



# カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。夏祭りが増えるこの時期は、花火を楽しみにしている方も多いと思います。実は、花火作りは生産を機械化することが難しく、ほとんどを花火師が手作業でおこなっています。花火師たちは「星」や「割火薬(わりかやく)」と呼ばれる火薬を丁寧に詰めて、丸い花火玉を作ります。打ち上げられると、「割火薬」によってどの方向にも同じように「星」が吹き飛ばされるため、花火はどこから見ても同じ形に見えるそうですよ。ハート型などの特別な形をした花火は見る方向によって形が変わりますが、それもまたひとつの味ですよ。

暑い夏の夜に楽しむ花火大会ですので、水分補給は欠かせません。ここ数年は夜になっても気温が高止まりすることも多く、油断していると熱中症になってしまうことも。手軽な水分補給として、スポーツドリンクを選ぶ方は多いと思います。しかし、飲み方によってはむし歯のリスクが高まりますのでご注意ください。



## 娘のお弁当

私には高校生の娘が1人いる。おしゃれでイマドキな女の子だが、勉強も部活もがんばっているしっかり者。でも、実は血のつながりは無い。夫の連れ子だからだ。



元々私は結婚願望がなくて、子どもが苦手だった。一人っ子で、弟や妹もない。「誰かのお世話をする」「誰かのために何かしてあげる」という事があまりないまま育った。そんな中、いつまでも浮いた話の無い私を心配した友達の紹介で夫と出会い、不思議と気が合ったので結婚した。娘はいきなり継母ができて戸惑っていた。私もどう接していいかわからず、なるべくそっとしておいた。

主婦になった私は毎日ごはんを作っていたものの、娘は高校に持っていくお弁当を毎日自分で作っていた。母親なら娘のお弁当も作ってあげるのだろうけど、

「私は本当のお母さんじゃないし……」と思って何も言えずにいた。

そんな中、勉強も部活も頑張りながら、毎朝早く起きて弁当を作る娘は疲れがたまり、体調を崩す日が増えてきた。いつも眠そうに目をこすっていた娘の顔を見て、私は自分の立場を言い訳にして、娘とちゃんと向き合っていなかったことを悔やみ、娘の為に何かしてあげたいと、勇気を振り絞ってお弁当を作る事にした。娘はいつも通りに朝起きると、既に用意されていたお弁当にびっくりしていたけれど、私の作ったお弁当を持って行ってくれた。

毎日お弁当を作るようになったある日のこと。いつも通りにお弁当を持ち、学校へ行こうとした娘が振り返ると、「いつもお弁当を作ってくれてありがとう。その…最初は不安だったけど、今はすごく幸せだよ。お母さんになってくれてありがとう。」と言い、初めて私のことを「お母さん」と呼んでくれた。その言葉を聞いて、とても胸が熱くなり、涙ぐみながらも、「こちらこそありがとう」と答えた。



# スポーツドリンクとむし歯の関係



## 夏のお供に要注意!!

暑い夏の必需品であるスポーツドリンク。手軽に水分補給できるため飲む人も多いかと思いますが、実は注意が必要です！

### スポーツドリンクがむし歯の原因に!?

むし歯は、むし歯菌が増殖する過程で、吐き出す酸が歯を溶かすことでできてしまいます。その「むし歯菌の餌」となるのが、糖分量です。スポーツドリンクには、糖分量が多く含まれているため、水分補給ができる反面、むし歯のリスクを高めてしまう飲みものでもあるのです。



## むし歯ができる 4つの要因

糖分量を摂取していても、すぐにむし歯ができるわけではありません。

右図のように、「糖分量・歯質・時間・細菌」の4つの要因が重なることで、初めてむし歯ができます。

この4つのなかで私たちがカバーできるものが、「糖分量」と「時間」です。たとえばスポーツドリンクを飲んでも、歯みがきやうがいをすれば「糖分量」の対策ができます。さらに飲む間隔を空けることで、溶けた歯がだ液の効果で修復される「時間」を確保できるようになります。



## 飲んだらうがい! 付き合い方が大切!

スポーツドリンクは一気に飲みきって、その後は4~5時間の間隔を空けるようにしましょう。飲んだ後には必ずうがいすることが大切です。

さらに、毎日の歯みがきや数か月に一度の歯科医院でのケアを徹底すれば、4つのむし歯の要因のひとつである「細菌」も減らすことができます。普段からむし歯菌を減らすケアをおこない、スポーツドリンクと上手に付き合っていきましょう!



# ドライマウスにご用心!

## 乾燥対策でお口を守るう!

だ液が出にくくなり、お口の中が乾燥してしまう  
ドライマウス(口腔乾燥症)  
実は普段のある行動が関係しています

### ドライマウスのセルフチェック!

だ液には、食べものを洗い流したり、歯を修復したりする力があるのですが、ドライマウスになるとだ液の分泌量が減るため、こういった力が働かずにむし菌や歯周病が進行するリスクが高まります。さらに、食べものを飲み込みやすくする力も発揮できなくなるので、細菌が誤って肺に入る「誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)」を発症することもあるのです。ドライマウスになっていないか、まずはチェックリストで確認してみましょう!

### チェックリスト

- 口の中がねばねばする
- 舌が痛い
- 口臭がする
- 乾いた食品が食べにくい
- 食べものをうまく飲み込めない
- 水をよく飲む

### マッサージでドライマウス対策!

ドライマウスの予防には、よく噛んで食事をする以外にも、だ液腺のマッサージが効果的です。指を「耳下腺部」に押し当てて、前方に向かって円を描くように回す運動を1セット10回、2~3セット行うのがおすすめです。

### 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

### 「海開き」





材料(4人分)

- ・鮭のあら………400g
- ・塩・コショウ………適量
- ・小麦粉………大さじ2
- ・揚げ油………適量
- ・玉ねぎ………1/2 個
- ・にんじん………1/2 本
- ・きゅうり………1/2 本
- ・オクラ………8 本
- ・とうもろこし………1 本
- ・大葉………4 枚
- ・ゆずコショウ
- …小さじ1~お好みで

- ★酢………200mL
- ★砂糖………50g
- ★白だし………大さじ3

作り方

1. 鮭のあらは、ひれを取り除き、食べやすい大きさに切る。塩・コショウ、小麦粉をまぶし、170℃の油で返しながらか 10 分ほど揚げます。
2. 玉ねぎは薄切りに、にんじん・きゅうり・大葉は千切りにする。オクラは斜め切りにする。
3. 耐熱容器に★の調味料と玉ねぎ、にんじんを入れて、600W の電子レンジで3分加熱する。
4. とうもろこしは皮つきのまま 600W の電子レンジで4分加熱する。粗熱が取れたら皮をむき、1.5cm 幅の輪切りにする。
5. オクラは素揚げする。
6. [3.]にゆずコショウ、きゅうりを混ぜて、油を切った鮭・オクラ・とうもろこしを漬ける。すぐに食べることもできますが、冷蔵庫で 1~2 日ほど味を染み込ませたら骨まで柔らかくなり、食べごろに。千切りにした大葉を添えて完成です。

食欲のない夏でもさっぱり食べられる、この季節におすすめの作り置きレシピです。小さなお子さまは骨やかたい部分を無理して食べないように注意してください。

メモ

鮭のあらは、しっかりと揚げて酢の効いたタレに漬けておくと、1~2 日ほどで柔らかくなり骨まで食べることができます。骨と一緒に食べることで、歯を丈夫にするカルシウムをたっぷり補うことができます。また鮭にはカルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含まれています。

診療スケジュール

7月 July 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 休診	16	17 午後休	18	19	20
21 休診	22	23	24 午後休	25	26	27
28 休診	29	30	31 午後休			

8月 August 2024

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

夏の食べものといえば、とうもろこし。子どもから大人までみんな大好きな野菜ですよ。普段何気なく口にするととうもろこしですが、断面を見ると粒の列が必ず偶数になっています。粒が成長する過程で分裂するため、列も粒の個数も必ず偶数になるそうです。今度食べる時には、とうもろこしの断面をじっくり観察してみてくださいね。

今月は『スポーツドリンクとむし歯』についてのお話でした。スポーツドリンクは飲み方を間違えると、むし歯のリスクが高まってしまいます。暑い夏に必須のスポーツドリンクですが、飲んだ後はうがいをしよう心がけましょう。

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 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