

2021

10

October

# カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。今年の十五夜は9月21日でしたが、十三夜と呼ばれる「もうひとつのお月見」をご存知でしょうか？十五夜が中国から伝わったのに対し、十三夜は日本独自の風習。十五夜の次に美しい月で、2つを合わせて「二夜の月」と呼ばれています。昔は片方だけしかお月見しないことを「片見月」や「片月見」と言って縁起が悪いとされ、十五夜と十三夜に同じ庭で月を見る風習があったそうですよ。十三夜は旧暦9月13日の夜を指しており、西暦に当てはめると、今年は10月18日。空を見上げたときに、綺麗な月が見えるといいですね。

月といえば、表面に浮かぶ影はうさぎやカニなどさまざまな模様にも例えられますが、人の歯にも「模様」が浮かび上がることがあります。これは『脱灰』の影響や、『エナメル質形成不全』などが原因と考えられますが、「実はむし歯だった」という可能性もあります。特定するにはプロの診断が必要ですので、まずは歯科でチェックしてもらいましょう。



## こころあたたまるお話

### おばあちゃんのお弁当

#### ～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

娘のなっちゃんは小学1年生。もうすぐお姉ちゃんになる。

ある日、学校から遠足のお知らせを持ち帰ってきて「おべんとうはウサギさんかクマさんがいい！」と、おねだりしてきた。私の作る『キャラ弁』が大好きで、お弁当のときは必ずリクエストされる。

けれど遠足の直前に出産が重なり、娘のお弁当は私の母にお願いすることになった。

「ママのおべんとうじゃなきゃだ！」

しばらく渋っていた娘だが、「おばあちゃんのお弁当、おいしいから大丈夫だよ」と何度か説得すると渋々頷いて納得してくれた。

それから数日経ち、遠足も終えたある日、母と娘が揃ってお見舞いに来てくれた。

「ねえママきてきて！おばあちゃんのおべんとうすごいんだよ」

病室に入ってくるなり、少し興奮気味で母が作ったお弁当のことを話してくれた。



「おばあちゃんがつくったウサギさんのおにぎり、ぜんぜんウサギさんに見えなかった！」

私は咄嗟に「せっかくおばあちゃんが作ってくれたのに、そんなこと言っちゃダメでしょ」とたしなめたが、娘は「でもね」と続けた。

「すっごくおいしくて、ママのおべんとうみたいだった！ハンバーグもカタチはちがうのに、あじはママのとおんなじだったの！」

不思議そうに話す娘を見て、ああそうか、と思わず笑ってしまう。

「だっておばあちゃんは、ママのママだもん」

私がそう答えると、娘は少し考えて「じゃあ、なっちゃんもいつか、おばあちゃんみたいなおべんとうつくる！」と張り切っていた。

その後も娘の「おばあちゃんのお弁当自慢」が続いた。学校の先生やお友達におばあちゃんに作ってもらったと言ったら「なっちゃんのおばあちゃんすごいね！」と褒められたこと。「たまごやきはママのよりおいしかった」というちょっと悔しいことなど。自分のことのように自慢する娘の後ろで、母は照れくさそうに笑っている。

娘がひとしきり話し終え、母が剥いてくれたウサギ型のリンゴを3人で食べていると、

「おばあちゃん、つぎはクマさんのおべんとうがいい！」

と娘のおねだりが始まっていた。



痛みがなくなってもラッキー!

は

# 大間違い!

## 歯の神経が大切なワケ

むし歯が進行してひどい痛みを感じている場合には「神経をとしましょう」と提案させていただくことがあります。痛みを感じる神経をとれば、当然痛みはなくなるわけですが、そこには大きなデメリットが。今回は、歯の神経と役割について解説します。

### しずい 歯髄(神経)の役割って?



「痛みを感じるためだけなら、神経なんてない方がいい…」と思う方もいらっしゃるかもしれません。しかし、このセンサーこそ歯髄の大切な役割! 「痛み」や「しみる」といった感覚があるからこそ、む

早く気づくことができます。さらに、むし歯が一定の部分まで達すると、「痛み」や「むし歯の進行」を抑えるために、歯の内側に壁を作って刺激が伝わりにくくなるように働いてくれるのです。また、歯髄には栄養を運んでくれる血管が通っているの、丈夫な歯を保つためにも重要な役割があります。

歯髄がなくなってしまうと歯は栄養が失われ枯れた木のようにもろく・かけやすくなってしまいます



栄養分  
神経のある歯



栄養分  
神経のない歯

### やむを得ず神経をとらないといけない場合も…



むし歯ができて大切な神経を残せるように、歯科医院では治療に最善を尽くしています。しかしながら、むし歯が大きく**神経を傷めている場合**などには、**やむを得ず神経をとらなければなりません**。実は「神経だけをとる治療」はとても難しく、海外では医療費が高額なため「神経だけをとることができずに抜歯するケース」もあります。日本の場合は、保険診療を使って神経だけを取り除き、歯を残す治療が可能になっています。

### 神経をとるとどうなるの?



痛くないなあ〜

神経をとると痛みを感じにくくなりますが、その後むし歯にならないわけではありません。むしろ、**神経をとった歯はむし歯になっても気がつきにくい**ので、発見を遅らせないためにも定期検診が必要不可欠です。定期的にしつかりチェックをしてもらいましょう。

！○○○で型をとる?! /

# むにゅつとした アリの正体とは...

歯の型を取るときに使う材料は大きく分けると、柔らかい材料でできたアルジネートと、弾力のあるシリコンゴムの2種類があります。

アレ

## アルジネート

さて、クイズです！

Q 次の食べ物は何でしょうか？

- 1 ピンクと白
- 2 半円型が多い
- 3 おせち料理に入っている

A そう、答えはかまぼこです！

なんと、型取りで使われるアルジネートの主成分は「かまぼこ」と同じ原料なんです。その正体は海藻から採れる『アルギン酸ナトリウム』という素材。

型にもられたアルジネート

型取りに使われる「むにゅつ」とした物体の正体は、かまぼこの材料だったというわけですね。

## シリコンゴム

シリコンゴムは、鉱石であるケイ石を原料として作られた合成樹脂の型取り材。お菓子やレジンアクセサリーなどを作る際に型として使われたり、さらには化粧品のような身近なアイテムから宇宙ロケットまで、様々なものに使われている材質です。



実はこのシリコンが歯科の型取りでも使われています。アルジネートと比べてシリコンゴムは時間が経っても材料があまり収縮しないため、精密な型取りが必要な場合には欠かせない存在です。

どちらの材料を使う場合も、型取りをする際はみなさんの協力が必要不可欠です。少し苦しいと感じる場合があるかもしれませんが、より良い治療のためにもご協力をお願いいたします。

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！「ブドウ狩り」



# 歯に良い お料理 レシピ

— recipes —

## 材料(4人分)

- かぼちゃ .....300g(約1/6個)
- 合い挽き肉 .....120g
- 玉ねぎ .....1/2個
- ピザチーズ .....50g
- 塩コショウ .....適量
- オリーブオイル .....大さじ1/2
- パン粉 .....大さじ8
- マヨネーズ .....大さじ4
- スライスチーズ .....1枚
- 黒ごま .....少々

## 作り方

1. かぼちゃは300gに切り分けたあと、耐熱容器に入れる。ふんわりとラップをし、600Wに設定した電子レンジで3分加熱する。
2. 1.を熱いうちに2cm角に切り、粗くつぶす。
3. 玉ねぎをみじん切りにする。
4. フライパンでオリーブオイルを熱し、合い挽き肉を炒める。色が変わったら玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒めて塩コショウで味を調える。
5. 熱いうちにピザチーズ、2.を加えて混ぜる。
6. 5.を一口大に丸め、マヨネーズを表面に塗り、パン粉をまぶしてオーブントースターで5分焼く。
7. スライスチーズと黒ごまで「目」を作り、デコレーションしたら完成。

### MEMO

旬のかぼちゃに豊富に含まれるビタミンCは、歯の象牙質の形成を支えます。また、チーズでカルシウムやタンパク質を補給。丈夫な歯の土台作りを助けます。

チーズやマヨネーズが味付けとなるため、ソースをかけずにそのまま食べられます。刻んだ紫キャベツやにんじんなどで彩りをプラスすれば、ハロウィンにぴったりの一品です！

## かぼちゃおばけの 焼きチーズコロッセ



## 診療スケジュール

### 2021年10月

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

### 2021年11月

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



秋になるとよく見かけるどんぐり。帽子をかぶったようなコロンとした形がかわいらしいですね。みなさんは、どんぐりがどのようにして木になっているかご存知でしょうか？実は、木になっているときは頭(帽子)が下の状態。最近ではすっかり「帽子」と呼ぶのが定着した頭の部分ですが、昔は「はかま」や「おわん」と呼んでいたそうですよ。

今月は「歯の神経」についてのお話でした。歯の神経には大切な役割があるため、できるだけ残しておきたいですね。神経まで到達するほどの大きなむし歯にしないためにも、定期的に検診を受けて、お口の中を確認してもらいましょう。

診療時間に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