



# カンガルー通信



あけましておめでとうございます。院長の谷田です。お正月といえば、子どものころに「年賀ハガキが届いていないか」そわそわしながらポストを見に行った方も多いのではないのでしょうか。そんな年賀ハガキには、受け取った人が楽しめる「しかけ」があります。それは「お年玉」です。年賀ハガキにお年玉が付くようになったのは昭和24年。当時は戦後の混乱により通信が途絶え、親族や友人の安否がわからないことも多かったようです。そこで、「郵便が盛り上がりれば消息を知る機会も増える！」という思いから生まれたのが『お年玉付き年賀ハガキ』でした。夢と希望に満ちた、お正月にぴったりな発想ですね。

そんなお正月は、家族や親戚で集まることの多い時期ですが、小さなお子さまがいらっしゃる場合は要注意です。実は、周囲の大人がむし歯だと、子どもにむし歯菌がうつって「むし歯の原因になってしまう」ことがあります。子どもたちをむし歯から守るためにも、まずは私たち大人が気をつけなくてはなりません。定期検診で予防に努め、きれいな歯で健康な1年を過ごしましょう！



## こころあたまのお話

### 雨のち…

～今月のこころあたまのお話を紹介します～

「うわ、やられた」

会社の昼休みにちょっとスイーツが食べたくなくてコンビニに来たのだが、何度見ても無い。傘立てに、私が差してきた傘が見当たらないのだ。中に戻ってビニール傘でも買うしかないか。無くなった傘が戻ってくるわけでもないのだが、私は往生際悪く傘立ての前で思案にふけていた。



「これ、良かったら使ってください」

最初は気づかなかったが、視界の隅に声の主が突き出した手が現れてやっと、それが自分に向けられた言葉だと気づいた。

「どうぞ」

そう言い、なおも突き出された手には一本の傘が握られている。持ち手が木で作られていて、生地に艶や模様のある、ひと目で『しっかりとしたもの』だとわかる傘だ。

「いえ、そんな、受け取れません。それに、あなたの傘がなくなっちゃいますよ」

男性の申し出を断ろうとしたが「僕はほら、これがあるんで」と言って、鞆から折り畳み傘を取り出して見せた。

それでも、じゃあありがたく、とは言いにくい傘だし、どうすべきかと迷っていると、男性が何か言いかけた。それを遮ったのは「あのお、すみません」という遠慮がちな

女性の声だった。

「もしかしてこの傘、あなたのですか？」

そう言いながら彼女は自分の差している傘を指で指した。間違いない、私の傘だ。

「普段使っている傘によく似ていて、うっかり取って行ってしまったんです。本当にすみません」

心無い人に盗られたとばかり思っていたので、変な話だが、なんだかほっとした。

「大丈夫ですよ」と差し出された私の傘を受け取ると、彼女は申し訳なさそうに頭を下げて、そのまま振り返り、立ち去ろうとした。

「あの！濡れちゃいますよ？」焦って呼び止めると、どうやら彼女がコンビニに来たときは雨が降っていなかったのを傘を持ってきてなかったのだという。

すると、黙って事の成り行きを見守っていた男性が「どうぞ」と先ほどの傘を差し出す。え？いえ、そんな悪いです。僕はこれがあるんで。どこかで見た光景が繰り返されたあと、男性が付け加えた。

「実はこの傘、僕も以前、人から貰ったんです。なので、同じ様な人がいたら、渡すって決めてました」

にっこりと笑う男性から傘を受け取ると、女性は傘を両手でしっかりと差しながらお礼をして、雨の中へ消えていった。

縁というのはこうして生まれるのかもしれない。私は隣で見ていただけだが、同じようなことが起きたら、今日の男性みたいに誰かを助けてみたい、そう思えた。

「傘、戻ってきて良かったですね」

そう言って去っていく男性の顔は、とても晴れやかだった。



「治療したから安心!」は大間違い?

# むし歯の再発に

「むし歯治療が終わったから、もう安心…」と思いませんか?実は、そうした歯にこそ、再びむし歯になるリスクが潜んでいます!

# ご用心!

治療すると

## 余計にリスクが高くなる?!

「つめもの」や「かぶせもの」をどれだけ高い精度で製作しても、時間と共に必ず劣化し、素材によっては接着剤が溶け出したり、壊れたりします。そして、生じた隙間にプラークが溜まることで、**再びむし歯**ができてしまう(二次むし歯)リスクが高くなってしまいますのです。また、歯を一度削っているため、二次むし歯になると、前回よりも深い位置から進行するため非常に危険です。特に、**神経をとった歯は痛みを感じないため、発見が遅れやすく、「実は内部でむし歯が広がっていた」ということも少なくありません。**場合によっては抜歯が必要になることもあります。

「つめもの」や「かぶせもの」のすき間から細菌が入ると…



## むし歯ができた! =リスクが高い証拠です

むし歯になってしまった歯は「ケアが行き届きづらい」「プラークが溜まりやすい」といった「むし歯になりやすい環境」に置かれています。

治療を終えても、**そのままでは二次むし歯のリスクがある**ため、ケアの方法からしっかり見直す必要があります。

むし歯がしやすい場所



## 歯の寿命を 長くするために

治療を終えた箇所が再びむし歯にならないようにするためには、**セルフケアの方法を見直す**ことが大切です。そしてもうひとつ重要なのが「**もし再びむし歯になっても、早期治療をする**」こと。定期的に検診を受けていただければ、セルフケアでは取り切れないプラークを除去し、さらにむし歯のチェックも行えます。数か月に1度は定期検診を受けて、むし歯の予防と早期発見に努めましょう。

知らないうちにうつしてるかも…

# 子どものむし歯は大人が原因!?



放っておけば歯を失う原因になる「むし歯」。そのリスクは、子どものころから身近に潜んでいます…!

## むし歯菌は大人から感染する!

実は、生まれたばかりの赤ちゃんのお口には、むし歯菌が存在しません。それでもむし歯になるのは、大人からむし歯菌がうつってしまうことがあるためです。特に、「乳歯の奥歯」が生えそろう1歳7か月～2歳7か月ごろまではむし歯菌がうつりやすい時期だと言われています。逆に、この時期にしっかり感染対策をすることで、健康なお口を維持できる可能性が高まります。

親・保育者から子へ感染していきます



## むし歯菌をうつさないために

むし歯菌の感染を防ぐには、一緒に暮らす大人が注意しなくてはなりません。だ液を介してむし歯菌がうつらないように、スプーンなどの食器を共有したり、息を吹きかけて料理を冷ましたりすることは控えましょう。

また、むし歯菌がお口の中に侵入したときに備えて「菌が増えにくい環境」を整えることも大切です。むし歯菌のエサとなる甘い食べものは、時間を決めて、だらだらと食べないように注意してください。

食べ物の口移しはダメ!



## ～大人のお口の環境が子どもにも影響します!～

実は「家族にむし歯が多いほど、子どももむし歯になりやすい」というデータがあります。つまり、お子さまのお口の健康を守るためには、周囲の大人たちもお口の環境に気を配らなくては行けないのです。むし歯菌を減らし、みなさんの歯を守るために、ぜひ定期検診に通ってください。ご家族みんなで健康なお口を目指しましょう!



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! 「鏡開き」

「鏡開き」



4人分

材料

作り方

歯に良い

## お料理レシピ

recipes



### ワカサギのはちみつ 金柑マリネ

- ・ワカサギ .....20尾
- ・小麦粉 .....大さじ1
- ・玉ねぎ .....1/2個
- ・人参 .....1/2本
- ・ピーマン .....2個
- ・金柑 .....4個
- ★酢 .....大さじ4
- ★はちみつ .....大さじ2
- ★塩・コショウ .....適量
- ・揚げ油 .....適量

1. 玉ねぎは薄切りに、人参とピーマンは千切りにして耐熱容器に入れる。ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで3分加熱する。
2. ボウルに★の調味料を入れる。熱いうちに1.を入れ混ぜ合わせる。
3. 金柑は薄切りにして2.に加える。
4. ワカサギに小麦粉をまぶし、180℃の油で3分揚げる。
5. ボウルにワカサギを加え、10分ほど味を馴染ませたら完成。

**MEMO** ワカサギは骨まで丸ごと食べられる魚でカルシウムが豊富です。丈夫な歯を作る栄養素として欠かせません。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも補えます。

旬の金柑とはちみつを使い、甘酸っぱく仕上げています。作り置きとしてもおすすめなので、日々のおかずプラスしてカルシウムが補給できます。清潔な容器に入れておけば、冷蔵庫での保存も数日可能です。

## 診療スケジュール

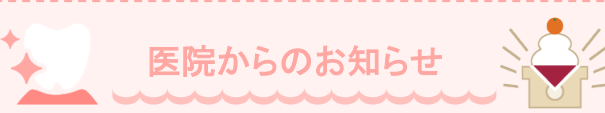
2023年 1月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 休	2 休	3 休	4 休	5	6	7
8 休	9 休	10	11 午後休	12	13	14
15 休	16	17	18 午後休	19	20	21
22 休	23	24	25 午後休	26	27	28
29 休	30	31				

2023年 2月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 午後休	2	3	4
5 休	6	7	8 午後休	9	10	11 休
12 休	13	14	15 午後休	16	17	18
19 休	20	21	22 午後休	23 休	24	25
26 休	27	28				

**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



### 医院からのお知らせ

冬が訪れると、温かい食べものが一段とおいしく感じられますね。1902年の1月25日、北海道では日本観測史上最低気温を記録したそうなのですが、そんな寒い日には温かくておいしい中華まんを食べて体を温めてもらおう！と、その日が『中華まんの日』に制定されました。寒いからこそ感じられる良さもあるということですね。

今月の記事『むし歯の再発(二次むし歯)』でお伝えしたように、むし歯治療は「終われば安心」ではなく、「そこからがスタート」です。再びむし歯ができないように丁寧な歯みがきを心がけ、定期検診で異常がないか経過観察してもらいましょう。

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



スマートフォン

西宮市 タニダ歯科