

2021

11

November

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。11月26日はいい風呂の日。湯船に浸かるのが気持ちいい季節ですね。湯船といえば、大きな浴槽にざぶんと浸かるのが気持ちいい銭湯ですが、実は江戸時代ごろまでは蒸し風呂のようなスタイルでした。狭い場所にためた蒸気を浴びて体の汚れをふやかし、こすって落としていたそうです。その後、小さな湯船にお湯をため、膝から下だけ浸かり上半身は蒸気を浴びる戸棚風呂に変化。そして、首までゆったり浸かる今のスタイルに変わっていきました。昔は日照りが続くと水不足に陥ることから水は貴重とされていたので、銭湯は江戸っ子を中心に絶大な人気だったそうです。

そんな江戸時代ですが、実は歯ブラシも同時代の初期に普及した商品。当時の歯ブラシは房楊枝(ふさようじ)と呼ばれる、柳などの木を煮たり叩いたりしてブラシ状にしたもの。昔と比べて現代には、歯ブラシ以外にも歯間ブラシやデンタルフロスなど、より歯をきれいにする便利な補助的清掃用具があります。補助用具を活用し、きれいで健康的な歯にいきましょう!



こころあたまのお話

新聞係

～今月のこころあたまのお話を紹介します～

息子の初出勤を明日に控えた夜。私は「就職おめでとう」の言葉と共に、用意していたプレゼントを渡した。

「ありがとう!」と言いながらプレゼントを開ける息子は、中身を見ると「ファイル?」と不思議そうな声を出す。そしてページを1枚めくったところで、「こんなの取ってあったんだ」と吹き出した。

それは息子のユウキが小学校5年生の時。下校時刻をとくに過ぎて帰宅してきた日のことだ。

息子は学校で新聞係をしているのだが、明後日発行する新聞の原稿を失くしてしまい、放課後もしばらく探していたのだという。

「今から作り直してみるよ」

そう言って部屋に行くとする息子を止め、「今からって、一人で全部書き直すつもり?」と思わず尋ねる。

「だって、失くしたのは自分だから」と答える息子。こんなに遅くまで探していたのも、責任を感じてのことだったのだろう。



「ユウキがちゃんと責任をとって一人でやろうとしているのは偉いことだけど、みんなに相談してもいいんじゃない?」

普段から息子の口数が少ないことを心配していた私は、あまり抱え込むような子になってほしくないと思うばかり、つい口を挟んでしまった。お節介だっただろうか。息子はハツとした表情で何かを考えたあと、「そっか…そうだね! みんなに連絡してくる!」といってランドセルを下ろしながら部屋に向かった。

次の日、息子はまたしても学校から遅くに帰ってきたが、昨日とは違ってかわって清々しい面持ちだ。

「全部正直に話して良かった! みんなが手伝ってくれたおかげで一日で完成したし、なによりみんながどれだけ記事を大切にしていたか、あらためてわかったもん」そう言って渡してきたのは、無事に完成した学校新聞だった。記事の最後は新聞係のみんなが紹介されているミニコーナーで、『将来の夢』などが書かれている。

それ以来、息子は出来上がった新聞を持って帰って来ては、作っていて楽しかったことや、

大変だったことをよく話してくれるので、私はその新聞をスクラップブックに貼り付けて大切に保管していた。

息子が「新聞記者になる」という夢を叶えた時に渡すために。



むし歯リスク

3大ポイント!

しっかりケア 予防 するには?

自分ではしっかり歯みがきをしているつもりなのに、気がつくともし歯になっていませんか？今月はむし歯がしやすい3大ポイントとそのケア方法を解説します！



POINT 1

意外に複雑! 奥歯の溝に注意!

この溝は見た目よりもとっても複雑です。うっかり力を入れすぎただけで毛先が曲がってしまい、磨き残しが生まれてしまいます。



これでしっかりケア!



1. 垂直にあてる
2. 力を入れすぎない
3. 小刻みに掻き出す

この3つを意識して磨きましょう！奥歯全体を磨くのではなく、1本ずつ丁寧に磨いていくのがポイントです。

POINT 2

歯ブラシでは 取り切れない!



「歯ブラシだけ」では全体の6割程しかプラーク(歯垢)が取れないと言われています。特に、歯と歯の間は歯ブラシの毛先が入らず磨きにくいので、プラークが残ってむし歯や歯周病になるリスクがとても高いのです。

これでしっかりケア!

そこで活躍するのが歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助的清掃用具！プラークの除去率がグッと上がります。ただし、お口の状態によって適切な用具やサイズは変わりますので、ご不安な方は歯科医院へぜひ一度ご相談ください。



POINT 3

歯ぐきが下がると こんなところも?!

3つ目のポイントは歯の根っこ部分です。歯の表面は「エナメル質」という、人体の中でも最も硬いと言われる組織で守られています。しかし！歯ぐきが下がり露出した根っこ部分にはエナメル質がないため、むし歯になりやすく、十分な注意が必要となります。



根面にできたむし歯



こうして守る!

露出した歯の根っこは、むし歯予防・知覚過敏予防のためにフッ素入りの歯みがき粉で優しく磨くのがおすすめ。また、露出の原因の一つは歯周病による歯ぐき下がり。つまり、歯周病予防をしっかりしておくことが最大の予防でもあります。歯周病は自覚症状が少なく、歯の根のむし歯は進行がとても早いので、歯科で定期的にチェックするようにしましょう。

歯根膜 ってなあに？

歯は、歯槽骨と呼ばれる骨に支えられています。そして、歯槽骨と歯の根っこの間にある薄い膜が歯根膜です。歯根膜はとても薄く、その厚さたった 0.3mm！しかし、この薄～い膜が実はとても大切な役割を担っています。

歯根膜 がないと

食事の魅力が半減する?!

歯根膜は私たちが『食感』を楽しむために必要不可欠。そう、「歯ごたえ」を感じ取っているのは歯ぐきでも歯槽骨でもなく、この「歯根膜」なのです。揚げ物のサクッ・麺のコシ・エビのぷりっとした食感、これらの細かい感覚はすべて歯根膜で感じ取っているのです。

0.3mmが

食生活を豊かにする!

歯根膜 何者?!



歯を守る重要な役割も!

歯根膜は「クッション」としての役割も果たしています。私たちは何気なく食事をしていますが、実はとても強い力が歯や骨にかかっています。しかし、歯根膜が強い力を吸収して分散することで、歯や骨を衝撃から守ってくれているのです。



歯根膜を守るために

このように重要な役割を果たしている歯根膜ですが、実は歯が抜けると一緒に取れてしまいます。つまり、歯を失って入れ歯などになってしまうと、食感を感じられなくなってしまうのです。いつまでもおいしく食事をするためにも、正しいケアと定期検診でしっかり歯を残していきましょう!

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! 「将棋の日」



歯に良い お料理 レシピ

— recipes —

材料(4人分)

- ・鶏むね肉……………2枚(約500g)
- ・塩コショウ……………少々
- ・明太子……………2腹(4本)
- ・焼き海苔……………1枚
- ・マヨネーズ……………大さじ2

作り方

1. 鶏むね肉は皮を取り除き、観音開きにして厚さを均等にします。
2. 塩コショウを振り、5分ほど置いてキッチンペーパーで水気を拭き取る。
3. 2の上に、肉の大きさに合わせてカットした海苔、明太子、マヨネーズを乗せ、手前からきつめに丸める。
4. 二重にしたラップでしっかりと包み、両端を輪ゴムで留める。
5. 4を沸騰した鍋の中に入れる。湯の温度が下がるので再度沸騰させたら中火で5分加熱し、上下を返してさらに5分茹でる。
6. 火を止めてふたをし、そのまま余熱で2時間ほど置く。
7. 食べやすい大きさに切り分けて完成。

MEMO

鶏肉や明太子で、丈夫な歯を保つために必要なタンパク質を補えます。鶏肉は高タンパク質のむね肉を使用し、明太子の旨味やマヨネーズのコクで食べごたえも十分です。

パサつきがちな鶏むね肉も、ラップに包んで茹でることでしっとりとした食感になります。むね肉の厚さを均等にし、加熱時間をしっかりと守ることが生焼け防止のポイントです。加熱しすぎるとむね肉も明太子も食感が悪くなってしまうので注意が必要です。



鶏肉の 明太マヨロール

診療スケジュール

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				

2021年12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	21	22 午後休	23	24	25
26 休	27	28	29 午後休	30	31	

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

秋になると鳥たちがついでむ様子を見かける柿。実は縁起物だということをご存知でしょうか？諸説あるうちのひとつに、語呂合わせから縁起物になったという説があります。「かき」の呼び名から「嘉来」という字を当て「喜びが訪れる」という意味を表したそうです。このことから、柿をたくさん食べると喜びも多く訪れると考えられ、縁起物になったそうですよ。

今月は「むし歯がしやすい場所」についてのお話でした。自分では磨けていると思っても、確認しづらい部分は歯みがきが難しいもの。定期的に歯医者さんでブラッシング指導を受け、歯間ブラシやデンタルフロスを活用してむし歯を予防していきましょう！

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)

スマートフォン

〒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