

2021

08

August

# カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。お祭りに行くと、必ず並んでいるかき氷。夏の定番ともいえるかき氷は、日本で古くから親しまれてきた食べ物です。かき氷に関して記載のある最も古い文献は「削り氷にあまづら入れて、新しき金椀に入れたる」と記された、清少納言の枕草子だといわれています。当時、甘い素材は大変貴重だったので、かき氷は限られた人しか食べられない高級な食べ物だったそうですよ。カラフルで見ているだけでも楽しいかき氷ですが、いちごやメロン、ブルーハワイなどのシロップは同じ味だと言うから驚き。食べ物を連想する色や香りを使って、脳に違う味だと錯覚させているそうです。

色といえば、『健康な歯ぐき』と『歯周病の歯ぐき』では、色が異なることをご存じでしょうか？健康な歯ぐきは薄いピンク色ですが、歯周病の歯ぐきは赤色や赤紫色をしています。ピンク色の歯ぐきを目指すには、「正しい歯みがき」や「口腔ケア」が必要不可欠。歯科では歯みがき指導なども行っておりますので、気になった方は、ぜひ一度ご相談くださいね。



## こころあたたまるお話

### 絆をむすぶ、てるてる坊主

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

繁忙期ということもあるが、このところは仕事が特に忙しい。帰りは遅く、たまの休みも疲れに負けてついつい寝て過ごしてしまう。「これから出かけるけど、パパも行く？」



「ふたりで行ってきていいよ」前は休日になると家族そろって出かけたりしていたのに、いつしかこんな会話が当たり前になり、我が家からはすっかり笑顔が消えていた。

「たまには気分転換に、公園でピクニックでもしない？」ある日、妻が少し言いつらそうに切り出した。気を使わせてしまっていたことに気づき、このままではいけないと気持ちを切り替えることにした。

「そうだな、今度の日曜に行こうか！」

私がそう答えると、そばで話を聞いていた息子が何かを作り始める。てるてる坊主だ。息子の作ったてるてる坊主を妻が窓際に飾ると、ふたりは手を合わせて祈った。

「日曜日、晴れますように！」

しかし、当日は残念ながら雨。楽しみにしていた息子は、窓の外を眺めながらひどく落ち込んでいた。その背中に、ふと幼い頃の自分を重ねる。

私の父はあまり家におらず、珍しく家族揃って外で遊ぶはずだった日が生憎の雨。落胆する私を見た父が、カーテンを使った即席テントを部屋に作って一緒に遊んでくれたっけ。あの時はすごく嬉しかったな。

その時の気持ちを思い出し、私は父にならってみることにした。

「今日はお家でピクニックごっこをしよう」

妻も息子もきよんとしていたが、クローゼットにしまい込んでいたテントをリビングに広げると、息子は目を輝かせて中に入ってしまった。

「パパとママも、一緒に入ろうよ」

そう言って、私たちの顔を交互に見る。

3人に入ったテントの中はすこし窮屈だったけれど、我が家には久しぶりに3人の笑い声が響いていた。

妻が作ったお弁当を食べながら、息子が私の顔を見上げて言った。

「次は晴れた日に、お外でピクニックしたいな！」

私は大きくなずき、今度は家族みんなで特大のてるてる坊主を作ることにした。

「来週は絶対に晴れますように！」



もはや常識?!

成人の約8割がかかっている!

# 歯周病と

# 全身リスク

今すぐ  
チェック!



あなたは当てはまる?

## 歯周病のセルフチェック

『沈黙の病』と呼ばれるほど自覚症状が少なく、気づきにくい歯周病。次の表でみなさんはいくつ当てはまるかチェックしてみてください。

- 1 朝起きたときに口の中がネバネバする
- 2 歯みがきのときに出血する
- 3 硬いものが噛みにくい
- 4 口臭が気になる
- 5 歯ぐきがときどき腫れる
- 6 歯ぐきが下がって歯と歯の間にすきまができていた
- 7 歯がグラグラする

実は、ひとつでも当てはまった方は、歯周病の可能性があるので注意が必要。みなさんの健康が危険に晒されています。

近年では、30歳以上の日本人の約80%が歯周病だといわれています。しかし、そのことを自覚している方、そして、そのリスクをご存じの方はそう多くありません。

### 歯周病がもたらす「危険」

歯周病とは、細菌の感染によって歯ぐきや歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。歯みがきが上手にできていないと、歯の表面にはプラーク(歯垢)と呼ばれる白い塊が蓄積さ



れます。プラークにはたくさんの細菌が含まれており、細菌が毒素を吐き出して歯ぐきに入り込むことで歯周病を引き起こします。

### ただの「お口の病気」じゃない?!

歯周病によって歯ぐきが赤く腫れると、ちょっとした刺激で出血してしまうことがあります。さらに症状が進行すると、歯を支えている骨が溶けて歯がグラグラと動き、いずれ抜けてしまいます。



そして、それらの傷口などから全身細菌が血管に入り、脳梗塞・認知症・誤嚥性肺炎・糖尿病・早産…などなど、様々な病気の原因となりえます。歯周病を放置することは、これらのリスクを放置することに繋がるのです。

歯周病を見逃さないために!

初期の段階だと痛みもなく、自分で気がつきにくい歯周病。予防するには、適切な口腔ケアが大切です。気づかぬうちに歯周病になっていないか、定期的に歯科でチェックしてもらいましょう。

# 拔牙後の「要注意」! ドライソケットって?

## 拔牙後の強い痛み

歯を抜くとぽっかり穴が空いて骨がむき出しになりますが、通常はその穴に血液がたまって血餅(けっぺい)となり、時間をかけて傷口は治癒されます。しかし、体質や体調によって「**血餅がうまくできない**」、もしくは拔牙後の行為によって「**血餅が剥がれてしまう**」と、骨がむき出しのままになってしまいます。その骨が細菌感染を起こした状態をドライソケットといい、強い痛みの原因となるのです。

### 拔牙後の正常な回復



拔牙のあとに発症することがあるドライソケット。みなさんが痛い思いをしないよう、きちんと守っていただきたい注意点や、その原因をいくつかご紹介します。

すこしの我慢!

## ドライソケットの予防策

何度も強くすすぐような激しいうがいや、傷口を舌などで触れてしまうと、せっかくできた血餅が剥がれてしまうことがあります。血餅が定着するまでの数日間は歯ブラシが触れないように歯みがきも優しく行うなど、ご注意ください。その他にも、**タバコを吸う人は要注意**。喫煙は血流を悪化させるため、ドライソケットの原因になると言われています。

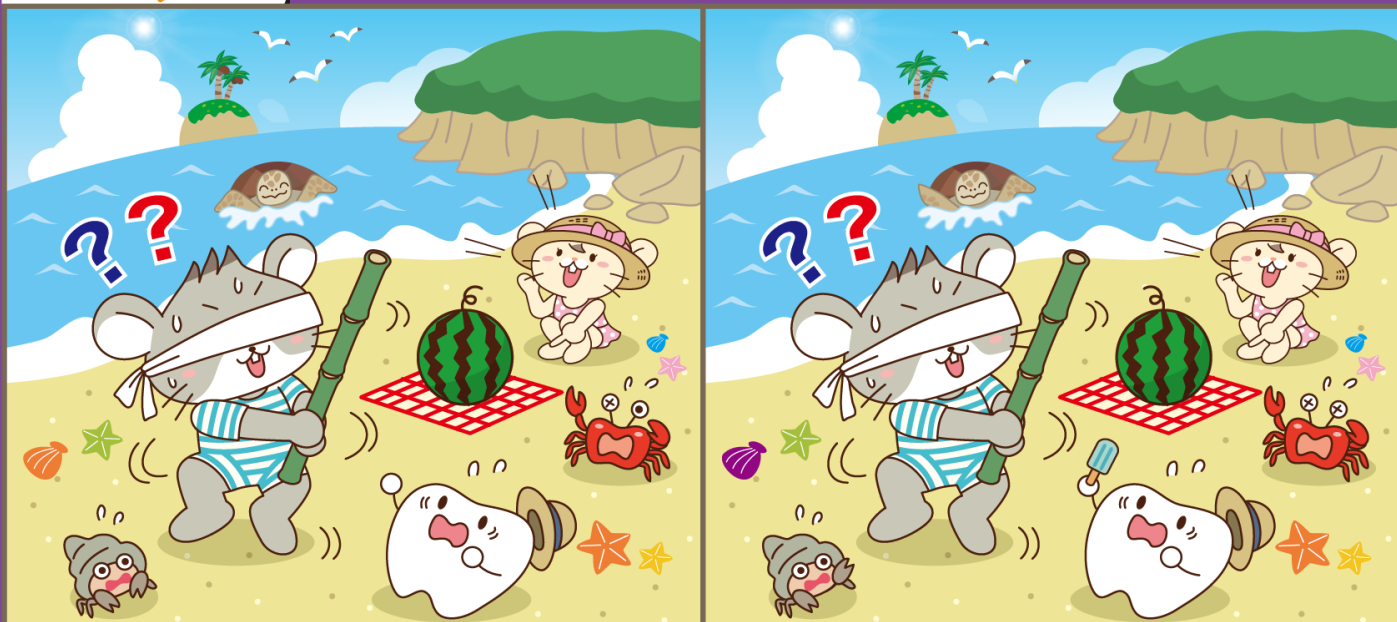
その痛み!

## ドライソケットかも

ドライソケットになると、強い痛みが10日~14日程度続くことが多く、収まるまで1ヶ月近くかかることも。拔牙後数日間は痛みが出ることはありますが、「痛みがずっと続いている」「数日してから痛みが強くなってきた…」などの違和感を覚えたら、すぐに当院までご相談ください。

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! 「スイカ割り」



# 歯に良い お料理 レシピ

— recipes —

## 材料(4人分)

- ・サバ水煮缶 ……………2缶
- ・カットマト缶 ……………100g
- ・おろし玉ねぎ ……………1/2個
- ・おろし生姜 ……………小さじ1
- ・おろしんにんく ……小さじ1
- ・カレールー ……………4人分
- ・サラダ油……………大さじ1/2
- ・なす ……………1本
- ・ミニトマト ……………4個
- ・とうもろこし ……………1/2本
- ・かぼちゃ ……………1/8個
- ・オクラ ……………4本
- ・オリーブオイル ……大さじ2
- ・ご飯 ……………4人分
- ・乾燥パセリ……………少々

## 作り方

1. 鍋にサラダ油、おろし生姜、おろしんにんくを入れ、弱火で火にかける。香りが出たらサバ水煮缶を水切りせずに入れ、ほぐしながら炒める。
2. 身がほぐれたらカットマト缶、おろし玉ねぎを入れて5分煮詰め、カレールーを混ぜ入れて火を止める。
3. なすは輪切りにして、ミニトマトは1/2に切り、かぼちゃをくし切りにする。
4. とうもろこしはラップで包み、600Wの電子レンジで4分加熱し、2~3cmの輪切りにする。
5. オクラは塩をまぶし、まな板にこすりつけ表面の産毛を取り、水で洗い流す。
6. フライパンでオリーブオイルを熱し、3. 4. 5.の野菜を両面焼く。
7. 器にご飯を盛りカレーをかけ、6.の野菜をトッピングし、ご飯の上にパセリを散らして完成。



## サバ缶de 夏野菜カレー

**MEMO** サバ缶を骨ごと煮ることで、カルシウムをしっかり補うことができます。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富で、夏野菜を飾り付けすれば、栄養もしっかり補えるカレーに。

日持ちするサバ缶とカットマト缶を使用したカレーは、作り置きレシピとしてもおすすめです。好みの野菜をトッピングしてお楽しみください。

## 診療スケジュール

### 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				

### 2021年9月

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

**診療時間** 休診日：水曜午後・日曜・祝祭日  
 平日：9時～19時30分 \*水曜：12時30分まで  
 土曜：9時～17時  
 ☆平日・土曜共に通して診療しています。  
 【受付時間】診療時間終了の30分前まで

## 医院からのお知らせ

### ◆◆◆夏季休診のご案内◆◆◆

8/13(金)～8/14(土)

むし歯やドライソケットのような痛みが無い  
 ため、自分では進行していると気がつきにくい  
 歯周病。歯科で定期的な検診を受けて、  
 日頃から気にかけることが大切です。気にな  
 ることがあれば、いつでもご相談ください。

診療時間が変更になっています。

皆様の利便性を考えて

午前・午後を通して診療しております。

よろしくお願い致します。

## 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)