

2022

4

April

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。大きなランドセルを背負って歩く1年生が微笑ましい季節ですね。ランドセルといえば「卒業後の行方」について考えたことはありますか？ やむなく捨ててしまう方がほとんどかと思いますが、実は捨てずに活用する方法もあります。そのひとつが『リメイク』。専門業者さんに依頼すると、ペンケースや手帳などにリメイクしてもらえます。そしてもうひとつが、ランドセルを買えない海外の子ども達に『寄付』する方法です。せっかくの思い出が詰まったランドセルですから、異なる姿で新たな思い出や、誰かの思い出として生まれ変わらせてあげるのはいかがでしょうか。

生まれ変わるといえば、人の歯は乳歯が抜けると永久歯に生え変わります。そして、生えた永久歯は長く大切に使わなければなりません。小さい頃から歯を大切にする習慣をつかっておけば、その習慣は大人になっても続きやすいので、長く健康な歯を作るのに必ず役立つでしょう。



こころあたたまるお話

## 畑体験

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

幼稚園から帰った息子とおやつを食べていたら、近所に住んでいる祖父が大根を持ってきてくれた。

「野菜たくさん食べな！」

祖父は息子の頭をなでようとしたが、当の息子は「ぼく、野菜すきじゅむむ、私の足にくっついてそっぽを向いてしまった。」

「そうか！じゃあ、何が好きなんだ？」

息子の態度にも調子を崩さずに話を続ける祖父。すると息子は短く「虫」とだけ答えた。

好きな食べものを聞かれたはずなのに、ちぐはぐな答えだなぁ、と考えている私をよそに祖父は「そうか！なら、うちの畑においで！」と、私と息子を自慢の畑まで案内した。

「これはそろそろ収穫していいやつだから、おじいちゃんと一緒に採ってみるか！」

初めて見る畑に興味津々の息子は、祖父のその一言に目を輝かせる。

「みてみて！これ、僕がとったんだよ！」



野菜と聞いただけでそっぽを向いていた先程までの息子はどこに行ったのか。ほうれん草を掲げてはしゃぐ無邪気な姿が可愛らしく、記念に撮った写真を仕事中の夫に送る。

『なんで誘ってくれなかったんだよ～』と恨めしそうな返信に気づいたのは、帰宅して息子をお風呂に入れたあとだった。

「畑にはいろんな虫さんがいてね！おじいちゃんの野菜が栄養たっぷりな証拠なんだって！」

いつもより早めに帰宅した夫に、息子は嬉々として今日見聞きしてきたことを語っている。その最中、何の気もなしにぱくつとほうれん草を食べる息子に私と夫は目を丸くした。

「ん～！さすが、虫さんたちが食べたがるだけあって、おいしいね！」

私たちがいくら食べさせようとしても無理だったのに、こうもあっさり野菜嫌いを克服されると少し複雑だ。

野菜たっぷりの夕食を完食すると、息子は

「ねえねえ、また今度おじいちゃんの畑に行きたい！」とせがんだ。

「じゃあ今度のお休みはみんなで畑のお手伝いに行くか」と夫が笑うと、息子は瓜二つの笑顔を見せて喜んでた。



# くち お口の中に 白いできもの

いったい なにもの〜?

## それ、本当に口内炎ですか?

お口の中は常に刺激にさらされ、傷つきやすく病気になりやすい場所。今回ご紹介するのはお口の粘膜にできる病気です。

## お口の中には刺激がいっぱい?

- アルコール
- タバコ

私達のお口は、食事や嗜好品によってたくさんの刺激を受けています。たとえば、堅いおせんべいなどは、お口の中の粘膜が傷つく原因になります。また、お酒のアルコールや、タバコに含まれる毒素も「刺激」のひとつ。さらに、欠けたかぶせものや、お口に合わない入れ歯を使い続けた場合も、お口の中を傷つける可能性があります。傷ついた箇所に刺激が加わり続けると、病気の原因となることがあるため注意が必要です。



## 口内炎だけじゃない粘膜の病気

粘膜にできる病気といえば口内炎ですが、実は他にもさまざまな病気があります。

### へんべいたいせん 扁平苔癬

白い網目模様が見られ、痛みや違和感を伴うのが特徴。発症は40歳以上の女性に多く、ウイルスや細菌感染、ストレスが原因だといわれています。

### 口腔内カンジダ症

ストレスなどが原因で免疫力や体力が低下すると、お口の中のカビが活発になって引き起こされる病気です。

### 白板症

粘膜の一部が白く病変し、拭っても取れません。男性は女性の約2倍ほど発症する可能性が高いといわれています。また、長期的に刺激が加わることで極稀にがん化することもあります。

## 自分では気づけない?

お口の病気には痛みを感じないものもあり、自分で異常に気がつかないことも。ですが、定期検診ではお口の中の異常をいち早く感知できるので、病気の早期発見にもつながります。少しでも気になる症状があれば、ぜひ相談してくださいね。



# 歯の根元が欠けた?!

それは

# くさび状欠損 の疑いあります!

「歯がしみるけどむし歯かな…」とお悩みのあなた。もしかや『くさび状欠損』ではありませんか?

## 茶色く見えるのはむし歯?

写真のように歯の根元がえぐれて茶色い状態を『くさび状欠損』といいます。冷たい水などが触れるとしみるがありますが、むし歯ではありません。



## ピリリと感じるのは 歯ぎしりが原因!

力強いブラッシングや、就寝時の歯ぎしり・食いしばりによって、歯に強い力が加わり続けると、その力が根元に集中し、表面のエナメル質に細かいヒビが入ります。すると、エナメル質が剥がれて象牙質が露出し、むし歯のようになります。露出した象牙質を通して神経に刺激が伝わると、知覚過敏の原因となってしまうのです。



その原因は、歯の表面のエナメル質が削れて茶色い象牙質が露出するため。象牙質内には神経に向かって細い管が通っているので、その管を通して刺激が神経に伝わってしまうのです。

## くさび状欠損の 治療は?

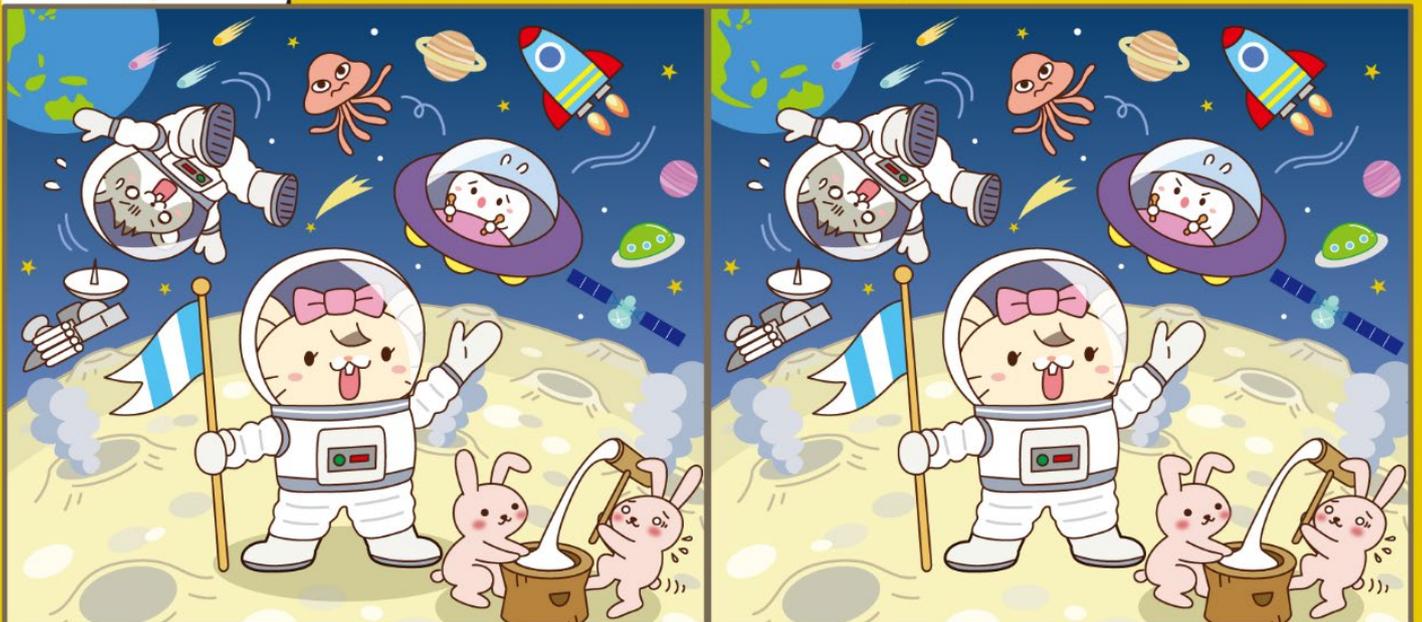


原因となる歯ぎしりなどを改善しない限り、症状が進行してしまうことも。しかし、就寝時用のマウスピースなどで進行は抑制できます。また、えぐれた部分に歯科用の白い樹脂を詰めれば、しみるのを軽減できるうえ、見た目も綺麗にできます。気になる方はいつでもご相談ください。



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! 「宇宙の日」





菌に良い  
**お料理レシピ**  
recipes

**材料** 4人分

**作り方**

- ・カツオのたたき ……300g
- ・木綿豆腐 ……2丁
- ・片栗粉 ……大さじ4
- ・揚げ油 ……適量
- ・桜えび ……大さじ2
- ・スナップエンドウ ……12本

- あんの材料
- ・白だし ……大さじ2
  - ・水 ……400ml
  - ・水溶き片栗粉 ……適量

1. 木綿豆腐を1/4に切り、水切りをしておく。
2. カツオのたたきは1cm程度の厚さに切る。
3. 鍋に桜えび、白だし、水を入れて火にかける。沸騰したら水溶き片栗粉でとろみを付ける。
4. 豆腐とカツオの全面に片栗粉をまぶし、中温の油で揚げる。スナップエンドウは軽く油通しをする。
5. 4.の油を切ってうつわに盛り、3.をかけたら完成。

**MEMO** 初カツオはさっぱりとした味わいで、ビタミンDを多く含んでいます。木綿豆腐、桜えびなどカルシウムが豊富な食材と合わせることで、骨へのカルシウムの吸収を促します。

豆腐は絹豆腐より木綿豆腐の方がカルシウムを多く含んでいます。揚げ出し豆腐にする際も崩れにくいのでおすすめです。あんかけには野菜を加えたり青のりを入れたり、さまざまなアレンジができますよ。

**カツオと豆腐の揚げ出し桜えびあん**

🍷 診療スケジュール 🍷

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

2022年5月

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



春の陽気に誘われて飛び回るモンシロチョウには、オスとメスの違いがあります。メスの羽には紫外線を反射する性質があり、オスはその光でメスを判別しているそうです。私たち人間には紫外線が見えませんが、モンシロチョウ達にはキラキラと輝く世界が映っているのかもしれないですね。

今月は「お口の中にできる病気」についてのお話でした。病気には自覚症状を伴わず、自分では気がつきにくいものもあります。定期検診でお口の異変を敏感に察知し、病気の早期発見や治療につなげましょう！

**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)  
〒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**