

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。3月のお彼岸では「ぼたもち」をお供えしたり、その味わいを楽しんだりする方も多いかと思います。その「ぼたもち」とよく似た「おはぎ」という食べものがありますが、この2つの違いをご存じでしょうか。実は、春に咲く牡丹の花に例えて、春は「ぼたもち(牡丹餅)」、秋は萩の花に例えて「おはぎ(お萩)」と呼ぶそうです。他にも、昔は秋につぶあんを楽しむことができたので、「つぶあんをおはぎ」とすることもあったようです。季節で名前が変わるのは、四季のある日本ならではの風情を感じますね。

昔は砂糖が高級品で、貴重な砂糖を使った「ぼたもち」や「おはぎ」をご先祖様へ感謝の気持ちを込めてお供えしていたといわれています。「糖」は脳を活性化させるなど、人間にとって重要な栄養源ですが、実はむし歯菌にとっても同じこと。砂糖たっぷりのぼたもちを堪能したあとは、しっかり歯を磨いてむし歯を予防しましょう。

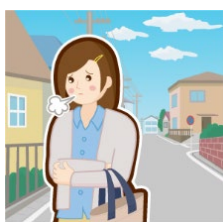


こころあたたまるお話

生徒から先生へ

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

家庭教師のバイトに向かうかわら、私は先ほど終えた大学の授業のことで、頭がいっぱいだった。模擬授業といって、生徒同士で行う『授業の練習』が今日の課題だったのだが、用意していた資料の内容は飛び、頭が真っ白になってしまった。



散々な授業を披露したのち、すごすごと教壇をあとにした姿を思い出しては、ため息が止まらない。

「先生、なにか悩んでるんですか？」

そういつて私の顔を覗き込んでいるのは、担当している生徒のマキちゃんだ。

「ううん、なんでもないよ、ごめんね！」

どうやらはっきり顔に出ていたらしい。生徒に心配をかけるとは、いよいよ教師に向いていないのではないかと、自責の念に駆られる。

大学の授業に身が入らなくなったのも、日々の課題をこなすのに必死になっている内に「自身が教師に向いているのか、そもそもなぜ教師を目指していたのか」よくわからなくなってしまったからだった。

「苦手だったところもしっかりできてる！ちゃんと予習できて偉いね」

解答を確認していると、マキちゃんは不意に「学校の先生もカトウ先生ならよかったのに」と、つぶやいた。

「…学校でなにかあったの？」

そう尋ねた私に、マキちゃんは少し恥ずかしそうにポツポツと話してくれた。学校の授業で答えを間違えたとき、担任の先生にからかわれたこと。それがすごく恥ずかしかったこと。授業を受けるのが少し怖くなってしまったこと。一通り聞き終え、私は憤慨して「そんなの絶対その先生がおかしいよ！」

そう口に出した直後に、なんで自分が教師になりたかったのか、私は思い出した。私も小学生のときに同じようなことがあり、学校に行くのも嫌になったころ、進級で変わった担任の先生が、私の助けになってくれたのだ。

「カトウ先生に教わるようになってから、私もそう思えるようになりました」

そう言いながら見せてくれた笑顔を見て、私は憑き物が落ちたような気持ちになった。

春休みが明け4年生になった私は、もう一度、模擬授業の機会を得た。去年までの自分とは違い、今の私には伝えたいことがたくさんある。教壇に立つと、私の背筋は自然と伸びていた。





4人に3人が「知らずに後悔」

かかりつけ 歯科医の いいこと



日本歯科医師会が15～79歳の男女10,000人を対象に行った調査では、約4人に3人が「もっと早くから歯の健診・治療をしておけばよかった」と回答しています。そこで今回ご紹介したいのが「かかりつけ歯科医」の存在です。

メリット その

1

自分をよく知っているから通いやすい！

「ちょっと調子が悪いかも」というとき、普段から診てもらっている『かかりつけ歯科医』がいれば、細かな説明をしなくても「もしかしたら〇〇が原因かも」と診療もスムーズです。また、顔見知りなので、初対面では少し聞きにくいことも安心して聞くことができます。



メリット その

2

家族のことも相談できる！

家族ぐるみでかかりつけ歯科医をもてば、日頃の生活習慣や背景を含めた、お困りごとやお悩みごと安心して相談できます。「赤ちゃんの歯が生えてこない」「おじいちゃんの入歯の調子が悪い」など何でもお話しください。



メリット その

3

状況に応じたアドバイスやケア

かかりつけ歯科医は、生涯を通してお口の健康を見守るサポーター的存在。「忙しくてセルフケアができない」「足腰が弱くなって通院が難しい」など、その時の生活状況や年齢に応じて専門的なアプローチを行っていきます。



まずはご相談ください！



かかりつけ歯科医がみなさんの歯を守ります！

かかりつけ歯科医がいる方は、いない方と比べて『新しいむし歯ができにくくなる』『65歳以上でも20本以上歯を残せる可能性が高くなる』という調査結果があります。かかりつけ歯科医は「みなさんのお口の健康を見守り続ける生涯のパートナー」です。どんな些細なことでも、遠慮せずにご相談ください。

何を伝えているの？

歯医者さんで

飛び交う

暗号

の謎



歯医者さんで飛び交う「右下6番シーツ」
といった、数字やアルファベットの暗号のような会話を
不思議に思ったことはありませんか？
今回はその謎を解き明かします！

「1番・2番」「A・B・C」で

「C〜」でわかるのは

『どの歯なのか』がわかる

歯医者さんでよく聞く番号やアルファベットは、
「**歯の背番号**」のようなもの。永久歯の場合は
一番前の歯から奥に向かって1〜8までの番号
で、乳歯の場合はA〜Eのアルファベットで表し
ます。



『むし歯の進行度』

「C(シー)」からはじまる用語は、むし歯の進行度を表し
ます。むし歯は進行度ごとに **CO・C1・C2・C3・C4** の5段階
に分けられ、**数字が大きくなるほどむし歯が深いことを
意味しています**。CO〜C1の間に早期発見できるのが一
番ですが、C2以降になるとむし歯の進行も一気に早まる
ので、早めの治療が重要です。



さて、最初にでてきた「右下6番シーツ」の謎は解けましたか？

正解は

「右下の前から6番目の歯(大臼歯)に、早期治療が必要なむし歯がある」です。
次に歯科検診を受ける時は、ぜひ耳を澄ませて聞いてみてくださいね。



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! 「春のお彼岸」





**歯に良い
お料理レシピ**
recipes

鶏肉とジャガイモのクリーム煮
パセリバターライス

4人分

材料

- ・鶏もも肉 400g
- ・じゃがいも 400g(中2個)
- ・玉ねぎ 1個(200g)
- ・おろしにんにく 小さじ1
- ・小麦粉 大さじ2
- ・牛乳 300ml
- ・生クリーム 50ml
- ・白ワイン 50ml
- ・顆粒コンソメ 大さじ1
- ・塩、コショウ 適量
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・ごはん 4人分
- ・バター(有塩) 40g
- ・パセリ 2本
- ・コーン缶 40g

作り方

1. じゃがいもと鶏肉は一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。パセリはみじん切りにする。
2. オリーブオイル、にんにくを鍋に入れ、火を点ける。弱火で加熱して香りが出たら[1]を加え中火で炒める。
3. 鶏肉の色が変わったら弱火にして、小麦粉を加える。粉っぽさがなくなるまで炒めたら、白ワイン、牛乳を加え、蓋をして10分煮込む。
4. じゃがいもが柔らかくなったら顆粒コンソメ、生クリームを加え、塩・コショウで味を調えたら火を止める。
5. ごはんにはバター、パセリ、コーンを混ぜ合わせる。
6. うつわに[5]を盛り、[4]をかけて完成。

MEMO 鶏肉や乳製品は良質なタンパク質が補えます。さらに、乳製品やパセリはカルシウムを含むため、健康で丈夫な歯を保つために必要な栄養素が補えます。

パセリバターライスはコーンを混ぜることで彩りも良く、お子さんも食べやすい味付けに！ホワイトソースは小麦粉を炒めて水分を加えることで、ルーが無くてもしっかりとろみがつきます。

診療スケジュール

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	

2023年 4月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2 休	3	4	5 午後休	6	7	8
9 休	10	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 休
30 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

3月9日は「ありがとうの日」。NPO 法人 HAPPY & THANKS が、サン(3)キュー(9)の語呂を合わせて「ありがとうを届ける日」と定めたそうです。感謝の言葉は、言うほうも言われるほうも心が温かくなりますね。もし、まだ伝えられていない「ありがとう」があれば、この日をきっかけに伝えてみてはいかがでしょうか。

今回は「かかりつけ歯科医の重要性やメリット」についてご紹介しました。私たちはみなさんにとって、いつでも気軽に立ち寄れる八百屋さんやパン屋さんのような存在でありたいと思っています。お口のトラブルで困ったときには、いつでも私たちを頼ってご来院ください。

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

西宮市 タニダ歯科

スマートフォン