

2022

★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★
★

February

豊かな食生活で
豊かな人生を!

医療法人社団 夕ニダ歯科医院

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。2月の行事といえば節分。みなさんは、節分の鬼は人間が持つ「悪い心(魔)」の象徴というのをご存知でしょうか。「悪い心」は鬼の色で表現されていて、赤鬼は貪欲や欲望、青鬼は悪意や憎しみを象徴しているのだとか。そして豆は「魔(ま)を滅(め)する」に通じることが由来となっており、『自分の中に居る悪い心を退治しよう』という行事が節分だったのです。「退治すべき悪い鬼が実は自分の中に居る」という考え方は、なんだか考えさせられてしまいますね。他にも緑鬼や黒鬼、黄鬼を含めて5体居ますので、鬼に豆を投げる際には、自分の悪い心を滅するつもりで投げてみてはいかがでしょうか。

節分の鬼は5色でしたが、歯の色は実に豊富です。「つめもの」や「かぶせもの」の治療を行う際に、十人十色の歯と同じ色を探すのは本来であれば至難の技。そこで私たちは、内面記事で紹介する『シェードガイド』を参考にして歯に合う色を選んでいきます。定期検診でむし歯の早期発見をしながら、予防もかねたクリーニングで、歯本来の色を取り戻しましょう!



こころあたたまるお話

わが家の振り子時計

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

「この時計止まっているよ」
久々に実家に帰った時のことだ。
居間に飾ってあった振り子時計
がすっかり止まっていることに気
づいた。



夜は静かな部屋にカチカチと不
気味な音を響かせていたし、朝に
堆ンボン鳴って、少しでも起きるのが遅れようものなら、
よく祖父に怒られたので、厳しい祖父の声と振り子時計
の音は今でも少し苦手だ。しかし、こうして静まり返って
いる様子を見てみると、かえって居心地の悪さすら覚える。

「壊れたの？」

特に考えなしに思いついたまま母に尋ねる。すると「あん
たが家を出て必要なくなったから、おじいちゃんが止めた
の」なんて答えが返ってきた。どうせ止めるなら僕が住ん
でいる時から止めてくれても良かったのに。そんなことを
考えていると、母がさらに続ける。

「あんた小さい頃は遅刻ぐせが酷かったでしょ?いつだっ
たかそれが原因で友達と喧嘩して、ひどく落ち込んで帰
ってきたことがあったんだよ。そしたらおじいちゃんが物

置からあの時計を引っ張り出してきてね」

必死に記憶の糸を手繰り寄せざるが思い出せない。
相当小さい頃の話だろうか。それ以来、振り子時計は家
族の目覚ましになり、時間に厳しい祖父が誕生したのだ
と、母は話してくれた。

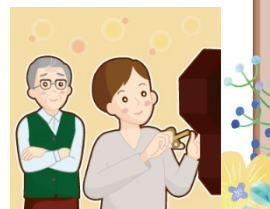
考えてみれば、物心ついてからは「時間に正確だ」と褒
められることが多かった。自分の長所だと思っていた
が、どうやらすべて祖父のおかげらしい。それならそう
と、どこかのタイミングで言ってくれても良さそうなもの
を、口下手な祖父らしい話だ。

その夜、家族で夕食を囲み、一通り団らんを過ごした
後、僕は「時計を動かしたい」と祖父にお願いしてみる。
祖父は少し意外そうな顔をしつつも、どこからかネジを
持ってきて「ほれ」と渡してくれた。

ネジを巻くと、時計はカチコチと音を鳴らしはじめる。苦
手だと思っていたこの音も、鳴っていないと寂しかったの
は、どこかありがたい気持ちがあったからなのかもしれ
ない。

「じいちゃん、ありが——」

ありがとう、そう言う時に時計
がボン!と大きく鳴り始めた。もう
一回あらためて言うのはなんだか
気恥ずかしいな。そう思いながら祖
父の顔を見ると、その頬が一瞬緩
んでいたのを僕は見逃さなかった。



あなたは大丈夫? そのお口 認知症リスクが 高いかも!

2025年には、65歳以上の5人に1人がかかると言われている認知症。実は、認知症の予防に歯が関係していることはご存知でしょうか?



歯が少ないと 認知症リスクが上がる!?

ある研究では、歯の本数が少ない人は認知症のリスクが1.28倍高くなるという結果が。歯の本数が少ない状態で食事をすることによって、噛む回数が減り、脳に刺激がいかないことが原因です。



ですが、義歯や入れ歯を使って口腔環境を安定させれば、認知機能に影響はありません。すでに歯を失っている方でも「もう手遅れだ…」と諦めずに、しっかりと治療やメンテナンスをするのが大切です。

歯周病のお口も 危ないって本当?!

認知症のリスクは、歯周病によって上昇することも。歯周病菌が歯ぐきから血管を通して全身をめぐる、認知症(アルツハイマー型)を誘発するリスクを高めます。歯周病は自覚症状が少ないため「自分では気がつきにくい病気」ですが、放置すると認知症だけではなく、脳出血や心臓病、糖尿病など全身の疾患に繋がる可能性も。歯周病を予防するためにも、丁寧な歯みがきでお口の中を清潔にするよう心がけましょう。

歯周病は
体の病気の
原因に!



認知症を

予防するには
歯が大切!



「噛める状態を維持する」ことや、「歯周病を予防する」ことが認知症の予防になり、全身の病気を防ぐことにも役立ちます。特に、歯周病は歯の本数を減らす原因にもなってしまいますので、日々の予防が必要不可欠。歯科医院でプロのクリーニングを受けながら、しっかりケアしていきましょう。

白ければいいって わけじゃない!

色決めの必需品

自分に合う歯の色というのは、一人ひとり異なるもの。そこで今回は、歯の色選びをするときのひみつ道具『シェードガイド』についてご紹介します。

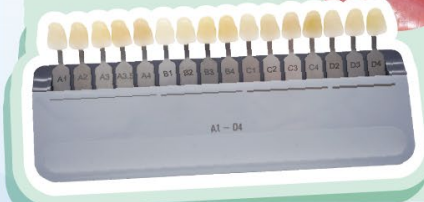
シェードガイド



「つめもの」「かぶせもの」の色はどう決める?

「つめもの」や「かぶせもの」を作る際、人それぞれ歯の色が異なるため、その人に合わせた色で作る必要があります。そんな時に活躍するのがシェードガイド(色味や明るさ別に、およそ 16 種類に分けられた色見本)です。「白い歯がいい!」といっても、1 本だけ真っ白にしてしまうとそこだけ目立って不自然になるため、隣の歯と見比べながら色を決めていきます。

この歯はどれが近いかな?



人によって歯の色が違うのはなぜ?



歯の色は歯の表面(=エナメル質)の厚みが大きく影響しています。歯は「白いエナメル質」が「黄色っぽい象牙質」を覆うようにできています。実は、エナメル質は半透明のため、その厚みによって透明度が変わってきます。そう、エナメル質が薄いと透明度が高くなり、黄色い象牙質が透けるため、歯が黄色っぽく見えるのです。ちなみに、欧米人

歯が白く見えたことはありませんか? それは、欧米の方は歯のエナメル質が厚く、象牙質の黄色が見えにくいから、なんですね。

白い歯を目指すために

歯はクリーニングやホワイトニングで、着色を落としたり白くしたりすることができます。しかし、「つめもの」や「かぶせもの」は天然の歯ではないため、どれだけ磨いても白くはなりません。つまり、お口の美しさを保つには、つめもの等が増えないように「歯そのものの健康」を保つことが何よりも重要です! 毎日のケアと定期歯科でのクリーニングで、いつまでも健康で白い歯を手に入れましょう。



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! 「フィギュアスケート」



歯に良い

お料理レシピ

recipes



材料 4人分

作り方



カリカリじゃこ 葱のゆず胡椒パスタ

- ・スパゲッティ400g
- ・ちりめんじゃこ.....100g
- ・玉ねぎ1個
- ・青ねぎ1束
- ・にんにくみじん切り ...小さじ1
- ・焼きのり1枚
- ・めんつゆ(3倍濃縮)・・・大さじ6
- ・ゆずコショウ小さじ2
- ・オリーブオイル
.....120ml(大さじ8)
- ・塩適量

MEMO

じゃこにはカルシウムが豊富に含まれています。この時期旬のねぎに含まれるビタミンCと合わせることで、カルシウムの吸収率がアップします。白ねぎより青ねぎの方がビタミンCを多く含んでいるので、育ち盛りのお子さまにもおすすめです。

1. 青ねぎを1cm幅に斜め切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
2. めんつゆとゆずコショウを混ぜておく。
3. フライパンにオリーブオイル、ちりめんじゃこを入れ中火にかける。じゃこがカリカリになったら火を止め、オリーブオイルは残してじゃこを取り出す。
4. 3.のフライパンににんにくを入れ弱火で加熱し、香りが出たら玉ねぎを入れて炒める。
5. 鍋で水を沸騰させて塩を適量入れ、スパゲッティを規定分数茹でる。
6. 4.に2.とスパゲッティの茹で汁を大さじ2加え、ややとろみが付くまでかき混ぜる。
7. 水気を切ったスパゲッティと青ねぎを6.に加えて全体が絡むまで炒める。器に盛って、じゃこ、ちぎった焼きのりをトッピングして完成。

じゃこは油でカリカリになるまで素揚げしているの、食感を楽しむことができ、爽やかなゆずコショウがアクセントに。ねぎは最後に加え、火を通しすぎないように注意しましょう。

診療スケジュール

2022年2月

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

2022年3月

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



2月22日は猫の日。猫といえば、ひげに大切な役割があることはご存知でしょうか？実は、猫のひげは顔のいたるところに生えており、その数なんと60本ほど。ひげの毛根周りにたくさんの知覚神経が通っており、ひげの当たり具合で狭い所も通れるかどうか確認しているんだとか。可愛らしい猫のひげですが、立派な役割を知ると凛々しく見えてきますね。

今月は「認知症と歯の関係」についてのお話でした。一見すると関係なく思えますが、歯を大切にすることで認知症予防へとつながります。定期的な歯科検診でプロに歯のケアをしてもらい、年齢を重ねても元気に過ごしましょう。

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。
 よろしくお願ひ致します。

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**