

2022

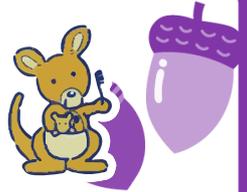
豊かな食生活で
豊かな人生を！

医療法人社団 タニダ歯科医院

11

November

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。この季節になると黄色の葉をまとうイチヨウは、約 2 億年以上前には世界中に生えていたそうです。長い歴史の中で徐々に数を減らし、今では自生しているイチヨウはほとんど無くなったことから、「生きた化石」とも言われています。私たちが日ごろ目にしているイチヨウは、人間の手によって植樹された、いわばクローンなのです。イチヨウは「樹でありながら火に強い」という特徴があり、火除けの『防火樹』として各地に植えられました。また、イチヨウの実である銀杏が食用として親しまれたこともあり、イチヨウは世界から消えることなく、今日も秋の空を黄金色に彩ってくれているのです。

化石と言えるほどでなくとも、自分の歯は長く残したいもの。歯を長く残すことができれば、食べられる食材の種類も増え、食事の楽しみが広がります。歯を残すためには、日々の歯みがきと定期的なメンテナンスが大切です。数か月に一度はメンテナンスを受けて、自分の歯でおいしい食事を楽しめるようにしましょう！



こころあたたまるお話

お月さま

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

夕方、スーパーに行こうとすると、玄関には息子の靴がバラバラに散らかっていた。「アキラ、また脱ぎっぱなし！」そんな小言に耳を傾ける様子もなく、転がっていた靴を履いた息子は玄関から勢いよく飛び出した。



買い物を終わると、辺りはすっかり暗くなっていて、夜空にはきれいな満月が浮かんでいた。「すっかり夜だね、早く帰ろう」そう言いながらアキラの手を握ると、思いのほか強い力で握り返された。そのあとずっと何かに怯えるようにしてぴったりとくっついて歩くので、どうしたの？と質問するも、ずっと「ついてくる…」と言うだけ。慌てて振り返ったが、特に人の気配は感じられない。誰もいないよと声をかけても、下を向いたまま一向に離れようとしなかった。「何がついてくるの？」少し心配になり再び尋ねると、アキラは夜空に輝く

月をおずおずと指さしながら話す。「リカちゃんママがね、悪い子はお月さまに連れていかれちゃうって言ってたんだって」なるほど。子供に言うことを聞いてほしくて、作り話をしたのだろう。私はほっと胸をなでおろし、「いい子は連れてかれぬから大丈夫だよ」と答えた。

家に着くとアキラは玄関にちょこんと座り、脱いだ靴を丁寧に揃えると、不安そうに私の顔を見上げて問いかけてきた。「いい子は連れてかれぬ？」私はアキラの目を見て、「これからも脱いだ靴はきちんと揃える？」と聞き返すと、アキラは首を大きく縦に振った。そういえば私も幼い頃、母に「夜遅くまで起きているとオバケが出る」という作り話を信じて一人でトイレに行けなくなったことがあった。お月さまは、「いいところ」もちゃんと見てるよ」そう言ってアキラの肩を抱き寄せながら、窓のカーテンを開ける。

「それに、もし連れていかれそうになっても大丈夫！ママがアキラのいいところ全部、お月さまに教えてあげるから」それを聞いて微笑むアキラの笑顔、満月が優しく照らしていた。



健康な時こそ 歯医者さんへ!

メンテナンス

で歯を守るう

食事は人生を豊かにするためにも大切な要素のひとつです。しかし、「歯の本数が減る」だけで、「食べられるもの」は激減してしまいます。

あの食べ物を食べるには 何本の歯が必要?

例えば、フランスパンやたくあん、イカといった歯ごたえのあるものを食べようとすると、少なくとも18本以上の歯が必要です。おこわや豚肉といったものでさえ6本以上必要で、それ以下になるとうどんやバナナなど、やわらかいものしか食べられなくなってしまうのです。そうした状態が続けば栄養が偏り、脳への刺激が減少して認知症リスクが上がるなど、全身にさまざまな悪影響が及ぶ可能性がありますので、注意が必要です。

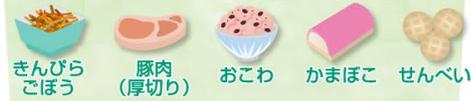
食べられるものが どんどん 少なくなる...



18本以上あればここまで食べられる!



6本以上あれば食べられる



5本以下になると...

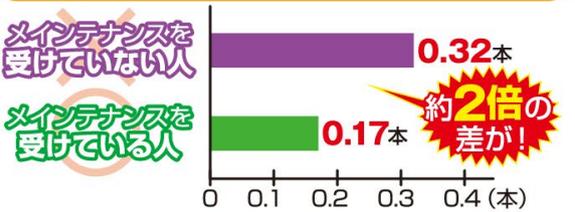


メンテナンスで 約2倍の差が出る?!



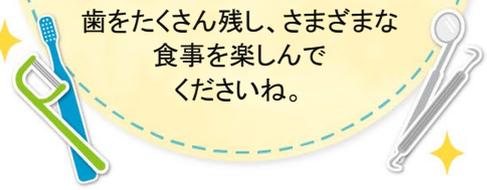
歯が抜ける主な原因は、むし歯と歯周病です。特に歯周病は、進行すると歯を支える骨が溶け、いずれ歯が抜けてしまう恐ろしい病気ですが、実は成人の約8割が患っている国民的疾患です。しかも、自覚症状が少ないため自分では気づけません。そんな歯周病やむし歯を防ぐ鍵となるのが『メンテナンス』です。メンテナンスでは、お口の状態を確認するだけではなく、専門的な器具で、むし歯や歯周病の原因菌を減らします。定期的なメンテナンスを受けているかどうかで、歯を失う数に約2倍も差が出ると言われてます。

メンテナンスの有無による1年あたりの平均喪失歯



セルフケアとプロの合わせ技!

バイオフィルムや歯石とよばれる細菌の温床は、歯科でなければ取り除けません。日々の歯みがきと2~6か月に1回のメンテナンスを続けて、歯をたくさん残し、さまざまな食事を楽しんでください。



治療後の

痛みの原因は

コシ

だった!?



イテッ!

「つめもの」をしたのに…



歯がしみる

理由

「つめもの」をしたのに冷たいものがしみたり、強く噛んだ際に痛みを感じたりすることがあります。「もしかして…治療失敗?」と慌てるのは少し待ってください。

「つめもの」をしたのに

歯がしみる?



むし歯の治療で歯を削った際、「神経」が刺激されたり、接着剤などの影響で痛みを感じたりすることがあります。また、つめものを金属で制作した場合には、温度が伝わりやすくなるため、しみるように感じることもあるのです。



この痛みは

なくなるの?

ガン

治療直後は神経が過敏になっており、刺激に反応しやすい状態です。個人差はありますが、早ければ数時間、長くても1か月程度で落ち着いてきます。つめものをした後の痛みは、こうした一時的なものが多いので、もし痛みを感じても慌てずに対処しましょう。



ただし! こんなときはご相談ください

むし歯が深く「神経に近い治療」だった場合に、痛みが少しずつ激しくなるようでしたら**注意が必要**です。他にも「かみ合わせの高さ」が原因で痛みを感じている…といった可能性があるため、痛みがなかなか治まらないときや、1週間以上経っても違和感がある場合は、我慢せずに一度ご相談ください。

我慢はしないでね!

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! 「サッカー」



歯に良い

お料理レシピ

recipes



れんこんの豚肉巻き ヨーグルトタルタル



材料 4人分

- ・豚バラ肉300g
 - ・れんこん400g
 - ・小麦粉大さじ1/2
 - ・サラダ油大さじ2
 - ★醤油大さじ1/2
 - ★みりん大さじ1
 - ★酒大さじ1
- 【ヨーグルトタルタルソース】
- ・ゆで卵2個
 - ・玉ねぎ1/4個
 - ・大葉2枚
 - ・マヨネーズ大さじ2
 - ・ヨーグルト大さじ4
 - ・塩、コショウ適量

作り方

1. ヨーグルトは水切りをしておく。ゆで卵、玉ねぎ、大葉はみじん切りにする。
2. 1.とマヨネーズ、塩、コショウを混ぜ合わせる。
3. れんこんは皮を剥き1cm厚の半月切りにして、酢水に5分漬ける。
4. 3.の水気を軽く切り、豚バラ肉を巻く。
5. 小麦粉を両面にまんべんなく振りかけ、フライパンで両面を揚げ焼きにする。
6. フライパンの油を拭き取り、5.と★の調味料を煮からめる。
7. うつわに6.を盛り、2.をたっぷりかけて完成。

MEMO

豚肉、ヨーグルト、ゆで卵を使用し、丈夫な歯を作るタンパク質を補います。また、歯ごたえのあるれんこんを使用することで噛む回数を増やし、だ液の分泌も促します。

ヨーグルトは水切りすることで、水っぽくならずタルタルソース風になります。ギリシャヨーグルトであれば水切りの手間がなく、そのまま使用できます。甘辛い味付けとタルタルソースがよく合う肉巻きです。

診療スケジュール

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			

2022年12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	20	21 午後休	22	23	24
25 休	26	27	28 午後休	29	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



秋といえば、ミノムシが冬に備えてミノを作り始める季節。粘り気のある糸を体から出し、葉っぱや枝と絡めて、住処となるミノを作ります。繊維があればなんでも材料になるので、折り紙や毛糸などを近くに置いておくと、普段とは違うカラフルなミノを作るそうですよ。何を使っても素敵な住処を作るミノムシは、世界一小さな天才建築家ですね。

今月は『メンテナンス』についてお話ししました。一度失った歯は、たとえ治療をしたとしても決して元通りにはなりません。食事ができなくなって後悔しないためにも、セルフケアとメンテナンスを欠かさず、お口の健康を維持しましょう！

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