え1分炒め、2.の調味料を加える。
5. トマトを加え、混ぜ合わせながら炒めたら火を止め、器に盛り完成。

MEMO

ズッキーニ・トマトに含まれるビタミンCは、歯ぐきの腫れや出血を予防し、口腔内を健康に保つ働きがあります。また、具材を大きめに切り、野菜はさっと炒めることで食感を生かし、噛みごたえがアップします。

ズッキーニは生でも食べられるため、食感を生かすために火の通しすぎには注意しましょう。トマトは大きめに切り、最後に加えて崩れるのを防ぎます。生のトマトとケチャップを合わせると、トマトの酸味と旨味・コクをより感じる事ができますよ。

鶏肉とズッキーニの トマト味噌炒め

診療スケジュール

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

2021年 8月

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

◆◆夏季休診のご案内◆◆

8/13(金)～8/14(土)

夏本番の暑さを迎える7月。

暑い日々を象徴するように、7月の誕生石は真っ赤なルビーです。宝石の女王と呼ばれるほど希少性が高く、古くから「パワーのある石」と信じられてきたルビー。なんと古代ローマでは、粉末の薬にして飲んでいたという説もあります。現代ではその必要もないので、しっかりとした食事を健康な歯で味わいましょう。

今月は「歯みがきのタイミング」についてのお話でした。しっかり歯みがきをしているつもりでも、歯の間や裏側など、磨き残していることがあります。歯医者さんで確認してもらい、磨き方のコツを教えてください。

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