



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、ミツバチがハチミツを求めて飛び回るようになります。彼女たちの家族は『女王バチ』『働きバチ』『オスバチ』の3種類で構成されていて、ミツを集めるのは「働きバチの最後の仕事」なのです。働きバチは生まれて直ぐに巣の清掃や幼虫の子守りをします。しばらくすると、巣作りや門番を任されるようになり、最後は仲間のために花からミツを集めながら一生を終えます。女王バチ以外の寿命は1か月ほどで、1匹のハチが集めるミツの量は小さじ1杯ほどが限界だといわれています。私たちが食卓で目にするハチミツは、ミツバチたちの努力の結晶というわけですね。

私たち人間も、働きバチのように忙しい毎日を過ごしていますが、そんな毎日でも忘れてはいけないのが、お口のケアです。忙しいからと言って、短い時間でガシガシと強い力で磨くのは逆効果。歯を磨く際は、適切な力加減でやさしく磨くことが大切です。当院ではブラッシング指導も行っていますので、ぜひお気軽にご相談ください。



こころあたまのお話

思い出の映画

～今月のこころあたまのお話を紹介します～

「一緒に映画を観に行きたいな」誕生日に何がほしいか、母に直接尋ねてみたところ、この答えが返ってきた。「せっかくの誕生日プレゼントがそんなのでいいの?」そう尋ねると、母は意味ありげに笑い、「この歳になると金額じゃないのよ」と、少し演技がかった言い回しをした。



数日後、私たちは駅前のミニシアターに訪れ、座席で映画の上映を待っていた。母の希望は10年前のフランス映画で、再上映している劇場も僅かなマイナーな映画だった。最初は特に興味はなかったが、スクリーンに映し出される映画を眺めていると、気付いたときには、その上品な作風に引き込まれていた。

劇場から出ると同時に、こっそり買っておいだした映画のパンフレットを母にプレゼントした。『この歳になると金額じゃないのよ』と言いながら母に手渡すと、母はくすりと笑った。この言葉は、映画の台詞だったのだ。

「でも、台詞を知っていたってことは、前に観たことあるんだよね? レンタルだってありそうだし、なんでわざわざ劇場に観にきたの?」母はパンフレットを懐かしそうに眺めながら答える。「実はナオが中学のとき、一緒に観たかった映画なんだけど、当時は断られちゃったからね」

その言葉で私はハッと思い出した。中学生の頃にも、私は母から映画に誘われたのだが、その誘いを「親子で映画なんて恥ずかしい」と断っていたのだ。たちまち当時の自分の言動が申し訳なくなり「お母さん、あの時はごめん」と慌てて謝る。すると母は「よくよく考えたら当時のナオにはまだ早かったかもな、って思ってたから、こんな日が来て嬉しいよ」と、私の肩を軽くこづいた。

映画の母娘もギクシャクした時期を経ながら歳を重ね、結末では自然とわだかまりが解けていた。大きな出来事があったわけでもない。そういうものなのかもな、と今なら理解できる気がする。

帰りにカフェに寄り、映画の内容についてゆっくりと語りあった。昔の私だったら退屈で、それこそ、へそを曲げて母と喧嘩になり、こんな時間は過ごせなかったと思う。私も映画に出てきた娘のように、少しは成長できたのかもしれない。



ゴシゴシ磨きは 歯の大敵!

歯を長持ちさせる

「いい加減」

歯を磨くときに「つい力が入りすぎていること」はありませんか？実は、それが歯の寿命を短くする原因になっているかもしれません。



「ゴシゴシ磨き」では効果なし!?



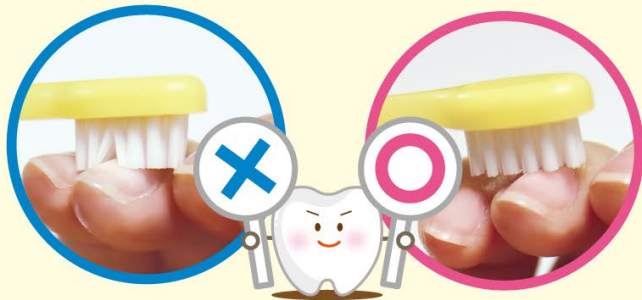
歯をきれいにしようと強い力で歯ブラシを押し付けるような磨き方は逆効果です。毛先が広がって隙間ができてしまい、「歯面」にきちんとあたらなくなってしまうため、汚れを落とせません。さらに、広がった毛先が歯ぐきを傷つけ、**歯ぐきが下がり歯の根っこ部分が露出する原因にもなります**。しかも、露出した「歯の根っこ部分」はむし歯のリスクが高く、一度むし歯ができるとどんどん進行してしまいます。



毛先の広がりで見える 力加減がわかる



歯みがきをするときの適切な力は **150g～200g** といわれています。この力加減は、指先に歯ブラシをあてたときに**毛先が開かないくらい**の軽い力です。



「こんなに軽い力でいいの？」と思うかもしれませんが、これこそ**ちょうどいい加減**！毛先がきちんと歯面にあたれば、汚れはしっかり落とせます。



ポイントは持ち方!

上手な歯みがきのコツは2つ！「**歯面に毛先をフィットさせること**」と、「**毛先を直角にあて、軽い力で小刻みに動かすこと**」です。その際、『**ペングリップ**』といって、鉛筆を持つように歯ブラシを持つと、加減がしやすいのでおすすめです。当院のブラッシング指導では「**お一人おひとりに合わせた磨き方**」「**歯ブラシの選び方**」などをご提案させていただきますので、ぜひお気軽にご相談ください。



命の危険も…むし歯や歯周病を

放置すると「こんな病気」に!?

むし歯や歯周病といえば、みなさんにとっても身近な「歯の病気」ですが、放置すると次のような恐ろしい病気を引き起こすことがあります。

しせいじょうがくどうえん 歯性上顎洞炎



むし歯や歯周病などを原因とした上顎洞（副鼻腔）の炎症です。頬の痛みや、頭痛、鼻詰まりなどを引き起こします。

ほうかしきえん 蜂窩織炎



細菌感染によって化膿を伴う炎症が広範囲に及ぶ病気。ひどくなれば炎症が脳まで広がってしまうことも。

がくこつこつすいえん 顎骨骨髓炎



あごの骨の中に細菌が侵入して炎症を引き起こす病気。痛みだけでなく、発熱などの全身症状も引き起こします。

ひどくなると「命の危険」も…

むし歯や歯周病を放置すれば、歯やあごだけではなく全身に危害をもたらします。たとえば『歯源性菌血症』といって、お口の中の細菌が傷口から血液に侵入し、全身をめぐる、血管の内膜に沈着物として溜まってしまふことがあります。その結果、血管が老化し、動脈硬化や心筋梗塞などの病気を引き起こすのです。



定期検診で全身の健康を守ろう!

むし歯や歯周病は、速やかに対処することも重要ですが、何よりも大切なのが「ならないように予防すること」です。そのためにも、定期的な検診は欠かせないようにしましょう。異常にいち早く気付くこともできるため、お口だけではなく全身の健康を守ることに繋がります。

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! 「花咲かじいさん」





**歯に良い
お料理レシピ**
recipes

**フライパンで作る！
あさりとそらまめのパエリア**

4人分 **材料**

- ・生米 2合
- ・あさり 20個
- ・むきえび 8尾
- ・そらまめ 20粒
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・パプリカ(赤・オレンジ・黄など) 1/2個
- ・ミニトマト 10個
- ・にんにく 1かけ
- ・お湯 400ml
- ・顆粒コンソメ 大さじ1
- ・コショウ 少々
- ・オリーブオイル ... 大さじ1/2

作り方

1. そらまめは沸騰したお湯で数分塩茹でし、ザルにあげて皮を剥いておく。あさは砂抜きしておく。
2. 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。パプリカは薄切りにし、ミニトマトは半分に切る。
3. フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で加熱する。香りが立ってきたら玉ねぎ、生米を入れ、中火で米が透き通るまで炒める。
4. 顆粒コンソメを溶かしたお湯、コショウを加え、弱火にする。あさり、えびを上に乗せたらフタをして15～20分炊く。
5. そらまめ、パプリカ、ミニトマトをトッピングして再度フタをする。火を止め、5分蒸らして完成。

MEMO

あさに含まれる鉄や亜鉛、そらまめやミニトマト、パプリカに含まれるビタミンB6は粘膜の健康を保つために必要な栄養素で、口内炎予防に効果的です。

手のかかるイメージのあるパエリアですが、フライパンひとつで手軽に作れます。あさりとえびの旨味をたっぷり吸った、色鮮やかで春にぴったりな一品です。

診療スケジュール

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						

2023年 5月

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

医院からのお知らせ

4月にぴったりの行楽といえばピクニック。おにぎりの具を何にするか、わくわくしながら考えるのも楽しみのひとつですね。おにぎりは「おむすび」と呼ばれることもありますが、これは古い時代に信仰の対象とされていたのを「むすひ」、それ以外は「握飯(にぎりいい)」と呼ばれていたことが始まりだそうです。身近なものでも、調べてみると意外な発見があるかもしれませんよ。

今月は『歯みがきの力加減』についてお話ししました。気付かぬうちに歯を磨く力が強くなっていることもあります。定期的に力加減の確認をして、軽い力で丁寧に磨くことを心がけましょう。

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

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

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

スマートフォン

西宮市 タニダ歯科