



カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。バレンタインに合わせて、お菓子売り場にたくさんのチョコレートが並ぶ季節ですね。誰かに贈るだけではなく、自分でも食べたくなって買う方も多いのではないのでしょうか。今でこそ、いろいろな味や形があるチョコレートですが、その歴史は古く、およそ5千年前まで遡ります。当時、主成分であるカカオは「神さまの食べ物」といわれ、貨幣の役割にもなるほど貴重なものだったそうです。手軽に楽しめる現代からすると驚きですね。本来は苦いチョコレートが今のように甘く食べやすくなったのは、ここ数百年の話。砂糖やミルクを加えて、世界中で親しまれるようになったのです。

現代のチョコレートには砂糖がたくさん使われていることが多いため、むし歯のリスクは高くなります。砂糖の代わりに、歯にいい成分であるキシリトールを使用したチョコレートなどもありますが、やはり、大切なのは細かな日々のケア。正しいセルフケアと、定期的なプロケアでむし歯予防を徹底して、楽しいバレンタインにしましょう！



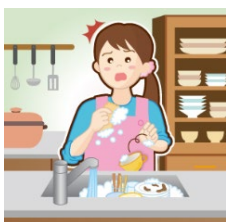
こころあたままるお話

2度目のプレゼント

～今月のこころあたままるお話を紹介します～

ガシャン――

さっと血の気が引いたのは、割れたティーカップの音や破片に驚いたからではなかった。それが、母のお気に入りだと知っていたからだ。洗い物をしていたら、うっかり手が滑って、気づいたときには大きな音と共に割れていた。



「ミサキ、大丈夫！？怪我はない？」音を聞きつけて様子を見にきた母は、私の視線の先を追って事態を察した。ごめんなさい、と謝ると、母は特に怒るでもなく「怪我してないなら良かった」と笑って片付けを手伝ってくれた。

翌日、私は高校から帰ると、すぐにデパートに向かった。割ったティーカップの代わりを探しに来たのだ。なかなかピンとくるものがなくウロウロしていると、可愛い北欧風のティーカップが目に入った。色も母が好きなターコイズブルー。ひと目で気に入った私は、それを買って母にプレゼントすることにした。「あのティーカップ、お気に入りだったでしょ？本当にごめんね」プレゼントのティーカップを渡しながら謝る私に、母は優しく答える。

「確かにそうだけど、ずいぶん長いこと使ってたから、実はちょっとヒビが入ってたのよ。それに、代わりのプレゼントをミサキがくれたから大丈夫」その答えにふと疑問を感じ、「そういえば、どうしてお気に入りだったの？」と尋ねてみる。すると母は含みのある笑いを浮かべながら、古いアルバムを取り出して、嬉しそうにとあるページを見せてくれた。若い頃の母と、幼い私が写っている。写真に写る母の手には例のティーカップがあった。「小さかったから忘れてるだろうけど、あのティーカップはお母さんの誕生日にミサキが選んでくれたものだったんだよ。買ってくれたのはお父さんだけだね」と、茶化すように笑ってみせた母は、当時の思い出が蘇ったのか、なんだか楽しそうだった。

数日後、私は『お花を入れたフラワーポット』を母にプレゼントした。「今度はどうしたの？」そう言いながら包みを開けた母は、中身を見て驚く。「割れたティーカップを何かに使えないか調べてたらね、フラワーポットにする、っていうのがあったからやってみただけど、どうかな」

正直、不慣れだったからお世辞にもいい出来とは言えなかったけど、母はとても喜んでくれた。花を飾ったテーブルでお茶を楽しむ姿が、私にとっては忘れられない思い出になりそうだ。



おいしい食事も「だ液」のおかげ!?

知られ
ざる

だ液パワー

お口の中であって当たり前の「だ液」。
もしも「だ液」がなかったらどうになってしまうのでしょうか?



もしも **だ液** がなかったら…

食事がおいしく 感じない?

「ひと口噛む毎に、口のなかに味が広がる」このような繊細な変化を楽しめるのは、実はだ液のおかげ。だ液が食べものと混ざり合うことによって、舌が味を感じやすくなるのです。さらに、食べものを上手に飲み込めるのも、だ液に「お口を潤す」という力があるおかげです。もしもだ液がなかったら、何を食べてもパサパサして味の無いクラッカーを食べているような感覚になってしまうことでしょう。



すぐむし歯になる!

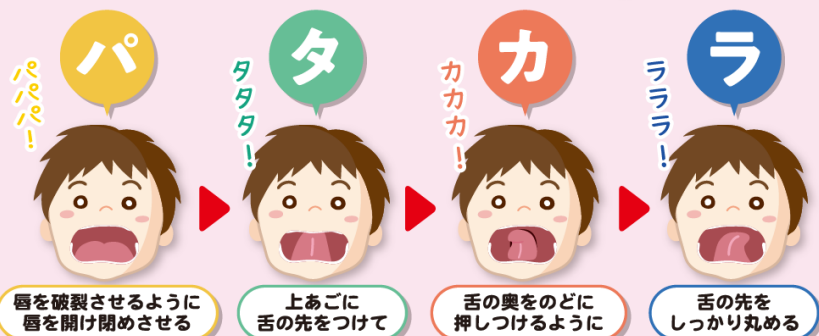
だ液には「歯をむし歯菌から守る力」もあります。歯の表面についた汚れを洗い流し、さらには「むし歯菌によって溶かされた歯を修復する」という重要な働きも。もしだ液がなかったら、あっという間にむし歯になってしまいます。また、だ液には「抗菌作用」が含まれており、インフルエンザなどの予防にも効果のあることがわかっています。



え!

だ液ってこんなに出るの?

なんと、だ液は1日に1~1.5リットルもの量が分泌されます! しかし、この量は加齢や生活習慣などによって減少し、豊かな食生活が失われ、むし歯や歯周病・感染症のリスクが高まってしまう。そこでおすすめしたいのが『パタカラ体操』です。継続して行えば、お口の周りに筋力がつき、だ液がしっかり分泌されるようになります。



お食事の前に行うと、より効果的です。とても簡単な体操なので、ぜひ空いた時間にチャレンジしてみてください。

知ってビックリ! あの飲みものに こんなに砂糖が!



「甘いものを食べるとむし歯になる」と言われるのは、むし歯菌が砂糖をエサにして増殖する際に酸を出すためです。酸はむし歯の原因になりますが、気をつけるべきは「食べもの」だけではありません!

こんなにたくさん!?

何気なく飲んでいる
飲みものに含まれる

砂糖の目安

飲料に含まれる砂糖をスティックシュガー(3g)で例えた図

※メーカーによる



0
本分

お茶・麦茶
ウーロン茶



5
本分

野菜ジュース
[200ml]



3.3
本分

缶コーヒー
[190ml]



7.8
本分

スポーツドリンク
[500ml]



14
本分

エナジードリンク
[355ml]



17
本分

果汁100%ジュース
[500ml]



18
本分

コーラ
[500ml]



18.3
本分

乳酸菌飲料
[500ml]

飲んだら「うがい」で
洗い流す!

甘い飲みものには想像以上の砂糖が含まれており、それだけむし歯リスクが高いことがわかります。しかし、何より危険なのは、それらをだらだらと飲むことです。通常であれば、歯の表面をむし歯菌が溶かしても、唾液が時間をかけて修復してくれます。ところが、甘いものをだらだら飲んでしまうと、唾液による修復が追いつかず、むし歯になってしまうのです。

甘い飲みものを飲んだ際には、お水やお茶ですぐに口をゆすいで、早めに砂糖を洗い流すように意識しましょう。



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! 「ワカサギ釣り」





4人分

材料

30cm×30cm天板1枚

- ・みかん 5個
- ・薄力粉 50g
- ・ベーキングパウダー
..... 小さじ1/2
- ・卵 3個
- ・グラニュー糖(A) 50g
- ・水 50ml
- ・サラダ油 大さじ3
- ・ココアパウダー 少々

クリーム

- ・生クリーム 100ml
- ・水切りヨーグルト(無糖)
..... 50g
- ・グラニュー糖(B) ... 大さじ1

MEMO

生クリームと水切りヨーグルトを使用することで、健康な歯を作るタンパク質やカルシウムをおやつで補えます。旬のみかんに豊富に含まれるビタミンCは、強い歯ぐきを作る栄養素でもあります。

作り方

1. 卵を卵黄と卵白に分ける。グラニュー糖(A)を1/2に分け、それぞれに入れ混ぜる。
2. 卵黄が白っぽく泡立ったら、水、サラダ油を少しずつ入れながら再び混ぜる。さらに薄力粉、ベーキングパウダーを少しずつふるって、ダマにならないよう混ぜる。
3. [2.]を少し取りココアパウダーを混ぜたら、虎柄になるように、クッキングシートを敷いた天板に箸で線を描く。
4. [1.]の卵白を八分立てにし、[2.]の生地混ぜ込む。さらに[3.]の天板の上に流し込み、ヘラなどでならしたら、180℃に予熱したオーブンで15分焼いて冷ます。
5. 生クリームにグラニュー糖(B)を加え、5割ほど立てる。水切りヨーグルトを加え、角が立つまでホイップする。
6. [4.]に[5.]をまんべんなく塗り、皮を剥いたみかんを手前に置く。手前から巻き、冷蔵庫で15分冷やし、切り分けたら完成。



節分にぴったりな「鬼のパンツ柄」ロールケーキです。みかんは「縦に置いて巻き」と、切ったときの断面が美しくなります。

診療スケジュール

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				

2023年3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
12 休	13	14	15 午後休	16	17	18
19 休	20	21 休	22 午後休	23	24	25
26 休	27	28	29 午後休	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



ワカサギ釣りのシーズンは冬。特に、2月下旬から3月上旬にかけてがおすすめとされていますが、その理由をご存じでしょうか。ワカサギは冬から春にかけて産卵期を迎えるため、その時期に一番脂が乗っており、おいしくいただくのに最適だからだそうです。釣った魚をその場で調理できるツアーなどもありますので、ご家族やご友人と冬のワカサギ釣りを楽しむのもいいかもしれませんね。

今月は『だ液の力』についてお話ししました。だ液には私たちが考えている以上に、すごい力が備わっています。食事をおいしく味わうためにも、パタカラ体操を取り入れて『だ液の力』を発揮させましょう！

診療時間に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)



スマートフォン

〒669-1133
西宮市東山台 1-10-5

西宮市 タニダ歯科

