



カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。短冊に願いを書いて笹の葉に飾る恒例行事、七夕の季節ですね。七夕といえば、「笹の葉さらさら」から始まる童謡『七夕さま』を一度は聴いたことがあるのではないのでしょうか。同曲の2番には「五色の短冊、私が書いた」というフレーズがありますが、これは「中国の五行説」が元になっているそうです。青は「成長や人間力を高め」、赤は「両親や祖先への感謝」、黄は「信頼や人を大切にする気持ち」。そして白は「規則や義務」、紫は「学業や知識」を意味しており、願い事に合わせて色を選ぶと叶いやすいといわれています。今年の七夕はぜひ、願い事に思いを馳せながら、短冊の色を選んでみるのはいかがでしょうか。

残念ながら「健康」を意味する色はありませんが、当院では常に、みなさんの健康を願い、よりよい医療を提供するための研鑽に努めています。特に、今回の記事でご紹介した『口腔機能低下症』は、日ごろからご自身の健康に関心を持つことが大切です。お口の健康に関して気になることがあれば、いつでも私たちにご相談ください。



こころあたたまるお話

ゆっくりと育つ

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

初めてトマトを育てたのは小学生のときだった。男勝りなところがあつた当時の私は、かけっこや木登りのような遊びが好きで、「じっくり」とか「ゆっくり」というものに全く興味がなく、お絵かきや片付けは苦手だった。



あるとき、母が「一緒にミニトマトを育てよう」と言って種を蒔いた。最初こそ初めての家庭菜園に興味津々だったが、3日も経つとトマトのことなどすっかり忘れ、私は外を駆け回って遊んでいた。

夏休みが始まる頃、真っ赤なミニトマトができた。はちきれそうなくらいに膨らんだ採れたてのトマトを最初に食べたのは、毎日水やりをしていた母ではなく私だったが、おいしいと喜ぶ私を母はニコニコと嬉しそうに見ていた。他のトマトを収穫していくと、そのうちの1つに穴が空いていた。どこから来たのか、トマトのあちからこっちへと、トンネルでも通すように虫が這っている。「あたしたちのトマトなのに！」

たいして水やりもしていないくせに、虫に怒っている私に、母は「三粒に種」ということわざを教えてくれた。

「お野菜を育てるときは、種を3粒蒔くの。1粒は虫さんのため、1粒は鳥さんのため、残りの1粒が、私たちが食べるぶん。だから、これは虫さんのトマトだよ」と言った。納得がいかず、虫を睨み続ける私に、母はこう付け加えた。

「お野菜は虫さんや鳥さんがいてくれるからできるんだよ。ありがとうって言ってあげて」
まだよく理解はできなかったが、しぶしぶ「…ありがとう」と口にすると、虫がぴよこつとお辞儀をしたように見えて、私の怒りは少し消えた。

翌年、私はミニトマトの苗を買ってもらった。水をあげたり、雨が降ったりすると、なんだかトマトが嬉しそうに見えて、毎日眺めるのが楽しみになっていた。虫や鳥に少しくらいあげてもいい。そうしてゆっくり、じっくり育てたトマトを収穫したとき、浮かんだのは母の顔だった。

「今年はお母さんが食べてみて。私は4粒め！」
採れたてのミニトマトを母のもとに持っていくと、一瞬目をぱちくりとさせたあと、ふふっと笑って母は「ありがとう」とトマトを頬張った。

あれから数十年が経ち、我が子のせっかちな性格を見ていると、当時の自分そのままのように感じる。母もこんな気持ちで見守ってくれていたのだろうか。

次の夏は、娘と一緒にトマトを育ててみよう。ふと、そんなことを思った。



食べこぼす

むせる

こうくうきのうていかしょう

口腔機能低下症は 要介護の入り口?!



みなさんや、みなさんの周りで、食事のときに「ちょっと食べこぼしてしまう」「たまにむせてしまう」という方はいらっしゃいませんか？このようなささいなお口の衰えも、「年だから…」と諦めていると、いずれ『口腔機能低下症』という疾患に繋がってしまいます。

「要介護」のリスクが高まる!?

口腔機能低下症とは、「食べものを噛む」「飲み込む」「話す」といった、お口の機能が働きにくくなっている状態のことです。そのままにしておくと「飲み込みにくい」が「飲み込めない」へ、「噛みにくい」は「噛めない」という状態に変わり、症状はさらに悪化していきます。



お肉やお魚はちょっと食べにくいわ

そして、「お肉」や「お魚」などが食べにくいからといって、「おかゆ」や「うどん」といったやわらかい食品を好むようになるとタンパク質が不足しやすくなり、筋肉が衰えて「歩行」や「階段の上り下り」といった日常生活にも支障をきたします。また、栄養の偏りは体の働きをさらに悪くし、要介護のリスクを高めるため注意が必要です。

食べやすく楽だなあ



こんな症状に
要注意!

Check this

- 食事の時にむせるようになった
- お口が乾きやすい
- 舌や頬を噛んでしまうことが増えた
- 滑舌が悪くなった
- 硬いものが食べにくい
- お薬が飲みにくくなった
- 食べこぼしが増えた
- 舌などに汚れがつきやすくなった
- 食べものがお口の中に残るようになった



3つ以上当てはまったら ご相談ください!

口腔機能低下症は、主に加齢によって引き起こされますが、体の病気や、お薬の副作用が引き金になるケースもあります。左のセルフチェックで3つ以上当てはまった方は、口腔機能低下症の可能性が高いため要注意です。

「早めの対処」で症状は改善します!

口腔機能低下症は、「むせる」「食べこぼし」など、日常で起こるささいな異変から始まります。しかし、早い段階から歯科医院での専門的な対処を受けることで、症状を改善させることができます。大切なのは「年だから仕方がない」などと思わずに、ご自身のお口に関心を持ち続けること。ちょっとした変化に気がついたら、迷わず歯医者さんに相談しましょう。

口臭の正体 って何?



人から指摘されたり、寝起きにふと気になったり…あるとき何かのきっかけで、自身の「口臭」が気になってしまった経験はありませんか？今回は、そんな「口臭の正体」に迫っていきます！



犯人は…!?

「3大口臭ガス」

口臭にはさまざまな原因がありますが、そのうちの約8割は『揮発性硫黄化合物(きばつせいいおうかごうぶつ)』という**ガス**が原因で、『**硫化水素**(りゅうかすいそ)』『**メチルメルカプタン**』『**ジメチルサルファイド**』という3つの物質が元になっています。

りゅうかすいそ
硫化水素

口臭のなかでも最も多くの割合を占め、「腐った卵」に似た強い**刺激臭**があります。吸い込む空気で薄められるため、口臭によって健康に害が及ぶことはまれですが、実は「**青酸ガス**」に**次ぐ毒ガス**です。

メチルメルカプタン

「腐った玉ねぎ」のようなニオイと表現されますが、そのニオイは硫化水素よりも強烈です。歯周病が進行すると、歯周病菌の出す毒素が原因となり、口臭はさらに強くなります。

ジメチルサルファイド

「キャベツなどが腐った生ゴミ」のようなニオイと表現されます。口内で発生する割合は少なく、肝臓の病気など全身疾患が原因で発生しやすくなります。

口臭を予防するには？

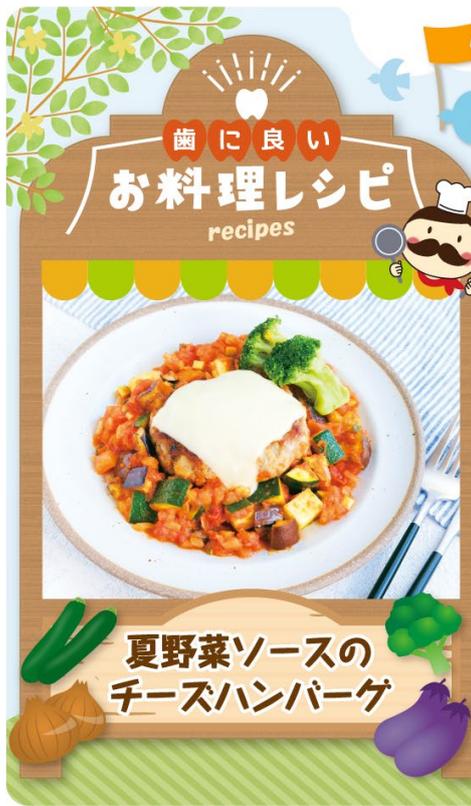
これらのガスは、細菌が血液や食べかす、タンパク質を分解するときに作られます。つまり、口臭を防ぐには**お口の中を清潔に保つことが大事**なのです！しかし、いくら清潔に保っても、**むし歯**や**歯周病**が進行していると、口臭が強くなる場合があります。歯科医院ではこれらの治療はもちろん、セルフケアでは落としきれない歯石や細菌もしっかり除去できますので、ぜひ定期的にご来院ください。



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! 「夏祭り」





歯に良い お料理レシピ recipes

**夏野菜ソースの
チーズハンバーグ**

4人分

材料

- ・なす2本
- ・ズッキーニ1本
- ・オリーブオイル大さじ1
- ・にんにく(みじん切り)1片分
- ・玉ねぎ1/2個
- ・カットトマト缶400g
- ・顆粒コンソメ小さじ2
- ・塩・コショウ適量

作り方

～夏野菜ソース～

- A. なす、ズッキーニは1cm角に、玉ねぎはみじん切りにする。
- B. 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて火を点ける。にんにくの香りが立ったら[A.]を入れ炒める。
- C. しんなりしたらカットトマト缶を入れ、混ぜながら弱～中火で煮込み、水分が飛んだら顆粒コンソメを加え、塩・コショウで味を調えて火を止める。

★合い挽き肉200g

★木綿豆腐200g

★玉ねぎ1/4個

★溶き卵2個分

★パン粉大さじ4

★塩・コショウ適量

・ブロッコリー1株

・牛乳大さじ2～4

・サラダ油適量

・スライスチーズ4枚

MEMO ハンバーグに木綿豆腐、チーズをプラスすることで、不足しがちなカルシウムを補えます。ソースにはズッキーニ、なすを加えて食感もアップ。噛む回数を増やして、だ液の分泌も促進します。

旬の夏野菜がたっぷり食べられるハンバーグです。木綿豆腐を使うことで、お肉が少なくてもボリュームになります。夏野菜ソースはルーを加えてカレーにもリメイクできます。

診療スケジュール

2023年 7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 休	18	19 午後休	20	21	22
23 休	24	25	26 午後休	27	28	29
30 休	31					

2023年 8月

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

医院からのお知らせ

～「この味がいいね」と君が言ったから
七月六日はサラダ記念日～

七月六日はサラダ記念日～俵万智(たわら・まち)さんの歌集『サラダ記念日』に掲載されたこの歌は、当時ベストセラーとなり、流行語大賞も受賞したことで有名になった一首です。なんでもない一日が、誰かの何気ないひとことで特別な一日になる。そう思うと、今日という日がまたひとつ、大切に思える気がしますね。

今回ご紹介した『口腔機能低下症』は、年を重ねれば誰もが感じる、ちょっとした体の変化がきっかけになります。いつもだったら普通にできた・やっていたことができなくなる、そんな何気ない変化もお気兼ねなくご相談ください。

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。
よろしくごお願い致します。

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

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 スマートフォン
(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

