

2022

9

September

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。

台風の多い9月ですが、過ぎた後には美しい空が広がります。なかでも綺麗なものが、夕日が沈んだあとに広がる薄明るい空です。この景色は、雲が織りなす影や温かな光によって表情を変え、わずかな時間しか見ることができません。その幻想的な様子からマジックアワー（魔法の時間）と呼ばれ、映画・写真用語にもなっています。毎日を忙しく過ごしていると、何気ない景色に気が付かないこともあります。たまには立ち止まって、表情を変える夕暮れの空をゆっくり眺めてみてはいかがでしょう？

忙しく過ごす毎日でも、お口のケアは欠かせません。特に、今回の記事でご紹介した、歯の根元にできる『根面むし歯』を予防するためには、丁寧な歯みがきや歯科検診によるチェックが大切です。数か月に一度は検診を受け、きれいなお口を維持しましょう。忙しくてもきれいな歯で笑顔の毎日を過ごせるように、ぜひお手伝いをさせてください！



ころあたたまるお話

## 祖母の柿

～今月のころあたたまるお話を紹介します～

秋は私にとって、憂鬱な季節だ。なぜなら、祖母がたくさん柿を送ってくるから。子どもの頃は柿が好きだったけれど、大人になるにつれ飽きてしまった。特に一人暮らしを始めたからは全部食べ切れず、腐らせてしまうことも珍しくは無かった。だから、柿が届く季節になると少々気が重くなるのだ。



ある年の秋。祖母から、「今年は柿を送れないかも…」と連絡がきた。どうやら、怪我をしてしまったらしい。柿の木は、毎年大量の実をつける。そのまましておくのは忍びないという両親の想いもあり、あまり気乗りはしなかったが、今年は家族総出で収穫を手伝うことになった。

週末、私たちを出迎えたのは杖をついた祖母だった。杖をついているとはいえ、思いのほか表情は明るい。

「みんなに迷惑かけちゃったねえ」と言いつつ、なんだか少し嬉しそうだ。「おばあちゃんだってもういい歳なんだから、あんまり無理しないでね」私がそう言うと、「でもミナちゃん柿が大好きでしょ」と返された。思いもよらなかった事を言われて困惑していると、祖母は懐かしそうに話を続けた。

「ミナちゃんがちっちゃかった頃、お皿いっぱい柿を1人でぜんぶ平らげたのよ」私はもう覚えていない。でも、もしかしたらそんなこともあったかもしれない。祖母は私を喜ばせたい一心で、脚立を使った危険な作業を続けてきたという。だけど、今年は収穫中に脚立から足を踏み外してしまったというわけだった。そんな苦労も知らず、毎年のように届く柿を迷惑がっていたなんて…。ふと、心が痛くなった。

収穫が終わり家族みんなで夕ご飯を囲んでいるとき、祖母は「今年は賑やかだねえ！」と、満面の笑みを浮かべながら喜んでくれた。

「来年もまた、みんなで柿を収穫しようね！」私が思わずそう言うと、食卓は一段と明るい笑みに包まれていた。



もうちょっと様子を見ようかな…

その「様子見」ちょっと待った!

あっという間に進行する

# 歯の根のむし歯



最近「食べ物が歯に挟まる」「歯の根元がしみる」といった経験はございませんか？  
もしかしたら、すでに『危険なむし歯』が進行しているかもしれません…!



## 歯ぐき下がりはキケンのサイン



本来であれば、「歯の根」は覆われた歯ぐきによって守られています。ところが、加齢や歯周病が原因となって歯ぐきが下がり、歯の根が露出してしまうことがあります。この歯の根にできるむし歯が『根面(こんめん)むし歯』です。実は、**40代の8割以上が歯ぐき下がり**を起こしており、歯の根が露出していない人と比べると、5年後に根面むし歯になるリスクが3倍も高まってしまう、といわれています。

## 根面むし歯は進行が早い

歯ぐきが下がると『セメント質』という組織がむき出しになります。このセメント質は、歯の頭を覆うエナメル質よりも薄くてやわらかいため、歯みがきなどの刺激ですぐに磨り減ってしまいます。セメント質の下には象牙質という組織があるのですが、象牙質とセメント質は酸にとっても弱いため、しっかり注意しないと、いとも簡単にむし歯になってしまうのです。

### ・ 歯の構造 ・



## 歯ぐき下がりを予防する!

根面むし歯を防ぐには、歯の根を露出させないことが大切です。そのために重要なのが「正しいケアを身につける」こと。そしてもうひとつ、「定期的な歯科医院でのチェック」です。定期的な検診で歯周病やむし歯をしっかり予防しましょう!





# 見た目年齢が 10歳変わる!?

「最近なんだか老けて見える」…もしかしたらそれは、『ブラクトライアングル』が原因かも!?

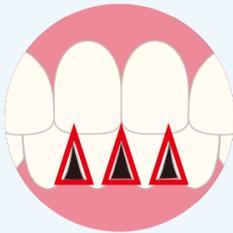


## 「ブラクトライアングル」を予防しよう!

### ぜひ鏡でチェック!



イラストのふたりを比べたとき、**B**の方が老けて見えてませんか? 違いはブラクトライアングルと呼ばれる、『**歯と歯のすき間**』です。実は、ブラクトライアングルがあるだけで「**約10歳老けて見える**」と言われています。また、見た目以外にも「食べものがつまる」「空気もれて発音しにくい」など、日常生活にも影響を及ぼします。



### 歯周病で隙間が広がる!?

ブラクトライアングルの原因はいくつかありますが、そのひとつが左記事でもご紹介した「**歯ぐき下がり**」。そして**歯周病**です。歯周病は悪化すると、歯を支える骨が溶け始めます。すると、骨を覆っていた歯ぐきも下がっていくため、ブラクトライアングルができてしまうのです。



### ブラクトライアングルを 予防する日は?

一度下がってしまった歯ぐきが**自然に治ることはありません**。若々しく健康的な歯ぐきを維持するためにも、日々の予防に努めましょう。また、定期的に検診に通っていただければ、その際にしっかりアドバイスすることもできます。気になることは遠慮なくご相談ください。



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! 「ウサギと餅つき」



**歯に良い**

## お料理レシピ

recipes



**すだちとにんじんの  
パウンドケーキ**

**材料** 4人分  
(18cm.パウンド型1個)

- ・にんじん .....1本
- ・卵 .....2個
- ・グラニュー糖 .....大さじ1
- ・はちみつ .....大さじ2
- ・溶かしバター .....30g
- ・薄力粉 .....100g
- ・ベーキングパウダー...小さじ1
- ・すだち .....2個
- ・粉糖 .....30g
- ・水 .....小さじ1

**作り方**

1. にんじんをしっかりと洗って皮ごとすりおろし、はちみつと混ぜる。
2. ボウルに卵とグラニュー糖を入れてよく混ぜ、溶かしバターと1を入れる。
3. ふるった薄力粉とベーキングパウダーを入れよく混ぜ、パウンド型に流し入れる。
4. 180℃のオーブンで30分焼き、竹串を刺して生地が付いてこなければ取り出し、冷蔵庫でよく冷やす。
5. すだちは1個を薄い輪切りにし、もう1個は果汁を搾る。
6. 鍋に粉糖、水、すだち果汁を入れて火にかけ、粉糖を溶かす。
7. 冷やしたパウンドケーキに6.をかけ、すだちの輪切りをのせる。再度よく冷やして完成。

**MEMO** にんにんに豊富に含まれているビタミンAは歯の表面にあるエナメル質を強くする働きがあります。またビタミンAは油と一緒に摂ることで吸収率が上がるため、バターケーキとも相性抜群です。

パウンドケーキの型は使い捨てのものではなく、ステンレスのものを使うことで、しっかりと四角い形に仕上がります。季節ごとにほうれん草やかぼちゃ、さつまいもなど旬の野菜で作ってみるのも良いですね。

🦷 **診療スケジュール** 🦷

**2022年 9月**

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

**2022年 10月**

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

**医院からのお知らせ**

みなさんは月の影が何に見えるか考えたことはありますか？「うさぎ」と答える方がほとんどかと思いますが、実は国によってこの答えは違います。例えば、南アメリカではロバやワニ、アラビアではライオン、そして北ヨーロッパでは本を読むおばあさんに見えるのだとか。うさぎ以外にもどんな風に見えるのか想像してみるのもおもしろいかもしれませんね。

今月は『根面むし歯』についてお話ししました。歯みがきの際は力加減に注意し、歯ぐきや歯の根っこを傷つけないように気をつけましょう。定期検診では、むし歯チェックや歯みがき指導もおこなっています。根面むし歯の早期発見と予防のためにも、ぜひご来院ください。

**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



スマートフォン

**診療時間** 休日：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