

2021

09

September

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。そろそろサンマがおいしい季節になってきましたね。サンマは、その名前の由来にふたつの説があると言われています。ひとつ目は、細長い魚を意味するサマナという言葉が、サマ、サンマと変化した説。もうひとつは、サンマは群れで泳ぐことから、大きな群れを意味するサワと、魚を意味するマが合わさり、サワンマ、サンマと変化した説です。大正時代以前では「三馬」と書かれることもあったとか。現在使われている『秋刀魚』という漢字は「秋に獲れる刀のような魚」という意味が馴染みやすく、広まったようです。

そんなサンマは『捨てるところのない魚』と言われるほどカルシウムなどの栄養が豊富な食材。実は、私たちのだ液にもカルシウムが含まれており、むし菌が歯を攻撃しても、だ液が修復してくれる機能が備わっています。この修復を促すためには、普段からサンマなどでカルシウムを摂取するのがおすすめ。さらに歯科で治療・予防を行い、歯をしっかりと守っていきましょう。



こころあたたまるお話

マドジー

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

うちのおじいちゃんは、「マドジー」と呼ばれている。毎朝、窓から子ども達に声を掛けるからだ。通学班の見守りボランティアを引退後、窓からでも見守り続けるのはきっとよいことなんだろうけれど、私は少し恥ずかしい。



仕方なく、小学生がいなくなったのを見計らって家を出るから、高校に着くのはいつも遅刻ギリギリだ。

ある日、学校から帰るとおじいちゃんは部屋にこもっていた。腰を痛めて病院に通うことになったらしい。翌朝、子ども達の声が聞こえる時刻になってもおじいちゃんは起きてこなかった。さすがに気の毒に思いながら朝の支度をしていると、外からこんな声が聞こえてきた。

「マドジーいないの？」

「マドジーがいないと、一日が始まらないよね！」

私は布団の中で寝ていたおじいちゃんを急いで起こす。

「おじいちゃん、起きて！」

いつもの窓を開けると、ひときわ元気な声が部屋に入ってきた。

「おーい！マドジー、おはよう！」

「マドジー、行ってきまーす」

振り返ると、おじいちゃんは目を真っ赤にうるませている。

「まったく、寝かしてももらえんのよ」

おじいちゃんはそう言うと、「よっ！」と大きく気合を入れて立ち上がり、窓から子ども達に声を掛け始める。

「今日も、気を付けていけよー」「しゃべつとらんで、前向いていけー」

腰の痛みでつらいのに、いつも通り振る舞う「マドジー」を見て、私は今までの気持ちが恥ずかしくなった。

「おじいちゃん、がんばってね！」

おじいちゃんは驚いていたけれど、嬉しそうに「気を付けていけよ！」と送り出してくれた。

いつもと違って、子ども達で賑わう通学路。新鮮な気持ちで足を踏み出したとき、ラベンダー色のランドセルの子に声をかけられる。

「おはようございます」

私はとっさに「おはよう、車に気を付けてね」と答えた。

いつもより軽い足取りで駅へと向かう中、

「さっきのはまるでマドジーみたいではなかったか」

そう自問したが、それも悪くないと思えた。



今さら聞けない!

歯垢(プラーク)と
歯石の違い

歯石を放置したら

どうなる?

みなさんは、歯垢と歯石の違いをご存じでしょうか?「気にしたことがない」という方もいらっしゃると思いますが、もし「たいして変わらない」とお考えでしたら、それは大きな間違いです。



そもそも、^(プラーク)歯垢と歯石の違いとは?

歯垢(プラーク)とは、だ液中の糖タンパクと細菌が結びついて作られたもの。簡単に言うと、細菌の塊です。歯垢1mg中には1億~10億ほどの細菌がいると言われてはいますが、歯ブラシなどを使ったご自身のケアで落とすことができます。

一方で、歯石は歯垢が硬くなったもの。だ液に含まれるリンやカルシウムと歯垢が混ざり、石灰化して歯にくっついたものです。歯石は石のように硬く、セルフケアでは取り除くことができません。取り除くためには、歯科専用の器具を使用する必要があります。



歯石を放置したらどうなる?

歯石の表面はザラザラしており、歯垢が付きやすい状態です。その歯垢がまた歯石となり、歯垢が増え、活発になった細菌がむし歯や歯周病をひき起こす可能性も。他にも、歯ぐき下がりや知覚過敏など、悪循環が別の悪循環を呼び、どんどんと身体への悪影響が広がっていくのです。



断つには「元」から!



歯石を防ぐためには、歯石の原因となる歯垢をきれいに落とす必要があります。そのためにも、まずは歯科医院でブラッシング指導を受けるのが効果的。フロスや歯間ブラシの使い方まで、しっかりと身につけていただくことができます。そして、歯石ができてしまった時のためにも、定期的に歯科医院を受診して、歯垢や歯石のないきれいな口を目指してくださいね。

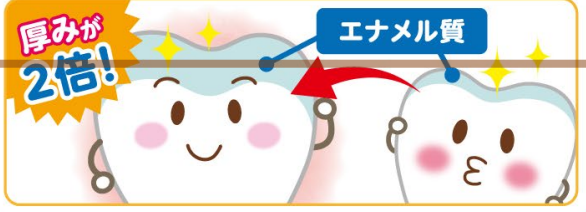
大人の歯と子供の歯は 何が違う？

大人の歯は どうやって？ 生えてくるの？

全部で 20 本の乳歯と、親知らずをのぞいて 28 本の永久歯。しかし、本数以外にも実は大きな違いがあります。

乳歯の厚みは永久歯の半分？

乳歯と永久歯の違いは、歯の「質」と「厚み」。乳歯は永久歯よりもやわらかいため、むし歯になりやすいのです。さらに、乳歯のエナメル質や象牙質は永久歯の半分程度の厚みしかなく、**むし歯になってしまうと、すぐ神経に達してしまふので注意が必要です。**



どうやって永久歯は生えてくるの？

歯は歯胚(しはい)というタネから形成されていきます。永久歯の歯胚が作られるのは胎生 3 ヶ月半ごろ。やがて歯胚が成長して根までできた頃に「そろそろ生えるぞ」と乳歯に信号を出します。すると乳歯の根が溶け、永久歯へとバトンタッチされるのです。もし永久歯まで失ってしまうと、みなさんの健康にも大きな悪影響が及びます。一生使い続けられるように、大切に守っていきましょう。



乳歯のころから 歯は大切に

乳歯の頃から歯を大切にしておけば、生えてくる永久歯は丈夫になり、大人になってもケアする習慣が身につきます。乳歯も永久歯も大切な歯であることに変わりないので、お子さまのためにも、乳歯の頃からケアは徹底していきましょう。



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 🔍! 「防災の日」



歯に良い お料理 レシピ

— recipes —

材料(4人分)

- ・豚ひき肉200g
- ・厚揚げ300g
- ・ちんげん菜4株
- ・長ねぎ1本
- ・生姜みじん切り小さじ1
- ・にんにくみじん切り小さじ1
- ・豆板醤小さじ2
- ★味噌小さじ4
- ★醤油小さじ4
- ★鶏がらスープの素小さじ1
- ★水400ml
- ・片栗粉大さじ1と1/2
- ・ごま油大さじ1
- ・ごはん4人分

作り方

1. 厚揚げは短冊切りにし、ちんげん菜は葉と茎を分けて3cm程度に切り分ける。長ねぎはみじん切りにし、片栗粉は水で溶いておく。
2. フライパンに厚揚げを入れ、両面に焦げ目が付くまで焼いてから取り出す。
3. 豚ひき肉、生姜、にんにくを入れ、ひき肉を細かくほぐしながら炒める。
4. 長ねぎ、豆板醤を入れて香りが出るまで炒める。
5. ★の調味料とちんげん菜の茎の部分を入れ、一煮立ちさせる。
6. 2.の厚揚げ、ちんげん菜の葉を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。ごま油を回しかけ、火を止める。
7. 温かいごはんの上に6.をかけて、完成。

MEMO

ちんげん菜にはカルシウムや、骨形成を促すビタミンKが含まれています。また、厚揚げを使うことで、カルシウム量は木綿豆腐を使った場合に比べて3倍に。ボリューム感もあり、カルシウムをしっかり補える満足感のある丼です。

味噌と醤油を使った、お子さまでも食べやすい麻婆丼のレシピです。豆板醤でお好みの辛さに調節してください。ちんげん菜は茎と葉を分け、葉は仕上げ直前に入れることで食感と色味をよく上げることが出来ます。

ちんげん菜と厚揚げの麻婆丼

診療スケジュール

2021年9月

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

2021年10月

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

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

9月29日は招き猫の日。

『来る福＝くる(9)ふ(2)く(9)』の語呂合わせから、日本招猫倶楽部によって制定された記念日です。招き猫と聞くと、片手を上げた愛らしい姿を思い浮かべるでしょう。実は、上げている手によってご利益が異なり、右手を上げている招き猫は金運を招き、左手を上げている招き猫は人を招くと言われていています。上げている手の高さが高いほど、多くの福や遠くの福を招くそうですよ。

今月は「歯垢と歯石の違い」についてのお話でした。歯石をつけないためには、原因となる歯垢をきれいに落とすセルフケアが必要不可欠。定期的に歯医者さんでブラッシング指導を受けて、清潔なお口を目指しましょう。

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