

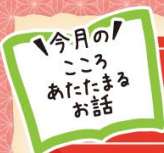


カンガルー通信



あけましておめでとうございます。院長の谷田です。お正月といえば、けん玉や福笑いといった「お正月遊び」を、みなさんも一度は楽しんだ経験があるかと思います。これらの遊びに、それぞれ由来や願いが込められているのはご存じでしょうか？たとえば、羽つきには「ムクロジ」という植物の実が使われるのですが、漢字で『無患子』と書くことから、「子どもが病気を患わない」という願いが込められています。ほかに、コマ回しはクルクルと回る様子から「お金や仕事もうまく回る」という縁起物として親しまれるようになったそうです。もしお正月遊びをするときには、ご家族やご友人の幸せを願いながら楽しんでみてくださいね。

お正月の定番といえば、焼いても煮ても楽しめる「お餅」。しかし、お餅のように歯にくっつきやすいものを食べると、つめものが取れてしまうことがあります。外れたつめものは、状態が良ければ再びつけられる可能性があるため、捨てずに歯科医院までお持ちください。ただし、外れた状態が長引くと、つけられなくなる可能性が上がるので、ぜひ早めにご来院ください。



おばあちゃんの振袖

二十歳を迎える年の春、近くに住む祖母の家で、祖母と母が二代に渡り着たという振袖を見せてもらった。大きな牡丹や菊の花が華やかな、上品で美しい白地の振袖だ。一目ですっかり気に入った私は、二人に頼んで早速着付けをしてもらうことにした。



アクセサリ作りにハマっていたこともあり、「せっかくだから着物に合わせて何か自作したい！どんなものが似合うかな」と、想像を巡らせるのに夢中になった。だが、いざ期待に胸を躍らせながら袖を通した振袖は、袖も丈も明らかに短い。

「何とかならない？」

母が祖母に尋ねる。しかし、和裁をやっていた祖母から見ても、どうにもならないようだった。

「ミノリちゃんは背が高いし、手足も長いからね。古い物は、いつか使えなくなるのよ」

母はそう言ってくれたが、サイズが合わなかったことよりも寂しげな表情を押し隠している祖母の姿が悲しかった。

夏前になり、着物はレンタルして、それに合うアクセサリを作ろうかと考えていたとき、ふと閃いた。

私は次の休みに祖母の家へ行き「あの振袖、カバンにしたい！」とお願いしてみる。

大切な振袖にハサミを入れるなんて！そう怒られるのではないかと心配だったが、祖母は目を輝かせながら、快く「良いわね！」と言ってくれた。

それから夏休みの間は何度も祖母の家に通い、布の裁ち方、ミシンの使い方などを一から教えてもらった。

裁縫、それも和裁などやったこともなかったが、難しいところは祖母も手伝ってくれたおかげで、自分が思っていた以上に素敵なカバンが仕上がった。

年が明け、成人式の日。式典が終わり、ひとしきり友人に声をかけると、母の車で祖母の家へ向った。

「あら、そのイヤリングは？」

着物やカバンを褒めてくれたあと、私の耳元を見て、祖母が気づく。それは、振袖のハギレで作ったイヤリングだった。

「実はこれ、おばあちゃんと、お母さんの分も作ったの」祖母と合作のカバンから取り出して渡したイヤリングを、二人は喜んで着けてくれた。

「形は変わっても、残せるものはあるよ。次はおばあちゃんの分のカバン、ひとりで作ってみるね！」

そう言うと、祖母は嬉しそうにイヤリングを撫でて微笑んだ。



交換サインが出たら 要注意!!

銀歯はいつまで 使えるの?



みなさんのお口には銀の『つめもの』や『かぶせもの』がありますか？
もしかするとその銀歯は、そろそろ替えどきかもしれません！

銀歯には 寿命がある!?



実は、お口の中は銀歯にとって過酷な環境で、**その寿命は一般的に5~7年**だと言われています。というのも、銀歯は複数の金属からできており、**湿度や温度変化に強くありません**。しかし、お口の中の湿度は常に100%。そのうえ、お口に含む食べものの温度も、熱かったり冷たかったりさまざまで、大きな温度変化が起こります。こうした環境下では金属は性能を維持できず、**溶けたり錆びたりして劣化してしまう**のです。



寿命を超えると むし歯ができる!?



寿命を過ぎた銀歯を使い続けると、再びむし歯になる可能性があります。劣化した銀歯は、**食事の際に噛む力や、寝るときの歯ぎしりなどで変形し、歯との境目にわずかな隙間を作ってしまう**。すると、そのすき間から「むし歯菌」が入り込み、**銀歯の内側でむし歯になってしまう**のです。他にも、溶けだした金属の成分によって**歯ぐきが黒くなったり、金属アレルギーを誘発したり**、寿命を超えた銀歯を使い続けることは、こうしたリスクが伴います。



こんな症状があったら**再治療のサイン**かも!

「最近、銀歯のところに食べものが挟まりやすくなった気がする」「歯ぐきが黒くなったかも」と感じたら、それは再治療のサインかもしれません。また銀歯に限らず、つめものや、かぶせものは**歯科医院で定期的にチェック**しましょう。さまざまなトラブルを早期発見でき、確実に歯の寿命を長くすることにつながります。



歯ブラシだけじゃ不十分!

補助的清掃用具できれいなお口を目指そう!



「歯と歯のあいだ」や「歯のみぞ」などは歯ブラシの毛先が届きにくく、通常の歯みがきでは6割程度しか汚れを落とせません。そこで役立つのが『補助的清掃用具』です!

これで完璧! 補助的清掃用具のコツ!



歯と歯のすき間やブリッジの下などに!
歯間ブラシ

歯ぐきを傷つけないように、歯ぐきに沿わせながらゆっくりと、先端を斜めに挿入するのがコツです。奥歯は内側からもブラシを通すと、より効果的に汚れを除去できます。



歯と歯が接している面もバッチリ!
デンタルフロス

糸巻きタイプの場合は、糸をピンと張り、歯と歯のすき間に、前後に小刻みに動かしながら入れるのがコツです。糸タイプが苦手な方には、取っ手の付いた**ホルダータイプ**がおすすめです。



入り組んだ部分もなんのその!
タフトブラシ

ヘッドがコンパクトなので、歯と歯の間や、奥歯の後ろ側など、細かいところも磨くことができます。磨きたい部分にブラシが当たっているか確認しながら磨くと効果的です。

数か月に1回は
「プロの手」
を借りよう!

補助的清掃用具を使用しても、「歯石」や「バイオフィルム」といった、「どうしても歯科でしか取り除けない汚れ」があります。そのため、きれいなお口を目指すためには**歯科医院による定期的なケアが必要不可欠**です。むし歯の早期発見にもつながるので、ぜひ数か月に1回は歯科医院に通いましょう!

ま ち が い 探 し

右の絵と左の絵に
違うところが10個あるよ

「祝賀新年」



歯に良い recipes お料理レシピ

menu 切り餅で作る！ いちごクリームチーズ大福



いちごにはビタミンCが多く含まれているほか、天然の甘味料・キシリトールが含まれているため、むし歯の予防に効果的です。また、クリームチーズに含まれるカルシウムと結合して、歯の再石灰化を促進します。

材料(4人分)

・切り餅 3 個 (150g)
・水 100mL
・砂糖 大さじ 1
・片栗粉(打ち粉用) 適量

つぶあん
こしあん
お好みで
・あんこ 100g
・クリームチーズ 40g
・いちご 4 個

作り方

1. 切り餅は 1 個を 8 等分に、クリームチーズは 4 等分の角切りにする。
2. 4 等分にしたあんこで、クリームチーズをひとつずつ包んで丸める。
3. 鍋に切り餅、水、砂糖を入れて、混ぜながら弱火にかける。お餅が柔らかくなったら火からおろし、片栗粉を入れたバットに入れる。
4. お餅の両面に片栗粉をまぶした後、4 等分して【2】を包む。
5. 包丁で切れ目を入れて、いちごをトッピングして完成。

メモ

この時期に余りがちな、切り餅を使った「簡単おやつレシピ」です。お餅をバットに移す際は、ヘラに水をつけると取りやすくなります。くっつかないよう、多めに片栗粉をまぶして、熱いうちに形成するのがコツです。やけどにはくれぐれもお気をつけください！



診療スケジュール

1月

January
2024

日	SUN	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	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						

2月

February
2024

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

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

お正月に欠かせないのが、彩り豊かなおせち。実は、重箱に詰められたおせちには、幸せを重ねるという意味が込められています。最近では3段重ねのものを多く見かけますが、本来は5段重ねで、新年に訪れる年神様が授けてくれる「福」を詰めるために、最後の段は空にしておくそうです。みなさんにとって素敵な福であられる一年になるように、私たちも願っております。

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

