

健康な毎日は健康なお口から!



# カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。突然ですが、みなさんは「歯にまつわる記念日」をどのくらいご存じでしょうか？6月4日の『歯と口の健康週間』や、11月8日の『いい歯の日』をはじめ、1年を通してさまざまな記念日があります。たとえば4月2日は「4・0・2(し・れ・つ)」と読めるため『歯列矯正の日』として制定されています。ほかに4月18日(よ・い・は)の『よい歯の日』や、4月29日(し・に・く)の『歯肉炎予防デー』など、4月は歯の記念日がたくさんあります。日ごろ意識することは少ないかもしれませんが、こうした記念日で、みなさんが少しでもお口のケアに興味を持っていただければ嬉しいです！

ちなみに「歯」には年齢を意味する「よわい」という読み方もあります。現在では「齢」と書くのが一般的ですが、いずれも「歯」の文字が使われているのは、「乳歯が生え、永久歯へ生え変わる」といった、歯と年齢の関係性が由来と言われています。適切なケアを心がければ、齢を重ねてもたくさんの歯を残すことができますので、気になることがあれば、すぐにご相談ください。



## 我が家はいちご農園

私の実家はいちご農園を営んでいる。冬から春にかけて真っ赤な実をつけ、ハウスの中に立ち込める甘酸っぱい匂いが、私にとっての「春の香り」だった。



幼いときは、父の育てたいちごを食べるのが楽しみだったり、畑作業を手伝ったりもしたが、物心つく頃には食べ飽きていたし、土で汚れるのが嫌だった。そのうえ小中学校の多感な時期に、顔が赤くなりやすく、そばかすの多い体質を野次って「いちごちゃん」と呼ばれたことをきっかけに、いちご農家の娘であることも嫌になっていった。

高校に上がる頃、父から「将来、農園を継がないか」と言われ、私は反射的に反発してしまった。逃げるように大学へ進み、実家ともすっかり疎遠になったあるとき、アルバイトを始めたレストランで思わぬ再会を果たす。デザートメニューに使われていたのが、実家のいちごだったのだ。

しばらくしてから知ったが、食材の仕入れ先はすべてシェフがこだわって決めているようだった。

「お店のいちごは、どうしてこの農家から仕入れてるんですか？」

ある日のバイト終わり、それとなく尋ねてみた。シェフは初め、「このいちごみたいな料理人になりたいくてね」とだけ言ってはぐらかしたのだが、私がよほど困惑した顔をしていたのだろう。少し笑うと、箱を擦りながら優しく語った。

「このいちごはね、強い主張はないけど、しっかり芯があって、見た目も美しい。料理のことを考えて栽培されていて、いちご自体はもちろん、その仕事ぶりにも僕は感銘を受けたんだよ」

実家のいちごを心から褒められた気恥ずかしさと、父の気持ちを何も知らなかったというもどかしさが入り混じり、顔が赤くなっているのが鏡を見なくてもわかる。

私の様子を心配するシェフに実家の話を打ち明けると「お父さんに似て、何に対しても真剣なんだね」と、顔を見ないように視線を外してくれた。

それから私は、何度かシェフと実家の思い出について話をするようになった。他愛もない記憶だが、話している内に父とあらためて話したい気持ちが強くなっていく。

次の休みには、父のいちごを使ったお菓子をお土産に帰省しよう。今ごろきっと、いちごが赤い実をたくさんつけているはずだ。



歯周病・むし歯に代わって急増中!?

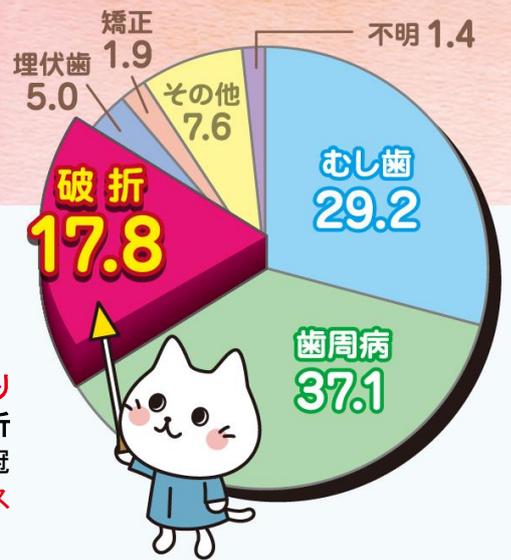
歯を失う原因 **第3位!**

# 歯の破折はせつにご用心



抜歯の原因として、むし歯と歯周病は7割近くを占めていますが、その割合は年々減少傾向にあります。しかしその一方で、抜歯の原因として増えているのが「歯の破折(はせつ)」です。歯周病・むし歯に次ぐ、抜歯原因・第3位の「破折」とは何なのか、どのように生じるのか徹底説明していきます!

歯を失う原因(%)

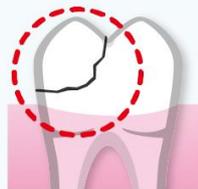


## 歯の「破折」とは?

破折とは転倒や事故、スポーツなどで歯を強くぶつけた際に、**歯が折れたり割れたり、ヒビが入る状態のこと**です。割れやヒビの位置によって「**歯冠破折(しかんはせつ)**」と「**歯根破折(しこんはせつ)**」の2つに分類されます。歯冠破折は治療によって歯を残せますが、**歯根破折は抜歯に至ってしまうケースが多くなります。**

**歯冠破折**  
しかんはせつ

歯ぐきより**上**に  
割れやヒビが  
入っている



**歯根破折**  
しこんはせつ

歯ぐきより**下**に  
割れやヒビが  
入っている



## 「神経をとった歯」に起こりやすい?

破折は過去にむし歯治療などで**神経をとった歯**に多いのが特徴です。神経には「痛み」などの感覚を伝えるほか、**歯に栄養を運ぶという重要な役割**があります。そのため、神経がなくなってしまうと、**歯は栄養が失われた枯れ木のように、もろく・かけやすくなってしまいます。**



## 破折の予防策は

**「神経をとらないこと」=「むし歯にならないこと」**

歯の破折は「**神経をとらないこと**」が最大の予防策。それを達成するポイントは、「**むし歯にならないこと**」「**むし歯になっても早く見つけて治療すること**」にほかなりません。また、歯ぎしりや食いばりのある方には、マウスピースの使用がおすすめ! 「**毎日のセルフケア**」と「**歯医者による定期ケア**」の徹底が、生涯に1本でも多くの歯を残す近道なのです。



花粉症の治療中にできない歯科治療がある!?



# 『舌下免疫療法』の 意外な注意点

この時期は耳鼻科で花粉症の治療を受けたり、お薬を処方してもらったりする方も多いはず。ただ、花粉症で『舌下免疫療法』を受けている場合、歯科治療ができない可能性もあるため注意が必要です。

## 舌下免疫療法 とは?

舌下免疫療法は、アレルギーの原因物質を、舌の裏側から少しずつ体内に取り入れるアレルギー治療のひとつです。体を徐々にアレルゲンに慣れさせることで、アレルギー反応を弱めていきます。5歳以上かつ、「スギ花粉症」と「ダニアレルギー性鼻炎」と診断を受けた方が受けられる治療です。



## 舌下免疫療法中は「お口のケガ」や「抜歯」に注意



舌下免疫療法の副作用として、「お口の中のかゆみ」や「舌下の腫れ」が生じることもあります。このような副作用は治療開始の初期(約1か月)に多いのが特徴です。さらに、治療中にお口の中に傷ができたり、口内炎ができてしまうと、アレルゲンの吸収が増加して重篤な副作用を引き起こす可能性も。同じ理由で、抜歯などの外科処置が受けられないほか、舌下免疫療法の一時的中止が必要になる場合もあるため、注意が必要です。

日本アレルギー学会の手引きにも「抜歯後や口腔内に傷や炎症がある場合、状態を十分に観察し、投与の可否を判断すること」と記載されています。花粉症で舌下免疫療法を受けている方が歯科医院を受診される場合は、必ずそのことを私たちにお伝えください!

## まちがいの探し

右の絵と左の絵に  
違うところが10個あるよ

## 「入学式」



# 歯に良い recipes お料理レシピ



menu

## スモークサーモンとアスパラガスのキッシュ



パイシートで作るキッシュは、簡単にできておしゃれなメニューに。他にもベーコンやツナ缶、お好みの野菜でアレンジできます。冷めてもおいしいので、作り置きも可能です。

### 材料(15cm型1台分)

- ・スモークサーモン .....50g
- ・アスパラガス .....2本
- ・玉ねぎ .....1/4個
- ・ミニトマト .....3個
- ・有塩バター .....10g
- ・サラダ油 .....少々
- ★卵 .....2個
- ★牛乳 .....100mL
- ★顆粒コンソメ .....小さじ1
- ★塩・胡椒 .....少々
- ・ピザチーズ .....50g
- ・パイシート .....1枚

### 作り方

1. スモークサーモンは一口大に切る。アスパラガスは2cm幅に、玉ねぎは薄切りにする。ミニトマトは半分に切る。
2. フライパンにバターを溶かし、アスパラガスと玉ねぎをさっと炒める。
3. タルト型にサラダ油を塗り、麺棒で伸ばしたパイシートを型に敷き込む。
4. ポウルに★の調味料を混ぜ合わせ、[2]とピザチーズを加えて[3.]に流す。
5. スモークサーモンとミニトマトを乗せて、200°Cに熱したオーブンで20～30分焼く。
6. あら熱が取れたら、型から外した後、食べやすい大きさに切り分けて完成。

### メモ

サーモン、チーズ、卵、牛乳といったさまざまなタンパク質源を組み合わせて、歯や歯ぐきを構成するタンパク質を補えるメニューです。野菜の中では、アスパラガスも比較的タンパク質量が多くおすすめです。

## 診療スケジュール

4月 April 2024

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

5月 May 2024

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

春の象徴である桜は日本を代表する花のひとつで、百円硬貨や千円札に描かれています。実は五千円札と一万円札でも桜の姿を見ることができのですが、みなさんは見つけたことがありますか？一見してもわかりませんが、表面のホログラムを傾けると細やかな桜を見ることができます。ぜひ、探してみてくださいね。

今月ご紹介した破折(はせつ)は、むし歯治療などで「神経を失った歯」に起こりやすく、歯を残すのが難しくなる場合もあります。過去に治療が完了した歯でも、歯科医院で定期的にチェックを受けるのがおすすめです。

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 スマートフォン  
(フリーダイヤル)

〒669-1133  
西宮市東山台 1-10-5

西宮市 タニダ歯科

