



カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。日本は美しい四季を楽しめる一方で、地形や気象の影響から自然災害が多い国でもあります。そこで、過去に起きた大災害などをきっかけに、日ごろから防災意識を高める目的として作られたのが、9月の『防災月間』です。特に非常食などは、うっかり賞味期限を切らしてしまう方も多いのではないのでしょうか。そんな方におすすめなのが『ローリングストック法』です。缶詰やレトルト食品など、日保ちする食品を多めに買い置きしておき、古くなる前に消費して買い足す…というサイクルを繰り返すことで、日常的に備蓄ができます。この機会にお気に入りの非常食を見つけてみるのもいいかもしれませんね。

災害の備えとして非常食と同じくらい大切なのが「口腔ケア」です。決して大きさではなく、被災時の口腔ケアによって命が左右されてしまうこともあります。口腔ケア用品もしっかりと備蓄して、少ないお水でもできるケア方法を知っておいてください。防災と同じく、お口のケアも日ごろから意識することが肝心です。いざというときに備えて、予防も欠かさずに続けていきましょう!



こころあたたまるお話

むかしむかし

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

僕の父の印象は、「いつも忙しい人」だ。母が用意してくれる朝食も夕食も、一緒に食べたことは数えるほどしかない。幼いころは、寂しさから駄々をこねたこともある。だが、大学受験を控えたこの歳にもなれば、そんな気持ちを抱くこともなくなっていた。



いや、本音を言えば、やっぱり心のどこかでは、今でも少し寂しい。

希望の大学に進学することになれば、この家を出て行くことになる。父と会える機会はますます減って、このまま疎遠になっていくのは想像に難しくない。

ある日、勉強に行き詰まった僕は、気分転換に街をぶらぶらと歩いていた。それほど興味がない服屋を眺めたあと、雑貨屋をぐるりと一周して、本屋で欲しかった参考書を買って帰ろうとしたとき、ある本の前で足が止まった。

それは、2匹のネズミが活躍する児童向けの絵本だ。子どものころ、父が早く帰って来た日には必ず読んで

くれたのが思い出深い。手に取ってパラパラとめくってみる。

昔は1ページめくるたびに、ネズミたちが何をするのかわくわくして、壮大に感じた記憶があったが、今読んでみると、少しあっけないぐらいだ。

その日の夜、仕事から帰った父に、本屋から買ってきた絵本を見せた。

「ねえ父さん、この本、憶えてる?」

父は少し考え込んだあと、ふっと優しい笑顔になり、本を手にとった。

「懐かしいな、この絵本、好きだったよな」

ネズミたちがお菓子を作るシーンを見て「ここがお気に入り、なかなか次のページに進ましてくれなかったんだよな」と笑う父に、どこかほっとした。

それから父との関係は少しずつ変わっていった。仕事で家にほとんど帰らないのは変わらないが、たまの休みには母も交えて映画を楽しんだり、お気に入りの本を紹介したり、共通の趣味がちよっとだけ増えた。

『忙しい父に話しかけるのは悪い』などと、どうして思っていたんだろう。口では言わないが、父もずっとこうしたかったのだ。

父の本棚に立てかけられたあの絵本が、僕たちの気持ちを何よりも物語っている。



うれ
▲備えあれば患いなし!▲

命を守る被災時の 口腔ケア



普段あまり意識することはないかもしれませんが、被災時における「口腔ケア」は、重要な健康管理のひとつです。みなさんはしっかり準備できていますか？

「口腔ケア不足」が命を危険に…

被災時には水が十分に使えないため、平時のように歯みがきや入れ歯の洗浄も満足にできないことがあります。その結果、お口の中の細菌が増え、誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)のリスクが上がってしまうのです。さらに、慣れない被災生活が長期化すると、偏った食生活や睡眠不足、ストレスなどで免疫力が低下し、むし歯や歯周病などが悪化してしまうこともあります。十分な治療を受けられない可能性も高いため、できるだけ避けたいリスクです。

食料や水、衛生用品に加えて、右図のようなケアグッズを用意しておくのがおすすめです。保湿ジェルは、お口の乾燥を防ぎ、細菌の増殖や口内炎を予防します。また、液体歯みがきや洗口液は水がないときでもお口をきれいにすることができます。

まずは
基本の…



歯ブラシ



歯みがき粉



紙コップ

これもあると
便利!



歯間ブラシ



フロス



舌ブラシ



液体
歯みがき



洗口液



保湿ジェル

入れ歯の方は
これも!



入れ歯
洗浄剤



入れ歯用
ブラシ



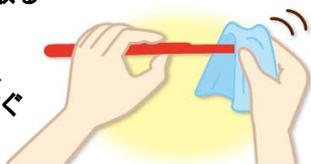
入れ歯
ケース

「もしものとき」の口腔ケア

お水や歯ブラシがないときでも、工夫することでお口をケアすることができますので、ぜひ覚えておいてください!

お水が少ないときの歯みがき

- 1 30mLの水を用意
- 2 歯ブラシを水で濡らして歯を磨く
- 3 歯ブラシが汚れたらティッシュなどで拭き取る
- 4 コップの水を少しずつお口に含み、2~3回に分けてすすぐ



歯ブラシがないとき

- 1 少量の水やお茶でうがいをする
- 2 ハンカチやティッシュで歯の汚れを取る



だ液を出すのもおすすめ

だ液にはお口の中をきれいにする働きがあります。耳の下、頬、あごの下をマッサージすると、だ液が出やすくなるので、ぜひ試してみてください。



「もしもの備え」は、何もないうちから習慣づけておくことが大切です。日ごろからお口を清潔に保ち、病気や細菌を減らすように心がけておきましょう!

「お口の状態」が命に関わる!

ごえんせいはいえん

誤嚥性肺炎の恐怖



「肺炎」とは、主に肺に細菌が入り込むことで引き起こされる病気で、がん・心疾患・脳血管疾患などに次いで、日本人の死因のなかで上位の割合を占めています。なかでも『誤嚥性肺炎』は、日常生活のちょっとしたことがきっかけになることも…。

風邪? 肺炎?

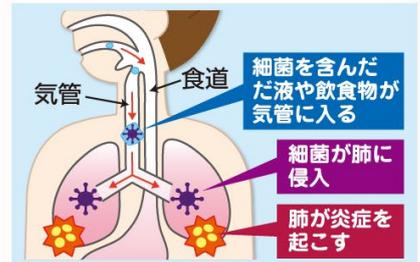
それとも…

肺炎の主な症状は「発熱」や「せき」、「たん」など、風邪と非常に似ており、一般の方が症状から見分けるのは困難です。風邪は放っておいても良くなることがありますが、肺炎を放っておくと、入院が必要なほど重篤化することもあります。特に、ご高齢の方は急激に症状が進むこともありますので、怪しい症状が続くようでしたら、必ず早めに受診するようにしましょう。



高齢者は特に注意!

通常、食べものなどの異物が気管に入りそうになると、身体は咳き込むことで異物を吐き出そうとします。しかし、高齢者の場合はそのまま気管に入ってしまう「誤嚥」が起こりやすくなるのです。また、飲食だけではなく、寝ているあいだに「だ液」が気管に流れこんでしまうこともあります。このときに、お口の中の細菌と一緒に侵入してしまい、誤嚥性肺炎を引き起こすきっかけになるのです。



「誤嚥」が起こりやすくなるのです。また、飲食だけではなく、寝ているあいだに「だ液」が気管に流れこんでしまうこともあります。このときに、お口の中の細菌と一緒に侵入してしまい、誤嚥性肺炎を引き起こすきっかけになるのです。

「口腔ケア」で誤嚥性肺炎を予防できる!

誤嚥性肺炎を防ぐには、お口の細菌を可能な限り減らすことが効果的です。歯科医師などによる口腔ケアを積極的に受けた方は、そうではない方と比較すると「肺炎による死亡率を5割減らすことができた」という研究もあります。丁寧な口腔ケアを心がけることはもちろん、定期的に歯科を受診して、清潔なお口を保ちましょう!

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! 「さるかに合戦」



4人分

材料

作り方

歯に良い

お料理レシピ

recipes





きのこ入り豚キムチ チャーハンロール

- ・えのき茸1/2パック
- ・しいたけ4個
- ・にんじん1/3本
- ・キムチ150g
- ・ごはん約3杯分
- ・ごま油大さじ1
- ・豚バラ肉8枚
- ・塩・コショウ適量
- ★焼肉のたれ大さじ1
- ★醤油小さじ2
- ・大葉4枚
- ・韓国のり適量
- ・白いりごま適量

MEMO きのこと類は食物繊維が多く含まれているため、しっかり噛んで食べることで「だ液」の分泌を促します。だ液は口腔内を清潔にしてくれるので、むし歯や歯周病予防にも効果的です。

1. えのき茸、しいたけ、にんじんはみじん切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、[1.]、キムチを炒める。しんなりしたら、ごはんを加えて、水分が飛ぶまで炒めて火を止める。
3. [2.]を 8 等分にして、俵型に成形する。豚バラ肉に塩・コショウを振り、ひとつずつ巻く。
4. フライパンで[3.]を焼き目が付くまで返しながら中火で焼く。
5. 弱火にして★の調味料を加えて絡める。
6. 大葉を縦半分に切って、うつわに敷き、[5.]を盛りつける。ちぎった韓国のり、白いりごまをトッピングして完成。

小腹が空いたときや、お弁当のメニューにもおすすめです。ひとつずつラップで包んで冷凍保存も可能。マヨネーズをトッピングするのもおすすめです。

診療スケジュール

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

2023年 10月

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

9月は砂の中で温められたウミガメの卵が孵化していく季節でもあります。実は、ウミガメの卵にとって「砂の温度」はとても重要で、孵化率だけではなく、性別まで変わります。およそ29℃より高ければメス、低ければオスが生まれる可能性が高くなるため、温暖化の影響によりメスに偏ってしまう海岸も少なくないのだとか。すぐに解決できる問題ではありませんが、日々の環境への意識を大切にしなければいけませんね。

今月は「災害時の口腔ケア」についてご紹介しました。いざというときに慌てないよう、普段からの備えが重要です。被災時に口腔環境を悪化させないためにも、日ごろからお口のケアは欠かせないようにしましょう！

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。
 よろしくお願ひ致します。

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



スマートフォン

西宮市 タニダ歯科