

2022

3

March

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



こんにちは。院長の谷田です。毎年3月3日は、女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする「ひな祭り」。この日に親しまれる食べものはかわいらしく華やかなものばかりで、なかでも桜餅は色や名前が季節のイメージにもぴったりですね。そんな桜餅の魅力といえば、あの独特な『さくら味』。意外にも、その名前とは異なり「桜の花の味ではない」ことはご存じでしょうか？桜の葉を塩漬けにすると、葉に含まれる『クマリン』という成分が独特の風味を生み出します。その風味から生じる「香り」が私たちの知る『さくら味』の正体ようです。香りの成分が味を表現しているなんて、なんだか不思議ですね。

味といえば、子ども用の歯みがき粉は甘い味が多く販売されていますが、その甘味はむし歯の原因になりにくい人工甘味料や香料によるもの。甘くても歯に悪い、ということはありません。それよりも大切なのは、歯みがき粉よりも「ちゃんと歯みがきができること」です。大人でもしっかり磨けている方は少ないので、ぜひ一度、歯科の歯みがき指導を受けてみてください。



ころあたたまるお話

いたずらっ子のお守り

～今月のころあたたまるお話を紹介します～

「…やられた……」

会社に向かう電車に乗ろうと、駅前で鞆を開いた時に思わず眩いってしまった。スマホの定期を使おうとしたが、肝心のスマホがおもちゃのケータイにすり替えられている。犯人は5歳になる娘だ。



決算が近づき、忙しくて残業が増えてしまい娘となかなか遊べない日々が続いていた。家に帰り寝室を覗くと、娘は『クマのぼんた』と『おもちゃのケータイ』をぎゅっと抱いて眠っている。

寝顔を眺めながら「なんで同じおもちゃがもう一つあるんだろう？」そう疑問に思っていると、寝ている娘を起こさないように、妻がこっそりと教えてくれた。

「そのおもちゃ、パパが持っているやつと通話できるから『電話が来るかも』ってずっと離さなかったの」いたずらは困ったものだが、寂しい思いをさせているせいだろう。ごめんな、と娘のやわらかい頬を撫でると、くすぐったそうに笑うのが可愛い。

そんなある日、会社で鞆を開けると、なんとファイルの隙間にあのぼんたが。娘にとってはどこに行くにも一緒の犬のお友達。居ないことに気づいたら泣いてしまうかもしれない。慌てて電話をかけると妻に大笑いされ、その後ろからは僕を呼ぶ元気そうな娘の声がした。

「パパ！どうしたのー？」

娘が電話を奪い取ったらしい。慌てていたのはどうやら自分だけだったようでほっとした。

「パパ、間違えてぼんたを連れてきちゃったみたいで…」
「ちがうよ！わたしがいれたの！パパが元気なかったからね、ぼんたが一緒だったら元気がでるとおもったの！」その一言で、疲れている僕のために大切なぼんたをお供につけたのだと気づく。こんなに思いやりのある娘に育ててくれていたなんて、日々の忙しさに言い訳して、娘の成長を見逃していたようだ。

その日、いつもより仕事を早く終わらせて家に帰ると、娘が「パパ！おかえりー！」と出迎えてくれた。小さな足でぱたぱたと床を鳴らしながら、一生懸命かけてくる娘をいつもより強めに抱きしめる。

いたずらだと思っていたおもちゃも、本当は娘なりの『お守り』だったのだろう。そう思うと、手の中のぼんたが少し誇らしげに笑っているように見えた。



抜歯したまま放置は

危険です!!



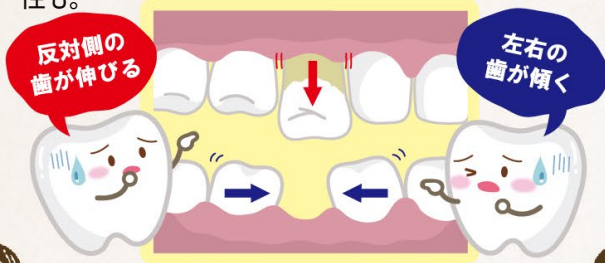
抜歯をした後、治療を中断して放置している場所はありませんか？
今回は、知らないといけない抜歯後の放置に関するお話です。

放置すると

他の歯が動く?!

抜歯後の放置は、かみ合っていた反対側の歯が伸び出す原因になります。『伸びる』と聞くと、歯そのものが伸びる姿を想像されるかもしれませんが、実際には、歯の根ごと出てきて伸びたように見える状態のこと。

歯は本来、上下のかみ合わせなどによってバランスを保ちます。そのため、抜歯して「かみ合う歯がなくなったまま」だと、反対側の歯が出たり、隣の歯が傾いてしまいます。その状態では、お口の機能や見た目が損なわれるうえ、肩こりや頭痛の原因になるなど、さまざまなトラブルを引き起こす可能性も。



放置すると

歯が割れる?!

常日頃、奥歯には大きな力が掛かっています。もし、奥歯が抜けたまま放置してしまうと残った歯で噛むしかなくなり、そこに力が加わることで、割れたり折れたりするリスクが高まります。



すると、割れてしまった歯まで抜歯に至る可能性や、神経の除去が必要になる場合も。神経をとると歯は枯れ木のようにもろくなってしまいますので、いずれにせよ、抜歯後の放置は、健康だったはずの歯の寿命まで無駄に縮めてしまうのです。



抜歯後の放置は厳禁!!

抜歯をした後、特に不自由を感じないと、そのまま治療を中断して放置してしまう方も少なくありません。しかし、放置してしまうと今回ご紹介したように、健康だった歯にまで悪影響が及んでしまいます。治療が完了したらお伝えさせていただきますので、必ず最後までご来院くださいね！



忍び寄る恐怖! 歯みがきでとれない汚れがある??

みなさんは「バイオフィルム」という言葉を聞いたことがありますか？実は私たちにとって身近な存在なんです！



お口の中に排水溝のヌルヌルが!?



バイオフィルムとは、細菌が集まり膜状になったもの。お風呂の排水溝やキッチンの三角コーナーにつくあのヌルヌルも、そのひとつです。そしてあの不快なヌルヌルは、なんとお口の中にも発生します！お口のバイオフィルムは、もともとはみなさんもご存じの『歯垢』。歯垢は単なる食べかすではなく細菌の塊で、1mgあたり、なんと1億個もの細菌が存在しています。この歯垢を放っておくと、細菌が強固な膜を作り出し、ヌルヌルのバイオフィルムになってしまうのです。



バイオフィルムを放置するとどうなるの？

細菌をすべて取り除くことはできないため、残念ながらバイオフィルムは必ずできてしまいます。しかも、通常なら細菌は「だ液の力」によって殺菌されますが、膜のバリアが張られたバイオフィルムにはだ液も効果を発揮できません。さらに、バイオフィルムを歯みがきで取り除くことは難しく、取り切れないまま放置してしまうと、その内側で細菌がどんどん増殖します。こうして、むし歯や歯周病のリスクが高まっていくのです。



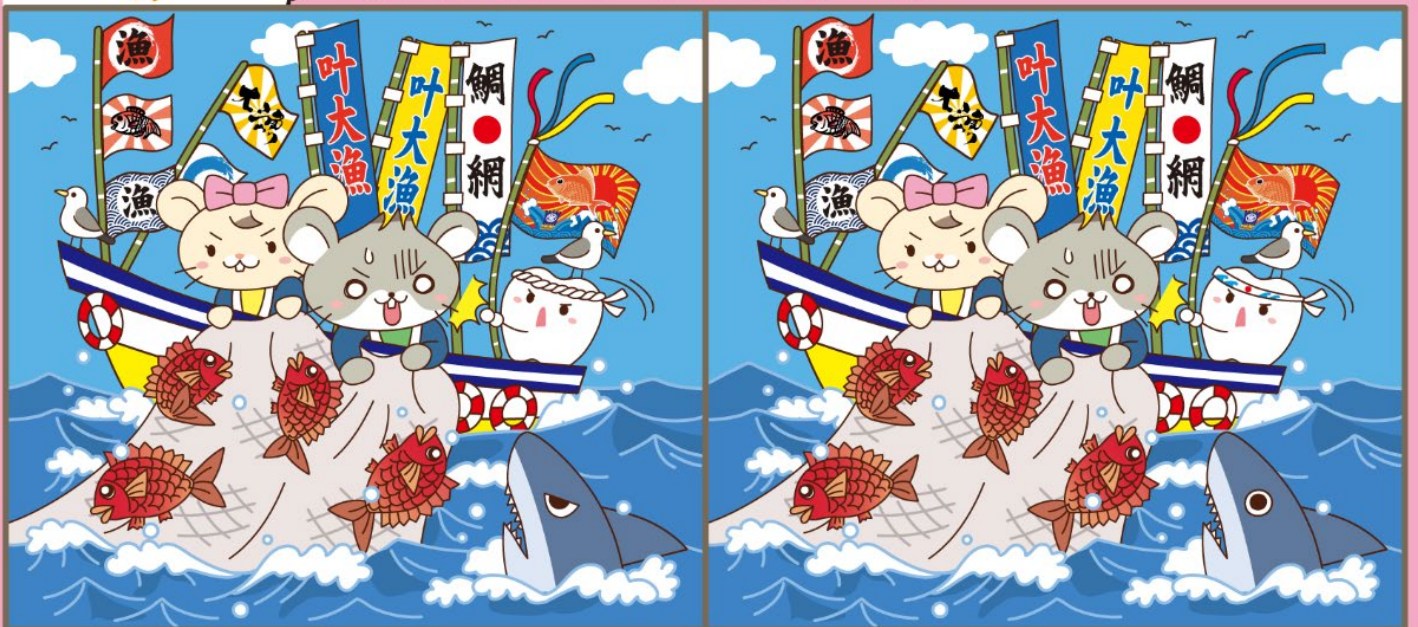
バイオフィルムを撃退するには？

バイオフィルムを取り除く唯一の方法、それは、歯科でプロによるクリーニングを受けることです。歯科のクリーニングでは、歯石の除去だけでなく、こうしたバイオフィルムもしっかり取り除きます。いずれも、ご自身では取り除けない汚れですので、必ず定期的に来院し、常にお口を綺麗な状態にしておきましょう。



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! 「春の桜鯛」



歯に良い
お料理レシピ
recipes



**3色ピーマン入り
青椒肉絲春巻き**

材料 4人分

- ・牛もも肉150g
- ・タケノコ水煮100g
- ・ピーマン(赤・黄・緑) ...各2個
- ・醤油大さじ1/2
- ・酒大さじ1/2
- ・片栗粉大さじ1
- ・サラダ油大さじ1
- ★醤油大さじ1/2
- ★オイスターソース ...大さじ1
- ★砂糖小さじ1
- ★酒大さじ1
- ★みりん大さじ1
- ・春巻きの皮8枚
- ・水溶き片栗粉適量
- ・サラダ油(仕上げ用).....少々

作り方

1. 牛もも肉、タケノコ、ピーマンをそれぞれ細切りにする。
2. ★の調味料を混ぜ合わせておく。
3. 牛もも肉に油、酒を揉み込み、片栗粉をまぶす。
4. 適量のサラダ油をフライパンで熱して3.を炒め、火が通ったら別の容器に移す。
5. 同じフライパンでタケノコ、ピーマンを炒め、4.を入れる。2.を回しかけ、水分がなくなるまで炒めたら火を止める。
6. 春巻きの皮は手前に角がくるように置き、5.をのせる。手前側を奥に向かって折り、両端は内側に折り込んで棒状になるように包み込む。巻き終わりに水溶き片栗粉を塗って留める。
7. 表面にサラダ油を塗り、オーブントースターで5分焼いたら完成。

MEMO 脂身の少ない牛肉を使用することで、良質なタンパク質を摂ることができます。また、ピーマンでビタミンCを補い、歯肉炎・歯周病予防に。食感のよいタケノコで咀嚼回数が増え、だ液分泌にも繋がります。

春巻きは揚げずにトースターで焼いてヘルシーに。ピーマンはパプリカでも代用できます。旬のタケノコをたっぷり味わうことができ、春巻きにすることでお子さんでも食べやすくなりますよ。

診療スケジュール


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		

2022年 4月

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
					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 休	30

医院からのお知らせ



暖かい日も少しずつ増え、道端につくしを見かける時期になりました。まだ寒い日もあるなか、なぜつくしが生えはじめているのかというと、ふいに訪れる「暖かい日」に誘われて「春が来た！」と思わず顔を出してしまうそうです。勘違いで生えてきてしまうなんて、なんだかあわてんぼうのつくしですね。

今月は「抜歯後の放置」についてのお話でした。抜歯後に歯を入れずに放置してしまうと、かみ合わせのバランスが崩れて全身の痛みまで引き起こす可能性も。不調が出てから後悔しないためにも、治療は最後までしっかり続けてくださいね。


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

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