

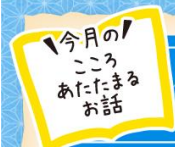


カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。夏の楽しみといえば、ビアガーデンもそのひとつ。冷たいビールを片手に、暑さを忘れるひと時を過ごされる方も多いでしょう。その発祥は19世紀にビールの本場、ドイツの醸造所だったといわれています。テーブルとベンチを河畔に並べて、ビールを市民に提供したことが始まりです。日本では神奈川県・横浜で最初のビアガーデンが居留地の外国人向けに開催されました。1875年のことです。戦後に高層ビルが建てられると、屋上ビアガーデンが大流行したといわれています。現在は子どもも一緒に楽しめる夏の風物詩として親しまれるようになってきました。

屋外で飲むキンキンに冷えたビールは、暑い夏を快適にしてくれるごちそうです。しかし、その冷たさで歯がしみたり痛んだりすると楽しみも半減してしまいます。冷たいものを飲食する機会の多い夏は、お口の健康にも気を配りたいものです。セルフケアと歯科医院のメンテナンスで暑い夏を楽しく元気に乗り切っていきましょう。



隣同士

5年前に1人娘が嫁へ行き、私と妻は2人で暮らしている。幸い、私も妻もお互い元気なのだが、妻は耳を悪くして2年前から補聴器をつけていた。日ごろ生活で不自由そうにしている場面を見ると少し心配に思う事もあるが、60も過ぎればお互いにそうした部分があって当然だと思っているので、気にせず生活していた。



そんな私たち夫婦の楽しみは、毎週日曜日に近くの喫茶店へ行ってモーニングを食べる事だ。家から歩いて15分程の場所にある、本格的なサイフォンコーヒーを淹れてくれる店で、一緒にのんびりと歩きながら向かうのも楽しい。

店で座る席も決まっていた。今日もいつものように窓際のテーブル席に座ろうとすると、妻が「今日はカウンターに座りたい」と言い出す。

補聴器を忘れたので、向かい合って座ると私の話す声が聞こえないと言うのだ。確かにそうだと思う、カウンターへ座ると妻もいそいそと隣に座る。

歩いているときにはつけていたのにおかしいなあと思い、妻の耳を見ると補聴器がない。けれど、家を出るときに妻の耳に補聴器があるのを私は確認していたし、少し離れて歩いても、妻は私の言葉にちゃんと反応していたのだ。

やっぱりおかしいと思ったとき、カウンターの中にいるマスターが「今日は仲良く隣同士でお食事ですか」と言った。それを聞いた妻が、凄く嬉しそうに頷くを見て、私は黙っている事に決めた。

小さな肘が自分の腕に触れるたびに、なんだか無性に恥ずかしいような嬉しいような、不思議な日曜日の朝。

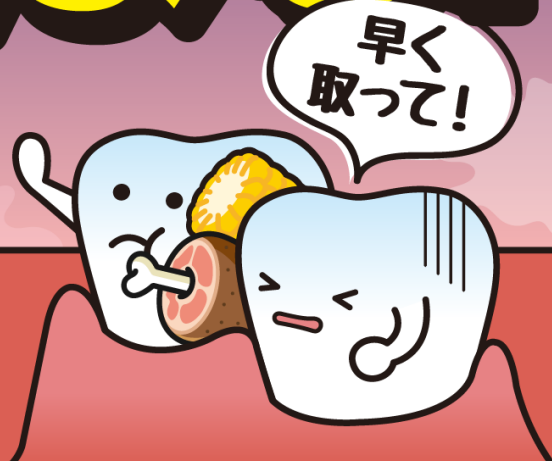
きっと補聴器は妻のポケットにあるはずだ。



食べものが 歯に挟まる!

放置のリスクとは?

お口にまつわるお悩みをお伺いしていると、年齢が上がるにつれて、「**歯と歯の間にもものが挟まる**」という話をよくお聞きます。食事のシーンではさほどめずらしくないこの現象ですが、頻繁になるとお口トラブルの元凶になりかねません。



! 「ものが挟まる」は トラブル予兆の可能性も

「歯に食べものが挟まりやすくなった」と感じたら、それはお口の中に何らかの**トラブルが発生したサイン**かもしれません。その原因には「**むし歯**」「**歯周病**」「**歯が欠けた**」などが考えられます。



! 「ものが挟まる」を 放置すると...

ものが挟まる状態をそのまま放置すると、食事のたびに新たな食べかすがすき間に押し込まれ、**歯ぐきに違和感や痛みを与えるようになります**。さらに、すき間に溜まった汚れが原因でむし歯になりやすくなるほか、**食べかすが腐敗すると口臭が強くなる**恐れもあるため注意が必要です。



歯医者さんでは どんな治療をするの?

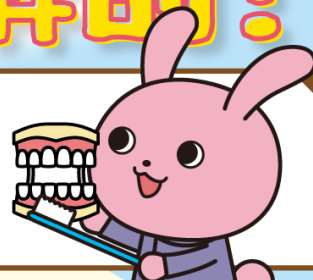
「むし歯」や「歯が欠けたこと」が原因でものが挟まる場合は、悪い部分を削り、そこにつめものやかぶせものを入れてすき間を埋めていきます。「歯周病」が原因の場合は、歯科医院で**正しい磨き方や歯間ブラシなどの使い方の指導**を受けて、食事のたびに食べかすを丁寧に落としていくことが大切です。

歯と歯の間にもものが挟まりやすくなった当初は不快に感じつつも、やがてそれに慣れてしまい放置してしまうことも少なくありません。しかし、そうしている間にも**むし歯や歯周病が静かに進行し、やがて大きなトラブルに発展してしまう**恐れもあります。「**これぐらい大した事はない**」と思わずに、早めに**歯科医院を受診**して適切な処置を受けましょう。

知っているようで
知らない

「歯科衛生士」の お仕事を徹底解剖!

歯科業界では医師のほかに、衛生士、助手、技工士、受付、カウンセラーなどさまざまな業種が互いに連携しながら日々の診療を行っています。今回は、「**予防のスペシャリスト**」として活躍する「**歯科衛生士**」に焦点を当て、普段の仕事の様子などを詳しくご紹介していきます。



「歯科衛生士」ってどんな人?

衛生士は、全国の養成機関で専門的な知識や技術を習得後、**国家試験に合格した有資格者**です。普段は医師の指導の下、フッ素塗布などの予防処置に加え、ブラッシング指導や栄養管理などの保健指導も行っています。**特に、歯石除去をはじめとした、歯周病の治療を担っています。**また、医師の治療をサポートする診療補助も衛生士の重要な仕事のひとつです。



どんなトレーニングをしているの?

患者さんのお口に直接触れて**医療行為を行えるのは、医師と衛生士のみ**です。歯を削ったり抜いたりといった治療は医師しかできませんが、歯や歯ぐきを傷つけずに正確な治療を行うためには、**相応の技術が衛生士にも必要となります。**そのため、模型等を用いたトレーニングや仲間同士での相互実習などを行いながら、その腕を磨き続けています。

医師に伝えづらいことは
**歯科衛生士に
ご相談を**

歯科衛生士は技術のみならず、**歯科の専門知識にも精通し、その実力を国が認めたスペシャリスト**です。もしも「先生にはちょっと話しづらい」ということがあれば、治療のことやお口でお悩みのことなど何でもお気軽にご相談ください。



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

「きもだめし」



イカメンチは青森県の郷土料理で、細かく刻んだ野菜とイカを合わせて揚げた、おかずにもおつまみにもなるメニューです。フードプロセッサーがない場合は、包丁で粘り気が出るまでしっかり叩いて調理してください。

材料(4人分)

・スルメイカ ……2 杯
 ・ズッキーニ ……1 本
 ・キャベツ ……3 枚
 ・大葉 ……8 枚
 ・パプリカ(赤・オレンジ・黄) ……各 1/2 個
 ・ししとう ……8 本
 ・揚げ油 ……適量

★卵 ……2 個
 ★片栗粉 ……大さじ 2
 ★醤油 ……大さじ 2
 ★おろししょうが ……大さじ 1/2
 ★塩・コショウ ……適量

作り方

1. スルメイカは胴と足を離す。内臓や汚れを取り除き、足は 1cm 程度に切る。胴は適当な大きさに切り、フードプロセッサーでミンチ状にする。
2. ズッキーニ、キャベツは 1cm 角に切る。大葉は千切りにする。
3. ボウルに[1.]、[2.]、★の材料を加えて粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
4. パプリカは輪切りに、ししとうはつまようじで数か所穴を開ける。
5. [4.]を 170℃の揚げ油で素揚げして、油を切っておく。
6. 揚げ油にスプーンで[3.]を落とし、返ししながら 4～5 分揚げる。
7. 油を切って、[5.]と一緒に器に盛り付けて完成。

メモ

旬のスルメイカは低脂質・高タンパクで、丈夫な歯を作るためにおすすめの食材です。角切りのズッキーニを入れることで、イカと合わせて歯ごたえを出し、噛む回数を増やします。



診療スケジュール

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 休診	14 休診	15 休診	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

9月

September 2024

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

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



◆◆夏季休診のご案内◆◆

8/11(日)～8/15(木)

8月の誕生石は黄金色を帯びた明るいグリーンが印象的な「ペリドット」です。太陽のような輝きを放つ宝石で、夜のわずかな光でも美しく光ります。そのため、古代エジプトでは「太陽の石」として崇められていたそうです。実は、ペリドットの硬さは人間の歯と同じくらいだと言われています。一見すると普段あまり関わりがないものでも、調べてみると意外な共通点があるかもしれませんね。

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

