

2022

7

July

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。夏になると見事な花を咲かせるひまわり。そのひまわりを描いたことで知られる『ゴッホ』は小さな頃から絵が得意ではありましたが、画家を目指したのは27歳だったそうです。それまでは教会の教えを広めたり、画商として絵を売ったり、さまざまな仕事をしていました。その後、苦しい時に心を支えてくれた絵画に打ち込み、有名な『ひまわり』を世に残したのです。何事も挑戦するのに遅いことはないと感じるエピソードですよ。もし、みなさんも挑戦してみたいことがあれば、この夏チャレンジしてみたいはいかがでしょうか！

夏でも元気なひまわりと違って、私たちには水分補給が必要不可欠です。特に夏は、スポーツ飲料や炭酸飲料のような飲み物が欲しくなりますが、そういった飲料は糖分が多く、酸性度も高いため、むし歯や歯が溶ける原因に。飲んだ後はお水でお口をゆすぐだけでも予防に繋がりますので、お試しください。もちろん、毎日の歯みがきもお忘れなく！



こころあたたまるお話

## 母は床屋さん

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

ある朝のことだった。鳴り響くスマホの着信音で目を覚ますと、画面上には母の名前が表示されていた。恐る恐る電話に出てみると、わざわざうちまで来て髪を切ってくれるとのぞ。あまり気乗りはしなかったが、妊娠してから半年間カットに行っていなかったのをお願いすることにした。



何かにつけて頭ごなしに決めつけるかのような、厳しい小言ばかり言う母が昔から苦手で、私が思春期を迎える頃になると反抗することも多くなった。今思えば母に歯向かいただけだったのかもしれない。床屋を営んでいる母に「流行のアイドルの髪型にしたい」と言ったら「いつものにしなさい」と激怒されて大喧嘩。そのまま私が家を飛び出して、よその美容院に行つて以来、どこかぎくしゃくした関係が続いていた。そんな昔のことを思い返して緊張していたせいか、

寝不足で当日を迎えることに。予定よりもだいぶ早くやってきた母を見て、やっぱりやめておけば良かったか…とっていると、母が口を開いた。「どんな髪型にしたいの？」意外な一言に驚きながらも「短くしたい」と伝えると、母は「まかせて」と短く答えてくれた。「髪型の希望なんて聞かれないかと思ってた」どうにも気になってそう聞いてみると、「昔は心配しすぎて、ついいろいろ押し付けちゃったけど、あんたももう大人だからね」と返ってきた。母に反発することが当たり前になって『どうして厳しい事を言うのか』なんて考えなくなっていたのかも知れない。

思い返せば、今日「会ってみよう」と考えたのも、親になる前に苦手だった母と仲直りがしたいと思っていたからだろう。これからお母さんになるんだ、自分から歩み寄らないと…。そうしていると、「切らせてくれてありがとうね。がんばるんだよ」と先に言われてしまった。私もまだまだ子どもだな、そう口にしようとしたそのとき、お腹の中から赤ちゃんに蹴られた感触がした。「うん、がんばるね」私はお腹をさすりながら2人にそう答えた。





# 意外と知らない？

# 「歯の根の治療」って何？



本当に必要？

どうして時間がかかるの？



歯医者さんでよく耳にする「歯の根の治療」。むし歯は削って終わりじゃないの？なんで時間がかかるの？そもそも必要なの？そんな疑問にお答えします！

むし歯治療は「**神経**」まで進行しているかどうかで大きく違う！

右図のように、歯の表面はエナメル質・象牙質で覆われており、その中に『**神経**』が入っています。この神経が入っているところを『**根管**』といいます。むし歯が進行してしまっても、エナメル質象牙質までなら「むし歯になったところだけ」をとり除けば処置は済みます。しかし、**むし歯菌が神経まで到達すると状況は一変**。そうなってしまえば、神経をすべてとらない限り痛みはなくなりません。そして、少しでもとり残しがあると、いずれ再治療が必要になってしまいます。



先端の形いろいろ

リーマー

Kファイル

Hファイル



むし歯菌に侵された神経を根管からとり除き、薬を詰める治療を『**根管治療**（歯の根の治療）』といいます。神経をとり除く際には左図のような『**リーマー**』『**ファイル**』といった器具を使用するのですが、神経組織は根管の中で、血管など他の組織と絡み合っていて結合されており、**簡単にはとれません**。しかも**根管の太さは 0.5mm 以下**。さらに、**曲がっていたり、枝分かれしていたりすること**も。根管治療は緻密な治療なので、どうしても時間がかかってしまうのです。

こんなに大変！  
『**根管治療**』  
こんかんちりょう

海外では原則「**抜歯**」です！



Good-bye

医療保険が手厚くない海外では『**根管治療**』を行わず『**抜歯**』になってしまうことがほとんどです。海外で根管治療を行う場合は「**保険が適用できない**」「**手間と時間がかかる**」ため、その費用も数万円から数十万円と決して安くありません。

一方、**日本は「根管治療が保険診療で行える」数少ない国のひとつ**。「一度失ったら取り戻すことのできない歯」を残せる重要かつ貴重な処置ですので、時間がかかることもありますが、最後までしっかり治療を受けてくださいね。

(開きっぱなしにご用心!)

# 口呼吸のリスクとセルフチェック



お口の周りや舌の筋肉が弱かったり、アレルギーで鼻が詰まっていたりすると、鼻呼吸ではなく口呼吸になってしまうことが…。「呼吸できればどちらも同じでは？」と思ったら、それは大きな間違いです!



## むし歯や歯周病のリスクがアップしてしまう!

実は、私たちの『だ液』には『溶けかけている歯を修復する作用』や『汚れを洗い流してお口の中を殺菌する作用』があります。しかし、口呼吸が続くとお口の中が乾燥してだ液が減少し、その結果むし歯や歯周病になる可能性が高くなってしまいます。



口呼吸になっていませんか?!

### 今すぐセルフチェック!

- 無意識にお口が開いている
- お口が乾きやすい
- 唇が荒れている
- いびきや歯ぎしりがある
- 朝起きた時に喉がヒリヒリと痛い
- 口臭が強いと感ずることがある



上記の項目にひとつでも当てはまる方は、口呼吸をしている可能性があります。

### 放置せずに必ずご相談を

意識的に口を閉じて鼻呼吸に切り替えられればベストですが、なかなか難しいもの。また、鼻づる、風邪やアレルギー性鼻炎を原因とする場合は、専門医の治療が必要です。放っておくと、さらに悪化して悪影響を及ぼす可能性もありますので、歯科や耳鼻咽喉科に必ず相談してください。



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! 「ラフティング」





材料 4人分 (8個)

作り方

- 絹豆腐 .....200g
- 白玉粉 .....100g
- ホットケーキミックス .....100g
- 枝豆 .....100g
- とうもろこし .....1本
- ミックスチーズ .....80g
- オリーブオイル .....小さじ1/2

1. とうもろこしをラップでくるみ、電子レンジを600Wに設定して4分加熱する。あら熱が取れたら実を取り出す。
2. 枝豆は先端部分を切り落とし、たっぷりのお湯で茹でてざるにあける。冷めたら、さやから豆を取り出す。
3. ボウルに絹豆腐を入れ、なめらかになるまで泡立て器で混ぜる。
4. 白玉粉、ホットケーキミックスを入れ、ひとまとめになるまでこねる。
5. とうもろこし、枝豆、ミックスチーズを加え混ぜたら8等分にする。
6. 生地を丸め、オリーブオイルを塗ったフライパンに並べる。
7. フタをし、弱火で両面を10分ずつ焼いて完成。

**MEMO**  
豆腐や枝豆、チーズを使用し、主食で補いにくいカルシウムをしっかり摂れるレシピになっています。また枝豆やコーン、生地のもちもち食感が噛む回数が増え、丈夫な歯をつくる手助けをします。

手作りパンで失敗しやすい「発酵工程」がないため、フライパンで簡単に作ることができます。生地がまとまらない場合は少量ずつ水を。生地がべたつく場合はホットケーキミックスを少量ずつ加えてください。

もちもち  
コーンチーズパン

診療スケジュール

2022年7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 休	19	20 午後休	21	22	23
24 休	25	26	27 午後休	28	29	30
31 休						

2022年8月

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

**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

◆◆夏季休診のご案内◆◆  
8/12(金)～8/15(月)

『風鈴を涼しいと感じるのは日本人だけ』というのをご存じでしょうか。幼い頃から「風が吹くと風鈴の音が聞こえる」という体験をしているため、『風鈴の音がする＝風が吹いている＝涼しい!』と、脳が勘違いを起こして、体温が少し下がるそうです。この夏は昔の記憶に思いをはせつつ、風鈴の音で涼をとってみたいかがでしょうか。

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