

2022

8

August

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。夏といえば青い空に青い海。そんな海の人気者といったら、やはり『イルカ』！イルカも私たち人間と同じく歯を持つ生きものですが、その役割は少し異なります。私たちが食事をするときには、ご飯を噛んで食べやすくしています。それに対して、なんとイルカは丸呑みしてしまうのです！では、イルカの歯はなんのためにあるのでしょうか？ずばりそれは、泳いでいる魚やイカを捕らえるため。イルカは、上下の鋭い歯が隙間なく閉じるようになっており、口にくわえた獲物を飲み込むまで捕らえておく役割を果たしているのです。

生きものにとって歯の役割はさまざまです。私たち人間の場合は、「ご飯を食べるとき」はもちろん、「発音を助ける」「体や姿勢のバランスを保つ」など、全身の健康にも大きく関わっています。歯みがきなどのセルフケアだけでなく、歯科医院によるプロのケアを欠かさずに続けて、お口と全身の健康を守っていきましょう！



こころあたまのお話

約束の手紙

～今月のこころあたまのお話を紹介します～

「お父さんの嘘つき！」普段よりも大きな声を出しながら、息子は勢いよく部屋のドアを閉めた。まだ小学校3年生の息子は、来週の授業参観に私に来ることを楽しみにしていた。しかし、急な仕事が入ってしまい、行けるかどうか怪しくなってしまったのだ。



「来てくれるって言ったのに…」夕飯の席で小さくこぼす息子を、妻が「しかたないでしょう」と静かにたしなめる。授業参観で使うという宿題を、どういうわけか息子は手をつけていなかった。そこで先日、『宿題を終わらせる代わりに、父さんが必ず行く』という約束をしていたのだ。

「ごめんな。でもお父さんギリギリまで頑張るから、待ってしてくれるか？」息子は小さくうなずくと、黙々とご飯を食べ終えた。

授業参観当日、なんとか仕事の都合をつけて早退すると、急いで学校へと向かう。学校が見える頃には、もう授業が始まっている時間だった。教室のドアを静かに開けると、私に気づいた妻が口の動きで「こっちだよ」と言いながら手招きする。妻の隣に落ち着くと、ちょうど息子が立

ち上がり、作文を読み上げるところだった。大きく息を吸いながら、一瞬だけこちらを見た息子と目が合う。

『お父さんは、僕たち家族とよく“約束”をします。休みの日に遊園地に連れていってくれる、と約束した時は必ず連れて行ってくれるし、お母さんが「洗い物はやってくれる約束でしょ」と言うと、慌ててすぐにやっています。』

教室中から起こる小さな笑い声に包まれて、妻と二人少し恥ずかしい気持ちになる。

『だから、お父さんが「授業参観に行けないかも」と言った時は、とても悲しくなって、ひどいことを言ってしまいました。でも、僕はやっぱりお父さんみたいになりたいです。それは——』

一度言葉を切り、ひときわ大きな声で息子は続けた。

『——お父さんはきっと今日も約束を守ってくれるからです。だから僕も、この作文を最後まで書くことにしました。それがお父さんと僕の約束だからです。』

作文を読み終えたあと、私は誰よりも大きな拍手を息子に送りながら、黒板に書かれた文字を見て、この作文のテーマが「大切な人への手紙」だったことを知る。

授業の後は保護者と一緒の下校することになっていた。

両手を私と妻の手で塞がれた息子は、時折その手に体重を預けながら嬉しそうに歩いている。「ちょっと不安だったけど、やっぱりお父さんはお父さんだね」その言葉に、心の中で『息子が誇れる父親でいよう』と誓った。



食事のたびに 歯が溶ける!?

歯が溶けちゃって平気なの?

私たちの歯が食事のたびに溶けていることをご存じですか? その原因はむし菌菌。むし菌菌は、食べものに含まれる砂糖などをえさにして増殖し、酸を吐き出して歯を溶かすのです。この現象を「脱灰」といいます。実は、こうして溶けた歯を修復する機能が、お口にはしっかり備わっています!

その役割を果たすのが『だ液』です。お口の汚れを洗い流すだけではなく、「お口の酸性度」を元に戻す力・緩衝能(かんしょうのう)や、溶けた歯をミネラル成分で修復させる機能までもっているのです。こうして、歯が修復される現象を『再石灰化』と呼びます。



脱灰とむし菌の関係



歯は食事のたびに溶け(脱灰)、だ液による修復(再石灰化)が繰り返されています。

しかし! 歯みがきが正しくできていなかったり、おやつなどの間食が多くなったりしていると、むし菌菌が活発になり、脱灰の状態が長くなります。すると、だ液による「歯の修復」が追いつかなくなり、むし菌菌になってしまうのです。



「削らなくてもいい」むし菌がある!?

脱灰が進んでも「むし菌になりかけている段階(初期むし菌)」であれば、再石灰化を促すことで、治療を必要とせずに修復が期待できます。ところが、さらに進行して黒くなったり、痛みが生じたりしてしまうと、歯科医院での治療が必要になってしまいます。

再石灰化を促すためには、お口の中を毎食後しっかりきれいにすること。そして、むし菌を早期発見するためにも、定期的な歯科検診を、ぜひ習慣にしてくださいね。



ゴアズ! 噛む力が一番強い動物はどれ?



1

驚異の
ビッグマウス

カバ

2

水辺の暴れん坊!
最恐のハンター

ワニ

3

優しく力持ち!
森の王者

ゴリラ

正解は...

②ワニ

ワニの中でもイリエワニは特に噛む力が強く、大きくなると最大級の肉食恐竜、ティラノサウルスに匹敵する力があるかも!...といわれるほどの強さだそうです。



次に噛む力が強いのはカバ、そして最後がゴリラです。とはいえ、ゴリラですら噛む力は人間の約8倍! 硬い樹皮や木の根っこなどを、難く食べることができる「強いあご」をもっています。



噛む力が歯を失う原因に?!

人間の『噛む力』は必ずしも「強ければいい」とは限りません。スポーツをしているときや緊張しているとき、そして眠っているときなど、人は無意識のうちに「グッ」と噛み続けていることがあり、その力は自分の体重以上であることも。そうした強い力が加わり続けると、歯や歯ぐきがダメージを受けて、歯が折れたり、歯周病が悪化して歯を失ったりする原因になってしまいます。



マウスピースで歯を保護!

『噛む』という行為は、食事のときだけではなく「力を入れて踏ん張るとき」などにも重要な役割を果たしています。しかし、「ご家族が歯ぎしりをしている」「起床時にあごが痛む」という場合は、必要以上の力が加わっている可能性がありますので、ぜひ当院にご相談ください。そういった強すぎる『噛む力』から歯やあごの骨を守るために、マウスピースなどの治療があります。



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! 「バーベキュー」



歯に良い
お料理レシピ
recipes



鶏肉と夏野菜のさっぱり炒め

材料 4人分

- 鶏もも肉400g
- なす2本
- ゴーヤ1本
- パプリカ(赤・黄) ...各1個
- オクラ8本
- 大葉5枚
- 大根150g
- ポン酢大さじ3
- サラダ油小さじ1

作り方

- 鶏もも肉は一口大の食べやすい大きさに切る。
- なす、パプリカは乱切りに、オクラは半分に切り、ゴーヤはわたを取って半月切りにする。
- 大根をすりおろし、大葉は千切りにする。
- フライパンでサラダ油を熱し、鶏肉を皮目から中火で焼く。
- 鶏肉を裏返して、なす・オクラ・ゴーヤを入れ、フタをして弱火で5分蒸し焼きにする。
- フタを取って中火にし、パプリカ、ポン酢を加えて数分炒めたら火を止める。
- うつわに盛り、3.をトッピングして完成。

MEMO オクラやゴーヤなどに含まれるビタミンCや、鶏肉に含まれるタンパク質は歯周病予防に効果的です。食欲が落ちるこの時期でもさっぱりと食べられるように、ポン酢や大根おろし、大葉を使用し、野菜もたっぷり味わえる一品です。

パプリカは食感を損なわないよう、最後に加えてさっと炒めましょう。途中で加えるなすは、鶏肉から出た油を吸ってジューシーに仕上がりますよ。

診療スケジュール

2022年 8月

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

2022年 9月

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

医院からのお知らせ

◆◆夏季休診のご案内◆◆

8/12(金)~8/15(月)

夏といえば青い海！しかし、そもそもなぜ海が青いのかご存じですか？その秘密は『水の性質』にあります。水には「青い光を散乱させ、赤い光は吸収する」性質があります。お風呂などに溜めた水が青く見えるのも同じ理由で、「散乱された青い光」によるものだったのです。時間や水質によって光の見え方は変化するので、次に見るときは同じ海でも違った景色が見られるかもしれませんね。


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