

12月

2023年
December

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。12月の風物詩といえば大掃除。「ちょっと面倒だな」と思うこともあるかもしれませんが、やはりきれいな家で迎える新年は気持ちのよいものです！ところでこの大掃除、実は『煤払い(すすはらい)』という神事が、その由来といわれています。煤払いは、新年に年神様をお迎えするための行事で、「家中の煤を払ってきれいにしておくと、年神様がご利益を持って降りてくる」と考えられていました。一年のスタートを気持ちよく迎えられると、その年は何か良いことが起こりそうな予感がするの、古くから受け継がれてきた「日本人ならではの感覚」によるものかもしれません。

さて、何かと忙しいこの時期ですが、みなさんは「お口の大掃除」も済んでいますか？歯科医院という場所は、むし歯や歯周病といった「困りごと」がないと、つい足も遠のいてしまいがちです。しかし、お口の中もお部屋と同じで、日ごろから定期的にきれいにしておくことが大切。ぜひ、お家もお口もすっきりさせて新しい年を迎えましょう！



こころあたたまるお話

左利きのアヤト

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

「おかあさん、僕のおてて、変なのかな？」

私がテレビを見ながら大きな声で笑っていると、笑い声の合間を縫うように、息子の声が聞こえた。怪我でもしたのかと慌てて見せようが、どこも異常はない。



「なんとも無いみたいだよ？どうしたの？」

「でも、左手で絵を描くのがおもしろい、ってユウキくんが…」

どうやら幼稚園で絵を描いているときに、お友達に指摘されて不安になったようだ。

「アヤトが左手でクレヨンを持ってたって、何も変なことじゃないんだよ」

そう説得はしてみたものの、アヤトはそれ以来、何をするにも右手をするようになった。

夕飯のときも、慣れない右手でハンバーグを食べようと悪戦苦闘している。

「人と違って当然」ということを理解してもらうのは、まだアヤト達の年齢では難しいようだった。

そんなある日。今度は幼稚園から帰ってくるなり、目を輝かせてこう言った。

「今日ね、ユウキくんにすごい、って言われた」

右手でお絵かきに挑戦していると、ユウキくん「なんで右手で描いてるの？」と聞かれたそう。

「だって、左手で描いてるのは変だから」

息子がそう答えると、ユウキくんはびっくりしたように答えたという。

「そんなことないよ！僕、左手で描けないもん。アヤトくんは描けるから、すごいなって思ってたんだ」

その言葉に驚いていると、周りのお友達も「そうだよ」「アヤトくん絵じょーずだもんね」「また見せて」と続いたという。

そのときのことが、よほど嬉しかったのだろう。それからアヤトは、利き手のことはびたりと気にしなくなった。

「アヤトは左手でクレヨンを持ったり、絵を描いたりするのが得意だね。それはアヤトの『個性』だから、これからも大切にね」

私がそう付け加えると、アヤトはじっと私の顔を見てこう答えた。

「おかあさんの大きな笑い声も、お家を明るくする『個性』だね！」一言余計だけど、アヤトなりの褒め言葉だと思っておこう。



ぜったい 舌苔 特徴

舌が白いのはコレのせい？

がつきやすい人の トラブル

とは！

舌の表面は細かいヒダで覆われており、そのすき間には、皮膚のアカや頭皮のフケのような「剥がれ落ちた細胞」が溜まっていきます。さらに、食べかすや細菌、その死骸などが積もりに積もった結果、苔(こけ)のような汚れとなって形成されるのが『舌苔』です。



こんな人は舌苔がつきやすくなる？

舌苔の「つき方」は、「舌の動き」や「だ液の量」が関係しています。たとえば、食べものがうまく食べられない・飲み込めないといった症状をかかえる方は、舌の動きが鈍くなり、舌苔が溜まりやすくなります。また、高血圧・抗うつ剤などの治療薬には、だ液の分泌が低下する副作用があり、お口が乾くことで舌苔がつきやすくなってしまいます。もともと舌苔の少ない方でも、健康状態や状況によって、舌苔がつきやすくなるため、注意が必要です。



私って……
舌苔がつきやすい
タイプ？

舌苔で起こりやすいお口のトラブル

口臭

口臭の原因のうち、8割はお口の中に原因があり、主な発生源が舌苔です。



味覚の異常

舌の表面が舌苔で覆われると、味覚をキャッチする細胞に塩味や酸味といった味物質がうまく届かず、味覚を感じにくくなることがあります。



肺炎(えん)(誤嚥性肺炎)

舌苔の中で増殖した細菌が気管を通して肺に入ると、それが原因で肺炎を引き起こすことがあります。高齢者になるとリスクはさらに高まるため、特に注意が必要です。



これは……
ぜったい
舌苔だ！



気になったら歯科医院に相談

舌苔を無理にブラシでこすったりすると、舌の表面が傷ついてしまうばかりか、剥がれ落ちた粘膜が細菌のエサとなり、口臭を悪化させることも。正しいケアの方法を知っていただくためにも、舌苔が気になる方は歯科医院にご相談ください。

歯医者さんの

プロフェッショナルケア

プロケアって何をするの？

むし歯・歯周病の予防ではセルフケアに加え、**歯医者さんのプロケア**(プロフェッショナルケア)も重要なカギを握ります。とはいえ、「プロケアって何をするの？」と疑問をお持ちの方も多いのではないのでしょうか？

年齢やお口の状況に応じた口腔清掃のアドバイス

単に「歯を磨く」といっても、「乳歯がやっと生えそろうた子ども」と「入れ歯を入れている高齢者」では、「使う歯ブラシの種類」や「磨き方」は大きく異なります。そこで、みなさんのお口の状況に合わせて**歯ブラシの選び方・使い方**など、適切な**アドバイス**を行うのも、プロケアの役割です。



自分では落とせない汚れ(プラーク・歯石)の除去

しっかり磨いていても、お口には意外と汚れが残っています。また、歯の汚れのうち、『**歯石**』は一度ついてしまうと、**歯ブラシでは除去できません**。プロケアでは、こうした「セルフケアでは落とせない汚れ」を、**専用の器具や機器を使って徹底的に除去**していきます。

食生活・生活習慣のアドバイス

むし歯と歯周病は、**食生活や生活習慣の影響**も受けます。甘いものばかり食べていたり、不規則な生活を続けたりしていると、せっかく熱心に歯を磨いていても、その効果は半減します。プロケアでは**患者さんの生活状況に応じた食生活や生活習慣の指導・アドバイス**も行っています。



誤解されがちですが、『**プロケア**』は「**歯のクリーニング**」ではありません。専門の知識と技術で、**むし歯・歯周病予防をはじめとした、さまざまな取り組み**を行っています。みなさんの生活を豊かにするためにも、ぜひ定期的なプロケアを習慣にしてくださいね。

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 🔍 「除夜の鐘」



**歯に良い
お料理レシピ**
recipes

**ほうれん草とエビの
ジェノベーゼパスタ**

4人分

材料

- ・ほうれん草.....1袋(約200g)
- ★オリーブオイル.....大さじ6
- ★にんにく.....1かけ
- ★塩.....小さじ1
- ★粉チーズ.....大さじ2
- ・スパゲッティ.....400g
- ・むきえび.....20尾
- ・ミニトマト.....10個
- ・スライスチーズ.....2枚
- ・粉チーズ.....適量

作り方

1. ほうれん草を沸騰したお湯で数分茹で、氷水にさらして水気を絞る。
2. ミキサーに[1.]と★の材料を入れてペースト状にする。
3. ミニトマトは半分に切る。スライスチーズは星型で抜く。
4. 沸騰したお湯に塩(分量外)を入れ、えびとスパゲッティを入れたら、袋に記載されている規定分数茹でる。
5. ザルにあげ、[2.]を絡める。[3.]と粉チーズをトッピングして完成。

MEMO

ほうれん草に含まれるビタミンAは、歯のエナメル質のもとになる成分です。油と相性がよく、オリーブオイルと合わせることで吸収率がアップします！また、冬のほうれん草は、夏に比べて約3倍のビタミンCが含まれており、歯周病予防にも効果的です。

ほうれん草のジェノベーゼソースは、ピザやトースト、グラタンなどにも活用できます。トマトやパプリカなど、赤色の食材と組み合わせると、クリスマス気分を楽しみましょう。

診療スケジュール

2023年 12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	19	20 午後休	21	22	23
24 休	25	26	27 午後休	28	29 休	30 休
31 休						

2024年 1月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 休	2 休	3 休	4 休	5	6
7 休	8 休	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

●○**年末年始休診のご案内**●○

12/29(金)～1/4(木)

「炭火がよく燃えるのは晴れ」ということわざにあるように、冬の晴れの日には空気が乾燥し、のどやお口の中も乾きやすくなります。お口の乾燥は、むし歯や歯周病、口臭のトラブルの原因になるため、こまめな水分補給でお口をうるおしていきましょう。

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 西山台 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

スマートフォン