

10月
2023年
October

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。涼しく過ごしやすい行楽シーズン、山の彩りで季節の移ろいを楽しめる季節ですね。多くの山では、ふもとを1合目、頂上を10合目とした「〇合目」という表記が使われますが、これらが表しているのは「高さ」ではありません。たとえば、富士山の標高は3,776mのため、中間の高さは1,888m。そのため、「5合目も1,888m」と思うかもしれませんが、登山道によって2,305mであったり1,440mであったりと、「標高の半分」ではありません。その理由は「登る難易度」によって設定されているためです。この秋、もし山に登ることがあれば、「〇合目」という目標を立ててチャレンジしてみてもはいかがでしょうか。

「秋の夜長」という言葉の通り、秋の夜は気温も過ごしやすく、ついつい夜更かしを楽しんでしまいますね。しかし、からだの健康にとって「睡眠」はとても重要な要素のひとつ。歯科では睡眠不足の原因となる、歯ぎしりや食いしばり、睡眠時無呼吸症候群への対策などをご提案できることもあります。お心当たりなどございましたら、いつでもお気軽にご相談ください。



こころあたまのお話

アルバムの続き

～今月のこころあたまのお話を紹介します～

「うわあ、レトロ」

大学の夏休みに帰省中の息子が、掃除中に出てきた古いアルバムを眺めながら声を漏らした。中に挟まれているのは、息子が赤ちゃんのときの寝顔や、幼い息子を私の母があやしている姿だ。



「この続きはないの？」

そう言われてアルバムを見ると、幼稚園に入る前のところでアルバムのポケットは空になっていた。

「たしか、この頃にデジカメに買い替えたのよ。そのときにデータを失くしちゃってね」

息子は少し唖って考えたあと「前のパソコンに残ってたりしない？」と言って、押入れから昔使っていたノートパソコンを取り出して来た。

パソコンにかぶっていた埃を払う息子に「お父さんとも探したんだけど、見つからなかったよ」と声をかける。

すると息子は「ふふん」と笑って、「こういうのは、探し方にコツがあるんだよ」と、テキパキとパソコンを触り始めた。

小さい頃から外で遊ぶのが大好きで、今どき珍しいくらい

ゲームやスマホなどに興味を示さない子だったのに、知らぬ間に成長してるんだなと、頼もしくその様子を見ていた。

「ほら、これじゃない？」

そういつて見せてくれた画面には、幼稚園の制服を着た息子が、少し得意げにピースをしている。

「やっぱり中学を過ぎると写真が少ないなあ」

しばらく画面をスクロールしていた息子がぼつりと呟く。

「思春期なのか反抗期なのか、撮られるのを露骨に嫌がってたもんね」

息子は「そうだった」とおどけてみせた。

「でもさ。そもそも、お母さん達の写真が少なすぎるよ」

息子の言うとおりだ。アルバムにもパソコンにも、写っているのは息子の姿ばかり。私たちは息子の姿を追うのに夢中で、自分たちの記録をちっとも残していなかった。

それから帰省しているあいだ、息子は近所の公園や、河原などに私たち夫婦を連れ出しては、何枚も写真を撮ってくれた。何でもない風景や姿を、何枚も。

「なんだか妙に写真を撮りたがるなあ、カメラマンにでもなるのか？」

事情を知らない夫はそう呟いているが、私は黙っておいた。息子が整頓してくれた写真のフォルダに、また新たなアルバムが増えていく。



気づかぬうちに
リスク激増!?

睡眠時無呼吸症候群 SAS の恐怖

睡眠時無呼吸症候群とは眠っているあいだに呼吸が止まる、あるいは弱まってしまう病気のことで「Sleep(睡眠時) Apnea(無呼吸) Syndrome(症候群)」の頭文字を取って『SAS(サス)』と呼ばれています。

もしかしたら、あなたも予備軍?

潜在患者数 900 万人以上!!

実は、日本国内には約 900 万人もの SAS 患者があり、その予備軍に至っては 2000 万人にものぼる、という推計があります。しかし、眠っているあいだしか症状が発生しないため、自身で気づくことは非常に難しく、治療を行っているのは、わずか 50 万人程度しか居ないともいわれています。



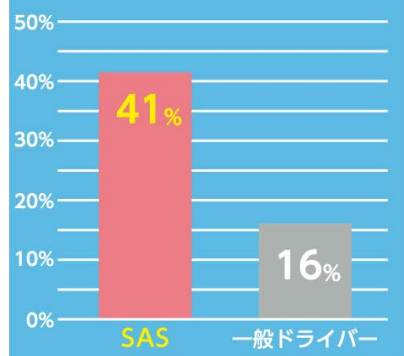
命を脅かす SAS

SAS によって睡眠中に無呼吸、または低呼吸が繰り返されると、十分な睡眠を取ることができず、日中に強い眠気に襲われたり、からだのだるさや集中力の低下を感じたりするようになります。そして、注意力が散漫になるため、交通事故や居眠り運転を引き起こす確率が、なんと約 2.5 倍も高くなります。

また、その悪影響はみなさんの内臓や神経にも及び、糖尿病の発症リスクを約 1.6 倍に。さらに、高血圧や心疾患は約 3 倍、脳卒中に至っては、およそ 3.3 倍もリスクを上昇させる恐ろしい病気なのです。



SASと交通事故発生率



一般ドライバーと SAS 患者の交通事故発生率グラフ
(参考: Am Rev Respir Dis 1988;138:337-340 より)

治療法は原因によってさまざま

「肥満によって気道が塞がれる」「骨格が小さい」「扁桃腺の肥大」「脳や神経の異常」など、SAS にはさまざまな原因があり、それによって治療方法も異なります。治療は主に、耳鼻科や循環器内科、呼吸器内科で行われることが多いですが、『CPAP(シーパップ)』と呼ばれる「呼吸を助けるマスク」や、『マウスピース(スリープスプリント)』による治療・検査は、歯科や口腔外科でも可能な場合があります。少しでも気になることがあれば、いつでもお気軽にご相談ください。



CPAP (シーパップ)



マウスピース
(スリープスプリント)

お子さまの「足ぶらぶら」に**要注意!**

姿勢が悪いと**むし歯**になる!?



姿勢で**歯並び**が左右される?

食事の際に姿勢が歪んでいると「片方の歯ばかりで噛む」など、悪いくせがついてしまいます。特に、足が地面に着いていないと、**噛む力はおおよそ15%も下がる**と言われており、しっかり噛めないことで、あごが成長せず、歯並びが悪くなる可能性も高くなります。

歯並びが悪くなれば「**むし歯リスク**」も上がる

歯並びが悪くなると、歯ブラシの毛先が汚れに届きにくくなり、磨き残しが増えてしまいます。すると、**お口の中の細菌がどんどん繁殖して**、むし歯や歯周病といったトラブルを引き起こすようになります。**むし歯や歯周病が悪化すると「歯を失うリスクに繋が**るため、できる限り避けなくては



ガタガタで住みやすいな～

足ぶらぶらには「**足置き台**」で対策!

正しい姿勢で食事をするには、**からだに合わせた「高さ」が重要**です。まず、背筋をピンと伸ばした状態で椅子に座ってもらい、肘と膝の角度が直角になっているか確認します。

このとき、**肘や膝の角度が直角にならなければ、椅子の高さを調整するか、足置き台などを置いて、肘や膝が直角になるように調整**しましょう。



子どもだけではなく、大人にとっても「正しい姿勢で食事をする」ことは大切です。姿勢が歪むと、**肩こりや頭痛の原因**になったり、**顎関節症を引き起こしたり**することがあります。

健康なからだを作るには、よりよい生活習慣が必要不可欠! ぜひ、ご家族みんなで姿勢をチェックしてみてくださいね。



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! 「**赤とんぼ**」





歯に良い
お料理レシピ
recipes

ハロウィン★ミートドリア

4人分

材料

- ・合いびき肉200g
- ・玉ねぎ1/2個
- ・カットトマト缶200g
- ★ウスターソース大さじ2
- ★顆粒コンソメ小さじ1
- ★塩・コショウ適量
- ・にんにくみじん切り ..小さじ1
- ・オリーブオイル大さじ1
- ・かぼちゃ200g
- ・モッツアレラチーズ100g
- ・焼き海苔適量
- ・ごはん300g(約1合)

MEMO かぼちゃに豊富に含まれるビタミンCは、歯ぐきの健康を保ち、歯周病予防に効果的です。また、チーズでカルシウムを、ひき肉でタンパク質を補給して、丈夫な歯や歯ぐきを作ります。

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。
2. かぼちゃは皮付きのまま1cm角に切り耐熱容器に入れる。水大さじ1(分量外)をふりかけ、ふんわりとラップをして 600W の電子レンジで2分半加熱する。
3. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒める。香りが立ったら、合いびき肉と[1.]を入れてほぐしながら炒める。
4. 肉の色が変わったらカットトマト缶、★の調味料を入れて水気がなくなるまで中火で煮る。
5. モッツアレラチーズは小さめにスライスする。
6. 耐熱容器にごはんを敷き詰め、[4.]をかける。[2.]と[5.]をトッピングしてオーブントースターで2〜3分チーズが溶けるまで焼く。
7. 焼き海苔をキッチンばさみで切り、モッツアレラチーズにオバケの顔をデコレーションして完成。

モッツアレラチーズは、だ円形にすることで焼いて溶けたときにオバケらしさがアップします。型抜きでオバケやかぼちゃ型に抜いて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 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				

2023年 11月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 午後休	2	3 休	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	22 午後休	23 休	24	25
26 休	27	28	29 午後休	30		

医院からのお知らせ

その香りで秋の訪れを感じさせてくれるキンモクセイですが、大気汚染に弱く、大都市では香りを失い、花をつけなくなったこともあったようです。キンモクセイのような甘い香りは、からだをリラックスさせ、安眠の効果もあるといわれています。もし街中でキンモクセイの香りがしたら、その周辺がよい環境であるという証かもしれませんね。

お口の健康には、生活習慣などが大きく影響することがあるため、時には改善のためにアドバイスさせていただくこともあります。今月お話しした『睡眠時無呼吸症候群』についても同様で、歯だけに留まらず、みなさんの健康を全力でサポートさせていただきます！

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) 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

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