健康な毎日は健康なお口から!

8月

2023年 August

医療法人社団 タニダ歯科医院

カンガルー通信

こんにちは。院長の谷田です。夏祭りでおなじみの金魚は夏の季語として用いられるなど、古くから日本で親しまれていますが、日本に伝わったのは江戸時代のころ。体長約 4cm ほどの小柄な金魚は、庶民でも飼えるペットとしてとても人気だったようです。そんな金魚には「大きい水槽で飼うと大きく育つ」という話があります。品種にもよりますが、なんと 30cm を超えることもあるそうで、このことは「金魚鉢の法則」と呼ばれ、「夢や目標も大きく持つ方が大きく成長できる」というたとえ話にもなっています。みなさんは今、どのような目標に向かって過ごしていますか？私たちも心に大きな金魚鉢を持って成長していきたいものですね。

歯科医院に訪れる方のほとんどは「治療」が目的です。しかし、「お口の健康」という目標にとって、治療はひとつの手段に過ぎません。お口の健康のゴールは、何歳になってもご飯をおいしく食べて、楽しく日々を過ごすこと！それには1本でも多く歯を残すことが必要不可欠です。その大きな目標を達成するためにも、早めの予防と治療を心がけてくださいね。

こころあたたまるお話

親心けたたましく

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

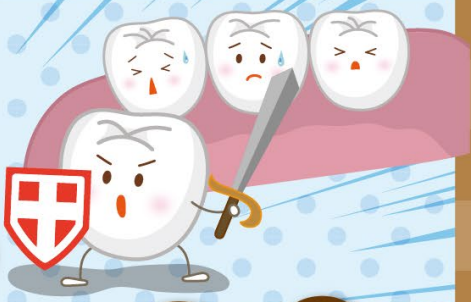
「あら早起きね」
洗面所で顔を洗っている私の背中に向かって、母親が少し驚いたように呟いた。
「そうかなあ、いつもよりはゆっくり眠れた気がする」
大学に進学して数か月。慣れない一人暮らしと、学業やアルバイトに追われる生活に少し疲れ始めていたが、夏休みに入ったことをきっかけに、実家に里帰りしていた。
「やっぱりウチは楽だなー！」心の底からそう言うと、母は「私は逆に忙しくなったんだから、掃除ぐらい手伝ってね」と冗談交じりに言い残し、バタバタと家事を再開した。
母の小言に懐かしさを覚えつつ、申し訳ない気持ちになった私は素直に母の言葉に従うことにした。昔は自分の部屋と、たまにお風呂掃除をするぐらいだったから気づかなかったが、いざ家全体を掃除しはじめるとかなりの重労働だ。

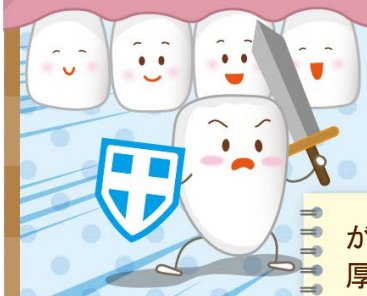
居間の掃除をしてると、戸棚の中にマグカップほどの小包が置かれているのに気づいた。戸棚に置いておくにしてはちょっと小綺麗な包装紙に包まれていて、軽く振ってみると、カタカタと小さな音がする。
「おはよ～」と頭をくしゃくしゃとかきながら、気の抜けた声で現れたのは妹だ。
「あんた、もうすぐお昼だよ」
「夏休みなんだからいーのっ」
まったく、と思いつつ、私もついこの間まで似たようなものだったので、強くは言えない。妹はそのまま通り抜けて台所に行こうとしたが、私が持っている小包を見て「それ、結局お姉ちゃんに渡したんだ？」と声を漏らした。妹になんのことか尋ねると、この小包はどうやら、母が私に送ろうとしていたものらしい。
「今はスマホがあるから要らないんじゃない？って言ったら少し寂しそうだったから、余計なこと言ったかなーと思ってたんだけど、渡したなら良かった」そう言いながら、妹はちょっとほっとしたような様子で台所へ消えていった。

数日経ち、思う存分里帰りを満喫した私は、実家を発つことにした。
「コンビニや外食ばかりじゃなくて、ちゃんとしたもの食べるんだよ」
「わかってるよ！…あ、そうだ、お母さん、これもらっていくね」そう言いながら私が取り出したのは、小包に包まれていた『目覚まし時計』だ。
私が昔から好きなヒヨコのキャラクターを模したもので、朝が苦手だった私のために母が探してくれたのだろう。
「あっ…、でもスマホもあるし、すっかり朝起きれるようになったみたいだから要らないんじゃない？」
「ううん、なんかちょっと物足りなかったし、それに…」そう言いながら、私が手元の目覚ましを鳴らしてみせると「ジリリリリリ…！」と、けたたましい音が鳴り響く。
「ほら、なんか『お母さんっぽい』でしょ」時計の音を止めながら笑う私に、母はどこか嬉しそうな声音で「いい加減、親離れしなさいよ」と言いながら目を細めた。

前歯より寿命が短い!?

奥歯を守る「ひと工夫」





がっしりとした『奥歯』は、一見すると前歯よりも頑丈そうに思えます。ところが！厚生労働省の調査によると、前歯と比べて**奥歯の寿命は約 10 年も短い**ということがわかっており、これには**奥歯特有の「弱点」**が深く関係しています。

奥歯あるある 磨き残しでむし歯リスク20倍!?

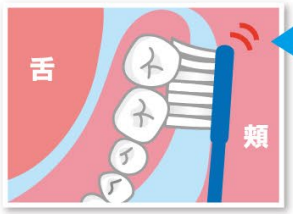
奥歯の寿命が短くなる 1 番の理由は、歯ブラシが届きにくく**「磨き残しが多い」**こと。前歯と比べて奥歯の生えている場所は狭く、歯面の「みぞ」に汚れが溜まりやすいため、必然的に磨き残しが多くなりがちです。

歯にプラーク（細菌のかたまり）が付着したままだと『むし歯』や『歯周病』になるリスクが上がり、それだけ**歯を失う確率も高まります。**実際、前歯より奥歯の方が約 20 倍もむし歯になりやすいという研究データもあります。

「磨きにくさ」を克服する「ひと工夫」選び方と磨き方！

おいしい食事を楽しみ、人生を豊かにするためにも、健康な奥歯は欠かせませんが、それには奥歯の弱点である**「磨きにくさ」**を克服しなくてはいけません。そこでポイントとなるのが、『歯ブラシの選び方』です。

歯ブラシにはさまざまな形状がありますが、奥歯の隅々まで磨きたい場合には**『小さくて薄いヘッド』**を選びましょう。また、頬側を磨くときは「お口を軽く閉じて頬が引っ張られない」ようにしたり、逆に舌側を磨くときには「奥歯に対して平行に歯ブラシを入れる」ようにしたりするなど、ちょっとした工夫をすることで奥歯の歯面に毛先が当てやすくなります。



頬側を磨くとき

お口を軽く閉じると、頬との隙間に余裕が生まれ、奥まで届きやすくなります。

舌側を磨くとき

奥歯に対して平行に歯ブラシを入れることで、毛先がしっかり当たりやすくなります。

磨き残しは「歯ブラシの選び方」や「磨き方」を見直すことで改善が見込めますが、こうしたセルフケアにも限界があります。セルフケアを頑張るだけではなく、歯科医院による定期的なプロフェッショナルケアも受けて、みなさんの大切な歯をしっかりと守っていきましょう！

冷たいものでキーンとなる！あの頭の痛みの正体は？？

暑い盛りに一段と食べたくなるアイスクリームやかき氷。勢いよく頬張った瞬間、頭にキーンと痛みが走った経験はありませんか？実は、あの「アイスクリームを食べたときの頭痛」には、正式な病名が存在しています。

正式名称はズバリ アイスクリーム頭痛！

アイスクリームなど冷たいものを食べると頭が痛くなるこの症状は、そのまま「アイスクリーム頭痛」と呼ばれており、なんと医学的も認められた正式名称なのです。ほかに「冷たいものの摂取または冷気吸息による頭痛」と記載されている医学書もありますが、英語の表記も「Ice cream headache（＝アイスクリーム頭痛）」と、まさにそのまま！アイスクリーム頭痛は世界中で共通して起こる症状のようです。

いまだ未解明 アイスクリーム頭痛のメカニズム

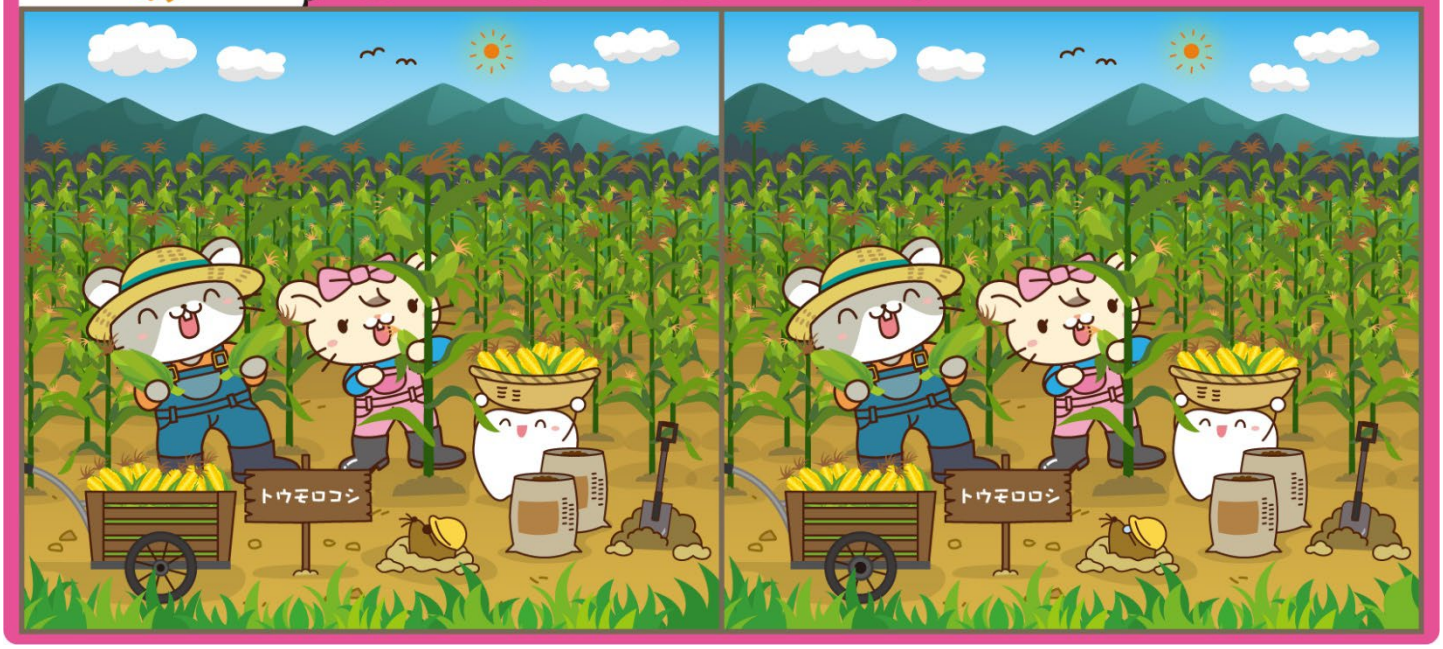
アイスクリーム頭痛のメカニズムは未だに解明されていませんが、次の 2 つのような仮説が考えられています。

ひとつは、急激に冷えた口や喉を体が温めようとして、一時的に血流が増えてしまい、血管が広がることが引き金となる説。

そしてもうひとつが、冷たいもので神経が刺激され、「冷たい」という信号を、脳が「痛み」と勘違いしてしまうという説です。

実は、こうした『神経伝達の誤作動』は、お口の中においても珍しいことではなく、「上の歯がむし歯なのに、下の歯が痛む」という錯覚が起こる場合もあります。**痛みには必ず原因がありますので**、歯やお口の痛みを感じたときは、決して無理をしたり我慢したりせず、歯科医院を受診してくださいね！

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！「トウモロコシの収穫」



歯に良い
お料理レシピ
recipes

仕上げにも
ちょこっと
マヨネーズ♪

2種のゴーヤマヨボート

材料 4人分

- ゴーヤ……2本
- ツナ水煮缶 …2缶(計140g)
- むきエビ……10尾
- とうもろこし……1本
- マヨネーズ……大さじ4
- 塩・コショウ……適量

作り方

1. ゴーヤは縦半分に切り、スプーンでわたをくり抜く。
2. むきエビは 1cm 幅に切る。とうもろこしは実を外す。
3. ツナの水気を切り、とうもろこし・マヨネーズをそれぞれ半量ずつ混ぜ、塩・コショウを加える。
4. 残りのとうもろこし・マヨネーズとむきエビを混ぜ、塩・コショウを加える。
5. ゴーヤに[3.]と[4.]をそれぞれ詰める。
6. 170℃に予熱したオーブンで 15 分～20 分焼いて完成。

MEMO ゴーヤには、歯周病予防効果が期待できるビタミンCが豊富に含まれています。苦みを和らげたい場合は、[1.]のあと、沸騰したお湯で数分さっと茹でると食べやすくなります。ツナやエビを加えることで、歯ぐきの健康を維持するタンパク質も補えますよ。

ゴーヤの苦みをとうもろこしやマヨネーズで和らげて、子どもでも食べやすい味付けにしています。ウインナーやチーズを乗せてピザ風にしたり、お醤油やみりんで照り焼き風にしてみたり、お好みの具材でアレンジしてみてくださいね。

診療スケジュール

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 休
13 休	14 休	15 休	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		

2023年 9月

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

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・土曜共に通しで診療しています。
【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

●◆●夏季休診のご案内●◆●

8/12(土)～8/15(火)

今回は前歯と奥歯の寿命や、むし歯リスクの違いをご紹介しました。おいしい旬の野菜を食べるためには、しっかり噛める奥歯の存在は欠かせません。歯ブラシの選び方やブラッシング法でわからないこと・不安なことがあれば、何でもお気軽にご相談ください。

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・午後を通しで診療しております。
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