



カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。秋の味覚といえば、きのこを思い浮かべる方もいらっしゃるかもしれませんが、中でも「まいたけ」は旨味も強く人気ですが、「幻のきのこ」と呼ばれるほど昔はとても貴重な食材だったことをご存じでしょうか？諸説ありますが、珍しい上においしい食材だったため、「見つけると舞い踊るほど嬉しい！」といわれたことから「まいたけ」と名付けられたという説もあります。そんなまいたけも今ではスーパーで手軽に購入できるようになりました。カサが肉厚で密集しているものが味も良いそうなので、選ぶ際には参考にしてみてくださいね。

秋の味覚はたくさんありますが、おいしい食事を楽しむためには健康な歯が欠かせません。長く健康な歯を守るためには、普段からお口のケアを徹底することが大切です。自分は磨けていると思って磨き残しがある場合もあるので、数か月に一度はプロのケアを受けましょう！当院では歯みがき指導も行なっています。正しい歯みがき方法をお伝えしますので、ぜひお声がけくださいね。



今月の「こころ」あなたに話 お話 思い出の跡地に

「あ、なくなっちゃうんだ」ある春のこと。近所の公園に、工事予定の看板が立てられていた。小さなクリーニング店と老舗の中華屋さんに挟まれた小ぢんまりとした公園。まだ私が幼かった頃、おじいちゃんによく遊んでもらった思い出の公園だ。夕食を食べながら、家族にそのことを伝えた。おじいちゃんは「古い公園だからなあ」と笑いながらおしんこをかじっていた。その笑顔は、なんだか少し寂しそうだった。



ほどなくして錆びついた鉄棒や滑り台が撤去され、公園は更地になった。何もなくなった土地を横切ると、少し込み上げてくるものがあった。おじいちゃんと遊んだ記憶が、ふいに蘇る。鉄棒で前回りを教えてくれた。滑り台の下で小さかった私を抱きとめてくれた。「ああ、やっぱり寂しいなあ。どうせまた駐車場にでもなるんだろうな」そう思っていたのだが、やがてなにやら建築が始まった。

工事はみるみるうちに進んで、全容が分かってくる。温かなウッドデッキに、黒くて四角いコンテナハウス。おや、なんだかお洒落な雰囲気だ。そのうち黒板スタンドが置かれ、見ればチョークでカラフルな花が描かれている。

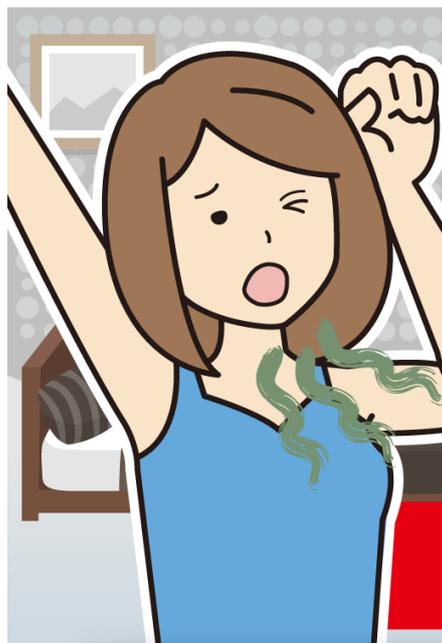
「フラワーカフェ」という文字に、私は思わず、わっ！と歓喜の声をあげた。この町にこんなお洒落なお店ができるだなんて。センチメンタルな気分は一転、ハッピーな心地に。ただど次の瞬間、胸がちくりと痛んだ。

後日、私は意気揚々とフラワーカフェに向かった。おじいちゃんを車に乗せて。

リビングに飾る花を選び、カフェスペースでココアを飲む。行く前にはあまり乗り気じゃなかったおじいちゃんだったけど、いつしか物珍しげにしながらもここに笑顔で花を見ているおじいちゃんの姿に、私は思う。

きっと寂しがるばかりじゃなくてもいいんだ。だって街が変わっていくのと同じように、私とおじいちゃんの関係も変わっていくのだから。





寝起きの口臭においやねばつき

見過ごし! 厳禁!!

寝起きの口臭は強さに違いはあるものの、誰にでもあります。しかし、あまりにも強い口臭やお口のねばつきは、周囲へのエチケットの問題だけでなく、**お口トラブルの予兆である可能性も**。

寝ている間にだ液が減る



だ液には「汚れを洗い流す」「細菌の増殖を抑える」という役割があります。しかし、就寝中はだ液の分泌が少なくなるため、そうした効果が得られず、口臭やねばつきを引き起こします。

さらにだ液が減少すると、口臭やねばつきが悪化するだけでなく、「歯を細菌から守る」という機能も低下するため、**むし歯や歯周病のリスクも高まります**。

原因は… 口呼吸とお酒!



寝起きの口臭が強い、ねばつきが気になる方は、「口呼吸」をしている可能性があります。口呼吸はお口の中を乾燥させるため、細菌が繁殖しやすい状態になります。また、「飲酒」した場合には、アルコールの分解に体内の水分が必要となりますが、就寝中は水を飲むことができませんので、体内の水分が不足し、だ液の減少につながります。

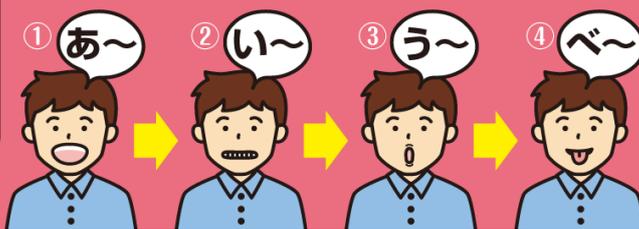
トレーニングとプロケアの合わせ技で不快感を軽減!!

リスクから歯を守るには、就寝前の飲酒を控えることはもちろん、口呼吸を改善することも大切です。普段から鼻呼吸を意識したり、舌の位置を整える「あいうべ体操」を行なったりすることで改善を促しましょう。加えて、歯科医院で数か月に一度はプロのケアを受けることも効果的です。

1セット5秒間
くらいかけて
1日30セットを
目安に!



あいうべ体操のやり方



- ① あ〜と口を大きく開ける
- ② い〜と横に口を広げる
- ③ 唇を、う〜と前に突き出す
- ④ あごに向かってべ〜と舌を出す

口臭が気になる、口呼吸に悩んでいる方はぜひお気軽にご相談ください。

小さなサインを見逃さないで!

子どものお口トラブル!

お子さんは自覚症状があっても、お口トラブルをうまく伝えられないこともあり、気がつかない間に症状が進行していた、ということも少なくありません。周囲の大人が気を配り、早期に発見してあげることが大切です。

サイン1

歯が黄色や茶色に変色

それは「エナメル質形成不全」かもしれません。歯の表面を覆っている「エナメル質」が不完全な状態で歯が生えてしまう症例です。

むし歯になりやすい、進行が早いという特徴がありますので、定期的な検診を受けてください。



サイン2

気づいたらお口ポカン

日常的にしていると、むし歯や歯肉炎が増え、歯並びが悪くなるリスクがあります。また、風邪をひきやすくなる原因にもなります。

最近では歯科医院で原因や対策の指導をし、長期的に管理することが保険診療でできるようになりましたので、お気軽にご相談ください。

サイン3

歯が赤みを帯びている

歯を強くぶつけてしまった可能性があります。その場合の赤みは歯の神経の充血や内出血です。放っておくと、歯の根の周囲に病気ができて歯ぐきが腫れてしまうことも。レントゲンを撮り、神経の状態を確認して適切な処置をしてもらいましょう。

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

「いも掘り」



歯に良い recipes

お料理レシピ

menu

丸ごとカマンベールの里いもグラタン



里いもは丸ごと電子レンジで加熱することで、皮がむきやすくなります。やけどに気を付けて、少し冷めたら手早く皮をむいて温かいうちにつぶしましょう。

- ### 材料(4人分)
- ・里いも600g
 - ・玉ねぎ1/2 個
 - ・有塩バター20g
 - ・カマンベールチーズ1 個
 - ・生ハム6 枚
 - ・ミニトマト6 個
 - ・くるみ(無塩・ノンフライ)30g
 - ・パセリ適量
- ★顆粒コンソメ.....小さじ 1
 - ★粉チーズ.....大さじ 2
 - ★塩・コショウ.....適量

- ### 作り方
1. 里いもは皮付きのままよく洗い、耐熱容器に入れる。水を少量振りかけ、ふんわりラップをして電子レンジで 5~6 分、やわらかくなるまで加熱する。
 2. 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにバターを溶かしてから玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
 3. 生ハムは一口大に、ミニトマトは半分に切る。くるみは粗く砕く。
 4. [1.]の皮をむいてつぶしたら[2.]と★の材料を混ぜ合わせる。
 5. 耐熱容器に[4.]を入れ、十字に切れ込みを入れたカマンベールチーズを真ん中へのせる。
 6. チーズのまわりに[3.]をのせて、オーブントースターで 10 分ほど焼く。
 7. ちぎったパセリをトッピングして完成。

メモ

チーズの中でもカルシウム量が多いカマンベールを丸ごと 1 個使用。さらにカルシウムと同じく、歯を構成する成分のマグネシウムを多く含む、旬のくるみをトッピングして強い歯を作る手助けをします。



診療スケジュール

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					

10月 October 2024

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

秋のお彼岸には、おはぎを食べる方も多いと思います。似てる食べものに「ぼたもち」もあり、諸説ありますが、秋に咲く「萩の花」にちなんで「おはぎ(お萩)」、春に咲く「牡丹の花」にちなんで「ぼたもち(牡丹餅)」と呼ぶようになったそうです。食べものの名前から季節が感じられるなんて、日本らしくて素敵ですよ。

今月は『寝起きに感じるお口の不快感』についてのお話でした。口臭は、周りに不快感を与えてしまうこともあります。お口周りの筋肉を鍛えることで口呼吸を改善できるので、ぜひトレーニングを試してみてくださいね。

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 (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