

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

12

December

## カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。寒さが一層厳しく感じるこの時期には「こたつ」が恋しくなってしまいますね。こたつが生まれたのは、なんと今から500年以上も昔の室町時代。当時は囲炉裏(いろり)という、今でいうストーブやコンロのような装置に布団をかけて入ったそうです。その後、時代とともに「掘りごたつ」や「電気こたつ」など、より長居しやすく進化してきました。しかし、あまり長居すると脱水症状の原因になることもあるので、注意が必要です。そこでおすすめなのが「みかん」。みかんは約85%以上が水分でできており、水分補給にぴったり。また、ビタミンCも豊富なため、風邪の予防効果も期待できます。

風邪予防といえば「お口のケア」も効果的です。お口を清潔に保つことはウイルス感染や重症化の予防につながるため、風邪だけではなく肺炎やインフルエンザといった、さまざまな病気の予防になります。私たち歯科は歯を専門とする医療機関ですが、みなさんの全身の健康を守るためにも、日々研鑽を重ねています。来年もぜひ、そのお手伝いをさせてください。



こころあたたまるお話

## クリスマスプレゼント

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

12月に入り、僕は5歳になった息子のコウタから「サンタさんへのお願い」を聞き出した。「はたらくるま」が大好きなコウタはまだ持っていないクレーン車のおもちゃが欲しいらしい。



良い子のところにしかサンタさんは来ないんだよ、という僕の言葉を重く受け止めたのか、いつもはやんちゃなコウタも寝坊しないようにしたり、ボタンの付いたパジャマを自分で着る努力をしたり、妻の手伝いにも積極的なようだった。

クリスマス当日。朝から興奮気味の息子を連れて、二人でスーパーに出かけた。オードブルにシャンメリーと、妻のメモを見ながら買い物を進めていく。「パーパー！お菓子買って」

クリスマスだし、たまにはいいかと一つ選ばせると、息子は二つ、三つと次々にお菓子を選んでいった。「今日はケーキもあるから、お菓子は一つでいいんじゃない？」そう言うと、息子は急にヤダヤダと駄々

をこね、きかん坊になった。お菓子売り場から動かず、半ベソ状態の息子。少し困ったが、クリスマス当日に叱られるのはさすがに可哀想だ。悩んだ末に、三つまでだからねとお菓子をカゴに入れた。家に帰ると、「何でこんなにお菓子を買ったの？」と、僕が妻に叱られてしまった。

夜になり、コウタを寝かしつけた妻が僕を呼びに来た。そして、着替えようとする僕の肩を叩きながら「これ見て」と小さな紙を差し出した。

『さんたさんへ じゅーすとおかしをどおぞ ありがとう ございます』

それは、覚えてたのひらがなで一生懸命書かれた手紙だった。寝室を覗くと、ベッドの脇にはお菓子がたくさん置かれていた。コウタがなぜあんなにもお菓子を買うことにこだわっていたのか、やっとわかった。自分で食べるのではなく、プレゼントをくれるサンタさんにお返しがあったのだろう。

いつもはやんちゃな息子だが、人を思いやる心を

養いつつあるのだと思うと、僕も形のないプレゼントをもらったような気持ちになった。これからは息子がのびのびと成長していくことを祈りながら、クリスマスの夜は過ぎていった。



# 歯周ポケットの秘密

自覚症状に乏しく、放っておくと歯を支える骨が溶け、歯を失ってしまう恐ろしい病気、歯周病。その状態を知るための重要な鍵こそ「歯周ポケット」です。



なぜ深くなるの？

放っておくと歯が抜けるの？

どうすれば浅くなるの？

## そもそも歯周ポケットって？

歯と歯ぐきの間には「歯肉溝(しにくこう)」というミゾがあります。健康的な歯ぐきなら、このミゾの深さは2mm以下程度で、歯とぴったり密着して細菌の侵入を防いでくれています。ところが、このミゾにプラーク(歯垢)などの汚れが溜まると歯周病菌が炎症を引き起こし、ミゾがどんどん深くなっていきます。これが『歯周ポケット』です。歯周病が進行するほどポケットは深くなるため、この深さを測ることが歯周病の状態を知るための重要な情報になります。

「プローブ」という器具を使って歯周ポケットの深さを測ります



歯肉炎



軽度歯周炎



中等度歯周炎



重度歯周炎

自覚症状がほとんどない

歯を磨くと出血する

歯がグラグラ

※日本歯周病学会資料に基づく

## どうすればポケットは浅くなる？

歯周ポケットが深くなると、ご自身のケアで浅くすることはできません。そこで大切なのが『歯周病治療』です。「細菌のすみか」となっている『歯石』を取り除き、歯周病菌を減らすことで、少しずつポケットが浅くなっていきます。ポケットが深いほど中でへばりついた歯石の除去は難しく、時間がかかります。放っておけば歯を支える骨が確実に溶け始めるため、歯周病治療は必ず最後まで受けてくださいね。



## 歯周ポケットを定期的にチェック!

どんなにお口の中を綺麗にしても、細菌がゼロになることはありません。一度治療したとしても「歯周病が再び進行するリスクは常にある」のです。つまり、**重要なのは定期的なメンテナンス**です。メンテナンスでは歯周ポケットなど、お口の状態を確認し、必要に応じた処置を行います。さらに、むし歯などのチェックも行いますので、お口の健康のために、ぜひ定期的にメンテナンスを受けていただくことを、おすすめいたします。



ご存じですか？

# メタボリック・ドミノ!



## のスタートは?



肥満に加えて高血圧や高血糖、脂質異常症(高脂血症)が合わさった状態を指す『メタボリックシンドローム(通称・メタボ)』。これらすべてが「お口とも深く関わっている」のはご存じでしょうか？

秘訣は

### 「上流で食い止める」こと!

では、その「肥満の原因」はなんだと思いますか？このように、「**肥満になるからメタボになる、メタボになると動脈硬化や心筋梗塞などのリスクが上がる**」といった考えを「ドミノ倒し」に例えたものが『メタボリック・ドミノ』です！つまり、「**最初のドミノ**」を倒さなければ、**その先の病気を防げる**ということなのですが、一番上流にある病気は、果たしてなんでしょう？

メタボを放っておくと脳血管疾患・心血管疾患などの「命に関わる病気のリスク」が高まります。そのメタボの原因として、恐らくほとんどの方が一番に思い浮かべるのが『肥満』。



### むし歯 歯周病



### 答えは むし歯と歯周病!

お口の健康は、身体の健康と密接なつながりがあります。歯がしっかり揃っていれば、食べられるものが増え、たくさんの栄養素を取り入れることができる上、よく噛むことは**肥満防止にもなります**。その一方で、むし歯や歯周病を放置しておくと、細菌が身体の隅々にまで害を及ぼし、**脳梗塞や糖尿病、誤えん性肺炎や心臓病などを引き起こす恐れがある**のです。

お口のケアをしっかりと続け、最初のドミノを倒さないようにしていれば、さまざまな病気の予防につながることができます。みなさんの健康を守るお手伝いを、ぜひ私たちにもさせてくださいね。

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!

## 「冬至」



菌に良い!

# お料理レシピ

recipes



**材料** 4人分

- ・鶏手羽元 .....12本
- ★オールスパイス .....大さじ1/2
- ★塩 .....小さじ1
- ★コショウ .....少々
- ・溶き卵 .....1個分
- ・牛乳 .....小さじ2
- ・高野豆腐 .....4枚
- ・揚げ油 .....適量

**【トマトサルサソース】**

- ・トマト .....1/2個
- ・ケチャップ .....大さじ2
- ・ハーブソルト .....小さじ1/2
- ・レモン汁 .....小さじ1/2

**【ブロッコリーチーズソース】**

- ・ブロッコリー .....1/2株
- ・クリームチーズ .....80g
- ・牛乳 .....大さじ1
- ・塩、コショウ .....少々

**作り方**

1. 鶏手羽元は食べやすいよう、骨に沿って切り込みを入れ、水気をキッチンペーパーで拭き取る。★の材料を揉み込み10分置く。
2. 高野豆腐はおろし金ですりおろす。
3. トマトは角切りにして、ケチャップ、ハーブソルト、レモン汁と混ぜる。
4. ブロッコリーは房に分け、茎は薄切りにする。沸騰したお湯で茹で、冷まして水気を切る。クリームチーズ、牛乳、塩と一緒にフードプロセッサーで混ぜ合わせる。
5. 1.に溶き卵と牛乳を混ぜたものをくぐらせ、2.を全体につける。
6. 170℃に熱した油で上下を返しなが、6〜7分揚げる。
7. 油を切り、3.と4.のディップソースをそれぞれ添えて完成。

**高野豆腐衣のフライドチキン 2色ディップ**

クリスマスメニューの定番・フライドチキンに、クリスマスカラーの2色のソースをディップして食べるメニューです。きめ細かい高野豆腐衣は油の吸収が少なく、サクッと食べられます。

**MEMO** 高野豆腐を衣に使用することで、片栗粉や小麦粉よりもカルシウムを多く摂ることができます。ブロッコリーやチーズにもカルシウムが含まれているほか、ミニトマトとブロッコリーにはビタミンCが豊富で、歯周病予防にも効果的です。

🦷 診療スケジュール 🦷

2022年12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	20	21 午後休	22	23	24
25 休診	26	27	28 午後休	29 休診	30 休診	31 休診

2023年1月

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



● 年末年始休診のご案内 ●

**12/29(木)～1/4(水)**

冬の醍醐味といえば、お鍋。お相撲さんの立派な体をつくるうえで欠かせない「ちゃんこ鍋」には、実はお相撲さんの縁起を担いだ食材が使われています。鶏が2本足で立つ様子から負けないことを連想する鶏ガラ出汁や、白星に似ている肉団子を入れているそうです。温まりながら縁起も担げるなんて、なんとも幸せなゲン担ぎですね。

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