

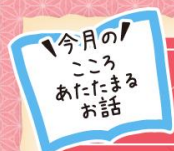


# カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。12月21日は、1年で昼の時間が最も短くなる日である「冬至」です。日本では古くから冬至にかぼちゃを食べる風習がありますが、その一方で「かぼちゃは夏の野菜のはずなのに、なぜ冬至に食べるのか」という疑問が浮かびます。理由は諸説ありますが、野菜の保存が難しかった時代に、保存しやすく栄養価も高いかぼちゃで寒い冬を乗り切る、という先人の知恵があるようです。かぼちゃに豊富に含まれる「βカロテン」という栄養素は体内で「ビタミンA」に変わり、外界からのバリアとなる皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。

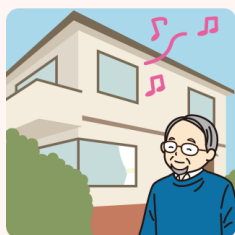
そのβカロテンは歯ぐきの健康を保つうえでも欠かせない栄養素です。かぼちゃのほかに、春菊やほうれん草など冬の野菜にもβカロテンは豊富に含まれます。寒い冬はこれらの旬の野菜と歯科のメンテナンスでお口の健康を守っていきましょう。今年も残りわずかとなりましたが、バランスの良い食事とお口のケアで健康的な毎日をお過ごしください。



## ギターの弾き手は

私の趣味は散歩だ。

もうすぐ70歳になるが、ここ数年、晴れの日には歩くのを欠かしたことはない。健康を志してのウォーキングであるが、何より道行く人々を眺めながら歩くことが私は好きなのだ。



散歩をしているとさまざまな人とすれ違う。ヘルメットを被って自転車を走らせる子ども。ベビーカーを押して歩く若夫婦。そんな光景を眺めながら、私はそれを見守る側の世代として、穏やかに過ごしている。

私は几帳面な性格なので、散歩は大体決まった時間に決まったルート歩く。その道中、ある家の前を通ると、決まってアコースティックギターの音色を耳にしていた。私には馴染みのない最近の楽曲だ。その一軒家にはいわゆる今どきの若者が暮らしているのだが、その年頃には私もフォークバンドをしていたから、若いっていいよなあ、といつも懐かしく感じていた。

ところがある日、ちょっとした変化があった。

いつものように歩いていると、例の家から「なあ、ばあちゃん」と若者の声が聞こえてきた。あの音楽青年も意外とおばあちゃん子なんだな、などと微笑ましく思っていたのだが、ちょうどその若者と老女が玄関から通りに出てきた。

「なあ、俺にもギター教えてくれよ」そんな言葉が耳に入り、その姿を目にした私は驚いた。ギターを手にしていたのは若者ではなく、老女の方ではないか。

散歩を続けながら私はしみじみ感じ入った。あのギターの音色は彼女の演奏だったのかと苦笑が込み上げる。何のことはない、私は先入観を抱いていたのだ。同時にふと思った。私も何か新しいことを始めてもいいのではないか。また音楽を始めるのも悪くないし、後はそうだな、孫たちが言っていた「SNS」というやつをこの機会に試してみてもいい。

おや、すっかり「見守る側」の人間だと思っていたのだがな、と私は再び苦笑した。

気持ちのいい秋晴れの日のことだ。その日の散歩はいつも以上に気分がよかったのを覚えている。





それ、体からのSOSかも!

# お口に症状が表れる 全身の病気

「むし歯や口内炎だと思っていたけど、実は他の病気のサインだった」というケースは意外と少なくありません。

症状

むし歯のない歯が  
ズキズキ痛む

たい げん ぼう しん

帯状疱疹のサイン

体の片側だけにあらわれる発疹や水ぶくれ、痛みなどの症状が特徴的な帯状疱疹では、**初期に歯の痛みを伴うことがあります。**



症状

舌がヒリヒリする・痛い

貧血のサイン

「鉄欠乏性貧血」では、**動悸や息切れ、めまい**に加え、**お口の中にも何らかの症状を伴うことがあります。**「舌が赤く、ヒリヒリ痛む」「口の端が切れて痛い」「食べものがうまく飲み込めない」などの症状が出ることも。



症状

赤いポツポツが発生

手足口病のサイン

ヘルパンギーナのサイン

いずれも子どもに多いウイルス感染症です。**夏に流行しやすく、お口の中に赤くポツポツとした水ぶくれを伴います。**口内炎のように見えますが、小さなお子さんの場合は以下の全身症状にも注意が必要です。

・手足口病

手や足にも発疹があらわれます。熱は平熱か微熱であることがほとんどです。

・ヘルパンギーナ

主に喉から上あごにかけて発疹があらわれ、40度近い高熱を伴います。



## 歯科の受診がお口以外の病気発見に!

歯科の受診がお口以外の病気発見に繋がることも少なくありません。女性に多い鉄欠乏性貧血ではその自覚症状がなく、お口トラブルがきっかけで発見に至ることがあります。気になるお口の症状は放置せず、なるべく早めに歯科医院で相談しましょう。

食後すぐ? 30分経ってから?

# 歯みがきの ベストタイミング

みなさんはいつ・どのタイミングで歯みがきを行っていますか? ウェブやメディアでは「食後すぐ」という情報がある一方で、「食後30分経ってから磨くほうが良い」という意見も見られます。



## 「食後すぐ」がベスト

普段の歯みがきは「食後のできるだけ早い時間」が最適。時間が経つと、お口の中の細菌が食べかすを酸に変えて、その酸によって歯の表面が溶け出します。これが「むし歯のはじまり」となるため、

食後はできるだけ早めに歯を磨き、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くことが重要です。



## 「食後30分経ってから」の誤解

この情報は、「酸蝕症(さんしょくしょう)」という炭酸飲料などによって、歯が溶ける病気に関する研究結果に基づいています。一方で、酸蝕症とむし歯は原因や予防法が異なる病気であるため、日常の歯みがきは【むし歯予防】に重点を置くのが一般的です。多くの歯科の学会も「酸蝕症の研究結果を歯みがきに当てはめるのは適切ではない」としています。よって、歯みがきのタイミングは、むし歯予防を優先した「食後早い時間」が推奨されています。



セルフケアに関するお悩みや疑問は、いつでも当院スタッフにお気軽にご相談ください。私たちは最新で正確な情報をみなさんにご提供し、お口の健康をサポートいたします。

## 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

## 「クリスマス」



menu

ゆずの

クリスマスマフィン

旬のゆずを加えた、さっぱりとした味わいのマフィンに、ツリーとサンタをデコレーションしたレシピです。飾りつけはご家族やご友人などと一緒に楽しんでください。

材料(6個分)

マフィン型も用意!

作り方

◆マフィン

- ・ホットケーキミックス .....200g
- ・卵 .....1 個
- ・ゆず .....2 個
- ・ヨーグルト(プレーン) .....100g
- ・砂糖 .....50g
- ・はちみつ .....大さじ 1
- ・無塩バター .....50g

◆クリーム

- ・生クリーム .....200g
- ・砂糖 .....大さじ 2
- ・いちご .....3 個
- ・抹茶パウダー .....適量
- ・チョコペン・粉糖・カラー スプレーなど .....適量

1. ゆずは果汁を絞り出し、皮の半量をみじん切りにする。バターはボウルに溶かしておく。
2. [1.]のボウルに卵を割り入れ、溶きほぐしたら、ゆず果汁、ヨーグルト、砂糖(50g)、はちみつを加えて混ぜる。
3. [2.]にゆずの皮とホットケーキミックスを加えて混ぜたら、マフィン型に生地を流し、180℃のオーブンで 15 分焼く。
4. 生クリームに砂糖(大さじ 2)を加え、泡立てる。クリームの 1/3 量を取り、残りに抹茶パウダーを混ぜる。
5. 焼き上がった[3.]の上に抹茶パウダー入りクリームを絞り、粉糖、カラースプレーなどで飾り付けツリーを作る。
6. [4.]で避けておいたクリームといちご、チョコペンでサンタを作って完成。

メモ

マフィン生地にヨーグルトを加えることで、スイーツでもカルシウムをとれるよう工夫しています。またゆず果汁やいちごに含まれるビタミンCは、歯周病予防にもなります。

診療スケジュール

12月 December 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    | 17    | 18 午後休 | 19    | 20    | 21    |
| 22 休診 | 23    | 24    | 25 午後休 | 26    | 27    | 28    |
| 29 休診 | 30 休診 | 31 休診 |        |       |       |       |

1月 January 2025

| 日 SUN | 月 MON | 火 TUE | 水 WED  | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT |
|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
|       |       |       | 1 休診   | 2 休診  | 3 休診  | 4 休診  |
| 5 休診  | 6     | 7     | 8 午後休  | 9     | 10    | 11    |
| 12 休診 | 13 休診 | 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

◆◆年末年始休診のご案内◆◆

12/29(日)～1/5(日)

1年の厄災を断ち切って翌年に持ち越さない、という願いを込めて食べる「年越しそば」。地域によって特色があり、「大晦日そば」「年取りそば」「福そば」など、ネーミングもさまざまです。このように同じ風習でも住む場所によって違うというのは、日本の多様な文化の奥深さを物語っていますね。

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)

〒669-1133  
 西宮市東山台 1-10-5

西宮市 タニダ歯科