

2022

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

★  
★  
★  
★  
★  
★  
★  
★

October



# カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。「読書の秋」ともいわれる季節。本屋で好みの本を探すのも楽しいですが、「電子書籍」ならインターネットで購入できる上、収納場所に困らないため、10代から30代を中心に普及しているそうです。しかし、紙の本にも実は大きなメリットがあります。それは「内容の理解度が上がる」ということです。人間の記憶というのは複雑で、単に「本を読む」といっても、目に入った文字だけではなく、ページに触れた感触や本の厚み、周囲の音や匂いもセットで覚えているそうです。紙でも電子でも、素敵な本との出会いは私たちの心を豊かにし、記憶に残るもの。秋の夜長に、活字の世界を楽しんでみてはいかがでしょうか。

そんな読書の習慣が国民に根付くように、という願いから10月の末には「読書週間」という行事があります。それと同じ様に、みなさんに身につけていただきたいのが「歯みがき習慣」です。セルフケアが不十分だと汚れが溜まり、むし歯や歯周病の原因になってしまうのですが、適切な歯みがきというのは、なかなか自己流で身につけることはできません。当院では歯みがき指導も行っておりますので、ぜひ受けてみてくださいね。



ころあたたまるお話

## おかたづけ

～今月のころあたたまるお話を紹介します～

「使った後は、ちゃんとおかたづけしないと！」おもちやが散らかっている部屋を見ると、つい小言を言ってしまう。4歳になったばかりのエミは、やだー！と言いながら、今日も部屋中を駆け回っていた。



お昼になると急に雨が降り出した。天気予報では言っていないのに、とキャスターに文句を言いながら洗濯物を取り込む。その間、娘はというと、相変わらず片付けもせず、なにやら絵を描いていた。ため息をつきながら少し濡れてしまった洗濯物を干し終わると、エミは描き終えた絵を掲げながら私の周囲をぐるぐると回りはじめた。

「ママー、見て見て！」

絵に一瞬だけ目を向け「上手に描けたね。でも、お買い物行かなきゃいけないから、エミも片付けて支度してね」と伝えたが、娘は不満そうだった。

そして、出掛けようとして声をかけると、エミはグズりだしてしまった。泣きわめく娘と盛大に散らかっている部屋を見るなり、なんで言う事を聞いてくれないのかと疲れがどっと押し寄せてくる。思わず声を荒らげて叱ろうとしたその瞬間、さっきの絵が視界に入る。そこに描かれていたのは、楽しそうに笑う私たち家族の姿だ。

夫は最近、仕事で帰りが遅く、家事と育児に追われる私も心に余裕がなくなっていた。エミの気持ちに気づくタイミングはいくらでもあったのに。

部屋のすみっこで丸くなった小さな背中に「お買い物は今度にして、ママと一緒に公園いこうか？」と尋ねると、エミは振り返り、「いくー！」と嬉しそうに答えた。

「じゃあ、おかたづけが終わったらね」

それを聞いた娘は、さっきまでグズっていたのが嘘のように素直におかたづけを始めた。あつという間に終わらせ「ママー、早く！」と急かしてくる。

娘がくれた時間を大事に使おう。そう思いながら娘の小さな手をギュッと握りしめ、玄関を出る。すっかり雨もあがって爽やかな秋晴れが広がっていた。





# タバコで歯がなくなる!?

## 肺がんだけじゃない

# タバコの恐怖



「百害あって一利なし」と言われるタバコ。  
そのことわざの通り、歯にもさまざまな害を及ぼします!



## タバコを吸う人は 歯周病になりやすい!?

タバコを吸う人はそうでない人と比べて、**歯周病にかかりやすく、重症化しやすい**と言われていいます。ニコチンなどの有害物質が血管を収縮させ、**血流を**

**減少**させます。すると体は酸欠・栄養不足の状態となり、**病気に対する抵抗力などが弱っていく**のです。もちろん、それは**歯ぐきにも同じことが言えます**。その上、有害物質の一部はヤニ汚れとして歯にこびりつきます。ヤニは見た目を悪くするだけでなく、表面がざらざらしているため、**歯周病の原因となる歯垢**が付きやすくなり、**歯周病をさらに悪化**させます。



## タバコで 歯を失う!?



歯周病は「沈黙の病気」と呼ばれるほど、**自覚症状が少なく、静かに進行する病気**です。そんな歯周病の「数少ないサイン」が「**歯ぐきからの出血**」なのですが、タバコによって血流が減少していると、このサインに気づきにくくなります。また、タバコの煙には200種以上の有害物質が含まれており、**その毒素が「傷ついた歯ぐきや骨を治そうとする働き」を弱めて**しまいます。

そのため、気づいたときには歯周病がかなり進行していて、**歯を支える骨が溶け、歯を失う結果になる**ことも珍しくありません。



## 歯周病予防は禁煙から!

近年では、煙やニオイの少ない**加熱式タバコ**を愛好する方も増えていますが、**決して害が少ないわけではありません**。禁煙も歯周病予防も遅すぎるといえることはないので「今さら手遅れだから」などと諦めずに、ぜひチャレンジしましょう!



# ポイントは「食べ合わせ」? 歯の着色を予防しよう!

## どうして歯に色がつくの?

「歯への着色」は、ポリフェノールなどの「色素成分が歯に付着すること」で起こります。茶渋がこびり付いたコップや、キムチの赤みが容器に色移りしているのを見たことはありませんか? 同じことが、みなさんの歯でも起こるのです。



歯の表面を覆っている**エナメル質**は「**酸にとっても弱い**」という性質を持っています。酸性度の高い食品を摂取すると、歯の表面が溶け出します。実は**このときが「最も着色しやすい状態」**なのです。このように、歯への着色を助長させてしまう食品を『**着色性補助食品**』といい、強い色素を持つ『**着色性食品**』と一緒に摂取すると、歯に着色する可能性が高まってしまいます。

## 「着色のしやすさ」は「食べ合わせ」で変わる



### この食べ合わせに 要注意!



### 着色性補助食品

歯が溶けて着色しやすくなる



### 着色性食品

含まれる色素が着色の原因に



重要なのは、「こういった食品を摂らないこと」ではなく、「**しっかりと工夫や対策をすること**」です。今回ご紹介した食べ合わせをなるべく避けて、食後はうがいや歯みがきをしっかりと行い、着色成分をお口に残さないようにしましょう!

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! 「鉄道の日」







歯に良い

# お料理レシピ

recipes

## 材料 4人分

- ・サンマ ..... 2尾
- ・しらす ..... 50g
- ・ゴボウ ..... 50g
- ・にんじん ..... 1/3本
- ・生米 ..... 2合
- ・水 ..... 300ml
- ・めんつゆ (3倍濃縮) ... 大さじ3
- ・かいわれ大根 ..... 1/2パック
- ・すだち ..... お好みで

## 作り方

1. 米は洗って浸水させておく。
2. サンマは鍋に入る大きさに切り、両面に焦げ目が付くまで焼く。
3. ゴボウ、にんじんは千切りにする。
4. 1.をざるにあけ水を切り、鍋に入れる。分量の水、めんつゆを入れ軽くかき混ぜたら3.を入れ、サンマをのせる。
5. フタをして中火で加熱する。沸騰したら弱火で15分加熱し、火を止めて10分蒸らす。
6. サンマの骨を取り、ほぐした身を戻す。しらす、かいわれ大根を散らし、すだちを添えて完成。

**MEMO** しらすだけでなくゴボウ、かいわれ大根など野菜の中でも比較的カルシウムが多く含まれる食材を使用し、主食としてたくさん摂れる炊き込みご飯にしました。サンマにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含まれています。



新米、サンマ、根菜と秋の味覚をたっぷり使った炊き込みご飯です。サンマは一度焼くことで香ばしく、臭みを抑えることができます。出汁茶漬けで食べるのもおすすめです。

## サンマとしらすの炊き込みご飯

## 診療スケジュール

### 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					

### 2022年11月

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		1	2 午後休	3 休	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	22	23 休	24	25	26
27 休	28	29	30 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



本に挟む『しおり』は、もともと山道を歩くときの目印を指す言葉でした。昔の人は、山道で木の枝を折るなどしてつけた道しるべを、「枝折る」と書いて「しおる」と読んだそうです。その言葉の意味が転じ、今では「ここまで読んだ」という目印＝「しおり」として定着しました。この秋は読書の旅にしおりを携え、素敵な道しるべをつけてはいかがでしょうか？

今月は『タバコと歯の関係』についてお話ししました。喫煙は歯周病の自覚症状を乏しくさせ、発見の遅れや症状の悪化を招く可能性を高めます。定期検診や禁煙で、お口や肺をきれいに保ち、全身の健康を大切にしましょう。

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  
 スマートフォン 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](#)