



カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。秋の深まりとともに、スポーツを楽しむ絶好の季節がやってきました。毎年10月の第2月曜日は「スポーツの日」として、全国各地でさまざまなイベントが開催されます。スポーツを楽しむうえで忘れてはならないのが、ケガへの注意です。競技中の不意な衝撃からお口を守るために、スポーツ用マウスピースなどのマウスガードを着用することを歯科では推奨しています。マウスガードはボクシングやアイスホッケーといった一部の競技で着用が義務づけられているほど、歯を守るうえで非常に重要なアイテムです。

秋の気持ちいい風を感じながらスポーツを満喫することは、心身の健康にも良い影響をもたらします。しかし、競技を思い切り楽しむためには、安全対策も欠かせません。万が一、スポーツ中にお口をケガしてしまったときは、速やかに当院にご連絡ください。みなさんの健康と笑顔のために、スタッフ一同、全力でサポートしてまいります。



駄菓子屋の鬼ばあば

うちの近所には昔ながらの駄菓子屋さんがある。それは小学校の近くにあつて、放課後には子どもたちのたまり場になっていた。今年40代に突入した僕も、小学生だった頃には通い詰めていたお店だ。ずっと変わらないその憩いの場には、いわゆる「名物店主」がいる。



こないだ鬼ばあばにさ……と話す、ランドセルを背負った少年たちの声を耳にすると、僕はつくすりとしてしまう。駄菓子屋の店主は今も昔も子どもに厳しく、小学生の間では「鬼ばあば」と恐れられているのだ。

僕はかつて、付属の「おまけ」が欲しいあまり、お菓子そのものを食べずに捨てようとしたことがある。当時は「鬼ばあば」に、まさに鬼のように怒られた。その剣幕には面食らったものだ。そんな僕も所帯を持ち、今や子どももいる。大人となった今では、もちろん叱られた理由も理解できる。

ある週末のこと。駄菓子屋の前を通り過ぎると、「こらっ!」という懐かしい声が聞こえてきた。

おやおや、鬼ばあば発動かなと苦笑しつつ店内をちらりと覗き込んだ僕は、思わぬ光景にぎょっとした。なんと、叱られているのは僕の息子ではないか。どうやら友だちと喧嘩をした息子が、食べかけのお菓子を相手に投げつけたらしい。確かにそれはよくない。

僕も不満顔でいる息子をたしなめると、しばらく息子は面白くなさそうにしていたが、やがて渋々と頷き、友だちに謝った。

すると駄菓子屋の店主が、わかればええんよと言いながら息子の頭を優しく撫でた。

あれ?と僕は思った。鬼ばあばってこんなに優しくなった。さすがに少しは丸くなったのかな。そんなふうに思った瞬間、息子の姿にかつての自分が重なって見えた。お菓子を捨てようとして叱られて、不満そうに謝る僕の頭を優しく撫でる、鬼ばあば。

「叱ってください、ありがとうございます」

ずっと変わらない店主に、僕は自然と頭を下げていた。

それはきっと、30年前の自分からの「ありがとう」だ。



スポーツの秋!!
お口のアクシデントにご用心

「歯のケガ」と その対処法

スポーツに熱中しすぎてつい忘れがちなのが、
スポーツ中におこる「歯のケガ」への配慮です。
今回は、歯をケガした場合の対処法や注意点な
どをご紹介します。



歯が欠けた・折れた



多いのは、ぶつけた衝撃で歯が欠けたり折れたりすることです。少し欠けた程度であれば痛みなどの症状はなく、歯の神経への影響もそれほど心配ありません。欠けた部分は、つめものやかぶせもので形を整えていきます。ただし、歯が大きく欠けて**神経が露出した場合には神経を残せなくなるおそれがあるため、すぐに歯科医院を受診しましょう。**

歯がグラグラする 位置がずれた



歯がグラグラする・いつもと違う位置にずれた場合には、**ただちに歯科医院を受診**してください。揺れたりずれたりした歯は正しい位置に固定し、しばらく安静にすることで健康な状態に戻せる可能性があります。



歯が抜け落ちたら?



- 30分以内に受診する。
- 脱落した歯を乾燥させないよう、**専用の保存液、生理食塩水または牛乳に浸して持参する。**これらが手元にない場合は、抜けた歯をお口の中に含ませて来院する。
- できるだけ**歯の根の部分には触らない。**



症状がなくても 念のため詳しい検査を



スポーツ中に歯を強く打った場合、その時は特に問題がなくても、後から歯が痛くなることや黒く変色することも少なくありません。したがって、**自覚症状がなくても、歯科医院で一度詳しい検査を受けおきましょう。**



実は 親子のスプーン・コップの共有 むし歯予防に影響なし?

「親子でスプーンやコップを共有してはいけない」という情報を耳にしたことがある方も多いのではないのでしょうか。しかし、この情報については日本口腔衛生学会から「必ずしも正しくない」という見解が出されています。



食器の共有に気をつけていても、
子どものむし歯に差はなかった!

むし歯の原因菌が親から子どもへ感染することは数多くの研究で確認されています。そのため、親のだ液と接触しないように「親子で食器を分けること」が推奨されてきました。しかし、近年の研究では親子の食器共有とむし歯の発生には、さほど関連性が認められないと報告されています。



大切なのは
「親が健康であること」

食器の共有をしていなくても、日常的な親子のスキンシップを通して、子どもは親のだ液に接しています。つまり、子どものむし歯予防のためには、「食器を分ける」ことではなく、そもそも「親のお口が健康で細菌が少ないこと」が重要なのです。



幼い時期の子どもにとって、親子のスキンシップは健やかな心身の成長に不可欠です。安心して子育てをするためにも、定期的に歯科医院でプロのケアを受けて、ぜひお口の健康状態を整えましょう。むし歯予防について不安なこと、わからないことがあれば、当院までお気軽にご相談ください。

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

「銭湯の日」



歯に良い recipes お料理レシピ

menu

ひじきごはんの 焼きサバ寿司



ひじきやカリカリ梅などで味がついていますが、甘酢生姜の漬け汁を少量加えることで、酢飯のような味わいに。冷蔵庫で休ませることで、サバとごはんが崩れず切りやすくなります。

材料(4人分)

- ・塩サバ(半身) 2 枚
- ・ごはん 400g
- ・ひじき 大さじ 2
- ・ごま油 小さじ 1/2
- ・カリカリ梅 2 個
- ・大葉 4 枚
- ・桜えび 大さじ 1
- ・甘酢生姜 適量
- ・白いりごま 適量

- ★醤油 大さじ 1/2
- ★酒 大さじ 1/2
- ★みりん 大さじ 1/2

作り方

1. ひじきは水で戻し、水を切る。ごま油を熱したフライパンで軽く炒めたら、★の調味料を加えて水分を飛ばしながら炒める。
2. カリカリ梅、大葉、甘酢生姜をみじん切りにする。甘酢生姜の汁は後で使用するので捨てない。
3. 桜えびはフライパンで軽く炒る。
4. ごはんに[1]、[2]、白いりごま、甘酢生姜の汁大さじ 1 を混ぜ、粗熱を取る。
5. 塩サバは魚焼きグリルまたはフライパンで焼き目がつくまで 10 分ほど焼く。
6. [5]の皮目を下にして皿に置き、ごはんをのせて形を整えながらラップできつく包む。冷蔵庫で 15 分休ませる。
7. 食べやすい大きさに切り分けて完成。

メモ

大葉や桜えび、カリカリ梅などを入れることで、味や食感も楽しめるだけでなく、歯の健康に重要なカルシウムなどもプラスしています。サバに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。



診療スケジュール

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		

11月 November 2024

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

読書の秋が到来しましたが、近年はスマートフォンなどの普及により、その習慣も少しずつ変化してきています。読書の機会が減った一方、「本の朗読サービス」など新しいスタイルも注目を集めています。この秋は読書の魅力を再発見し、心豊かな時間を過ごしてみたいかがでしょうか。

さて、今月はスポーツの秋にちなんで「歯のケガ」に関する内容をお届けしました。さわやかな空気が漂うこの時期は、日ごろの運動不足を解消する良い機会となります。ぜひ、今回の記事を参考にして、スポーツを存分に楽しんでください。

診療時間に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

