

2022

1

January

豊かな食生活で
豊かな人生を！

医療法人社団 タニダ歯科医院

カンガルー通信



あけましておめでとうございます。院長の谷田です。本格的に寒くなってきた1月は、雪や結晶のような美しい言葉を耳にする機会が増えますよね。雪といえば、漢字の下部分になぜカタカナの『ヨ』が使われているか疑問に思ったことはありませんか？実は、ヨは彗を簡単にしたものです。私たちが普段使う『雪』は、もともと『霽』という字でした。彗はほうきや汚れをはらうことを表すため、雪には「けがれをはらい清める」の意味が込められています。他にも、雪が積もり真っ白になった景色を見て「神様が世界を掃除してくれたみたいだ」と彗の字を使ったという説もあり、今も昔も雪は冬の贈り物だったようですね。

汚れをはらうといえば、私たちが毎日使う歯ブラシも汚れをはらう道具。ただ、歯ブラシは上手に使わないと十分な効果を発揮できません。こまめに新品に交換し、歯医者さんで歯みがき指導を受けて、清々しいお口で新年を過ごしましょう。院長をはじめスタッフ一同、本年も皆さまの健康を守るお手伝いができると思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。



こころあたたまるお話

合唱コンクール

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

ある日、家に帰ると中学3年生の娘がピアノを弾いていた。

「なんだか難しそうな曲ね」

何度か同じところでつまずいては弾き直しての繰り返しで、難しい曲の練習をしているようだ。娘は楽譜から目を離さないまま「今度のコンクールの曲なんだ」と返事をした。



「えっ？リサちゃんコンクールでピアノ弾くの？！」

引っ込み思案の娘が唯一積極的に続けてきたピアノだが、1年生からずっと同じクラスにピアノの上手な子がいて、今までコンクールで弾いたことなどなかった。

「うん、違うの。ただ弾いてみるだけだよ」

ここ最近、「伴奏やってみないな」とこぼしていたので、その願いが叶ったのかと先走ってしまった。少し気まずい気分だったが、幸いにも娘は気にする様子もなく、黙々と曲を弾き直していた。

夕食の支度が終わる頃、娘が背中を伸ばしながらキッチンに入ってくる。

「んー！やっぱり私には無理かな！上手く弾けたら先生に聴いてもらおうと思ったんだけど」

そう明るく言いながらも、どこか浮かない顔で「運ぶの手伝うね」と、お皿に手を伸ばす娘を見て、私はあることを思い出した。

「ねえ、リサちゃん。久しぶりに『月の光』弾いてよ」

普段することのないリクエストが意外だったのか、娘は「え？…あれぐらいなら簡単だからいいけど」と手を止める。

「本当？でも、あの曲だって昔は難しそうに練習してたけどな」

ピアノを始めたばかりの頃、娘が何度も失敗して、ピアノが嫌いになってしまうのではないかと心配した曲だ。でも、熱心に練習を重ねて立派な演奏を披露してくれた。

「それは昔の話！」と言いながらも「まあ確かに、あの時と一緒に」と呟いたのが耳に届く。

「絶対に先生に聴いてもらうんだよ」

私がそう言い終えると、娘は小さくうなずいてピアノの音を響かせ始めた。

その秋の合唱コンクールでのこと。娘は例年通り、アルトの一員として舞台上に並んでいる。最後まで努力したが、伴奏は他の子に決まったのだ。それでも、壇上の娘は堂々とした姿で立っている。私も誇らしい気持ちで見守っていると、娘はパートリーダーとして紹介され、こんなスピーチをした。

「一人ひとりが自分の力を出し切って、悔いのない、最高の合唱を届けたいと思います」



むし歯注意報! 発令中



むし歯になりやすい

私たちには、人生で3回むし歯になりやすい時期が訪れます。その時期と対処法について解説したいと思います。

時期と対処法を

知っておこう!



幼少期!!

編

人生で初めての!

むし歯注意報



乳歯の奥歯が生え揃うまでの1歳7ヶ月~2歳7ヶ月頃と、永久歯が生え始める5歳半~13歳頃までは、幼少期のむし歯注意報が。生まれたばかりの赤ちゃんのお口には、むし歯の原因菌であるミュータンス菌は存在しません。感染経路は、**ずばり「だ液」**。原因菌を持つ大人と同じ食器を使ったりすると、菌が住み着くようになります。特に、**乳歯が生え揃う期間**は「**感染の窓が開く!!**」と表現されるほど**感染リスクが高まる時期**のため要注意。また、**5歳頃から永久歯が生え揃うまでの時期**は、永久歯のエナメル質が完全に固まっていないため、**むし歯になりやすい時期**。いずれの時期も、「歯は一生もの」と声をかけたりしながら大人も一緒にむし歯予防に努めましょう!

思春期!!

編

親離れに

むし歯の影?



思春期は学校の勉強や部活などで生活習慣が変化しますが、**乱れた生活習慣がむし歯の原因**になることはご存知でしょうか? 特に、**夜型の生活には注意**。通常は小さなむし歯ができて**だ液の力を借りて進行を抑える**ことができますが、**夜はだ液の分泌量が減少**します。夜遅くに**ご飯やおやつを食べていると、だ液が力を発揮できずむし歯リスクが高まる**ため、規則正しい生活習慣を身につけましょう。

高齢期!!

編

油断大敵!

セルフケア習慣



高齢期に注意しなければいけないのは、加齢や歯周病で生じる**歯ぐき下がり**。歯ぐきが下がると露出する「**歯の根っこ部分**」は硬いエナメル質で覆われておらず、**やわらかいセメント質や象牙質がむき出し**に。このセメント質・象牙質は**もろくて、むし歯も進行しやすい**ので、歯の根っこを磨く際には、**やわらかい歯ブラシで丁寧に磨いて**ください。

予防が大切!

いずれも定期検診や早期発見で予防できるものばかり。何もないときでも歯医者に通って、むし歯に負けない健康な歯を目指しましょう。



麻酔の痛い!!をやわらげる! 歯医者さんがしている密かな工夫!

歯を抜いたり削ったりするのに麻酔はつきもの。しかし、そもそも「その麻酔が痛くて怖い…」というイメージがありませんか?実はそうした「麻酔のときの痛み」を少なくするために、歯科では様々な工夫をしています。

工夫 1 表面麻酔で感覚を麻痺させる!

「治療の痛みを避けるための麻酔でも、針が歯ぐきに入る瞬間はやっぱり痛そう…」と思われる方も多いですね。この不安を解消するために、注射をうつ部分に表面麻酔を塗って表面の感覚を麻痺させています。感覚の鈍くなった場所から針を入れるので、痛みが軽減されるというわけですね。



工夫 2 液の注入はゆっくりと

麻酔液を注入するときにも、実は痛みを軽減させるテクニックがあります。それはゆっくりと一定のスピードで麻酔液を注入すること。こうすることで、麻酔液が歯ぐきに入るとききの圧力が少なくなり、痛みを感じにくくなります。さらに、麻酔が効いているところから少しずつ針を進めて麻酔液を注入することで、痛みを軽減できるようにもしています。



工夫 3 細い針も痛みを軽減するための工夫!

麻酔に使う道具にも一工夫があります。麻酔の際に使う針は、0.2~0.5mm 程度のとても細い注射針を使用。他にも、麻酔液は温度を人肌に温めて使い、注入時の刺激が小さくなるようにして痛みを軽減できるようにしています。



患者さまの痛みを少しでもやわらげられるように技術や知識の向上に努めていますので、不安なことがあればいつでもご相談くださいね。

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! 「成人式」



歯に良い

お料理レシピ

recipes

材料 4人分

作り方

- ・米1.5合
- ・切り餅2個(90g)
- ・豚バラ肉 ブロック200g
- ・干し椎茸2個
- ・人参1/3本(50g)
- ・菜の花1/2束
- ★醤油大さじ5
- ★オイスターソース ...大さじ2
- ★酒大さじ3+1/3
- ★みりん大さじ3+1/3
- ★砂糖大さじ2
- ★おろし生姜小さじ1
- ★おろしにんにく.....小さじ1
- ★水200ml

1. 干し椎茸は水で戻し、米は研いで浸水させておく。
2. 干し椎茸、人参を千切りにする。切り餅は1cm角に切る。
3. 豚バラ肉は表面をフォークで刺し、フライパンで全面に焼き色をつけたら、炊飯器に豚肉と★の調味料を混ぜ入れて炊く。
4. 菜の花は沸騰したお湯でさっと茹で、ザルにあげて冷ます。あら熱が取れたら水気を切って、1cm幅に切る。
5. 3.が炊きあがったら、豚肉を取り出して1cm角に切る。汁は別容器に取っておく。
6. 炊飯器に米と 5.の煮汁を大さじ5杯入れ、1.5合の目盛りまで水を注いだら、2.と豚肉を入れて炊く。
7. 炊きあがりに 4.を入れ、数分蒸らす。よく混ぜ合わせて完成。

MEMO 菜の花はカルシウム、ビタミンCなど歯に良い成分が豊富に含まれています。茹ですぎると食感や香りだけではなく栄養も茹で汁に流れてしまうので、さっと固茹でし水にさらさず自然に冷ましましょう。

餅米を使わず、お正月に余りがちな切り餅を使った中華おこわのレシピです。炊きあがりによく混ぜ合わせることで餅米のような食感になります。豚肉の煮汁も活用して旨味たっぷりに仕上げています。

診療スケジュール

2022年 1月

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						1 休診
2 休診	3 休診	4 休診	5 休診	6	7	8
9 休診	10 休診	11	12 午後休	13	14	15
16 休診	17	18	19 午後休	20	21	22
23 休診	24	25	26 午後休	27	28	29
30 休診	31					

2022年 2月

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		1	2 午後休	3	4	5
6 休診	7	8	9 午後休	10	11 休診	12
13 休診	14	15	16 午後休	17	18	19
20 休診	21	22	23 休診	24	25	26
27 休診	28					

医院からのお知らせ

年明けのお楽しみといえば、初夢。初夢に出てくると縁起が良いと言われるものに富士山や鷹、茄子がありますが、理由をご存知でしょうか？一説によると富士山は言葉の響きから『不死』を連想した不老長寿を、鷹は高や貴と訓読みが同じで出世を連想したことが理由なのだとか。茄子は実がよくなることから、子孫繁栄を意味したそうですよ。縁起の良いものが出てきてくれると、なんだか良い1年になりそうですね。

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

スマートフォン

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