

5月

May 2025

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。新緑がまぶしい季節となりました。

5月はごみの日(5月3日)、ごみゼロの日(5月30日)、ごみ減量・リサイクル推進週間(5月30日~6月5日)など、ごみや環境にちなんだ記念日が多い月です。部屋の掃除や片付けは取り掛かるまで面倒に感じるものの、一度部屋がきれいになると、その状態を長く保ちたいという気持ちがおのずと湧いてくるものです。その意識の変化によって、普段の整理整頓や些細な汚れにも心を配るようになります。実は、この感覚はお口のケアにも通じるものがあります。

歯科医院のクリーニングで歯がツルツルになった心地よさを体験すると、誰しもその状態を長くキープしたいと感じます。定期的なクリーニングはむし歯・歯周病の予防だけでなく、セルフケアのモチベーションを上げるという側面もあるわけです。健康なお口の環境づくりも小さな積み重ねが大切です。ぜひ、この機会にお口の中のクリーンアップをしていきましょう。



今日の
こころ
あたたまる
お話

コインランドリーにて

この春、私は新社会人になった。いわゆる地方の出身で、就職を機に今はアパートで一人暮らしをしている。社会人生活は思っていたよりもずっと大変で、仕事が終わると毎日ぐたぐた。家事をする余裕もなくて、部屋は散らかり放題だし、ご飯もコンビニ弁当ばかり。洗濯はコインランドリーで週末にまとめてしていて、新生活ってもっとこう、キラキラとしたものを想像していた。休日にランドリーでひとり、スマホをいじっていると寂しくて、地元に戻りたいなあ、なんて思ってしまう。



そのランドリーで、生活リズムが同じなのか毎回のように遭遇する人がいる。ラテン系の女性でカラフルな洋服とアクセサリーを身にまとい、イヤホンをして陽気に肩を揺らしている。異国の地で楽しく暮らせていて、海外の女性は悩みなんかないんだろうなあと思っていた。

つい先週のこと。仕事で大きなミスをした私はいつも以上に気が塞いでいた。ランドリーで出来上がりを待って

いるとつい考え込んでしまう。もう全部放り出して実家に帰ってしまおうかななんて本気で思っていると、涙がぽろりと零れ落ちた。その時、どうしたの?と声をかけられ、驚いて振り向くと例の陽気なお姉さんが心配そうに私を見つめていた。なんでもないです、と言おうとしたら何故かますます涙が溢れてしまって、気がつくまで話を聞いてもらっていた。

「わたしも、同じ。」
意外な言葉に顔を上げると陽気な彼女が瞳を潤ませていて、私は驚いた。聞けば彼女は日本で外国語講師をしているそうだ。慣れない日常に悩み、振り回されながら、日々故郷を思い過ごしているという。寂しいこと、悲しいこと、いっぱい。ふるさと、帰りたいよ、と言いつつも彼女はいつもの陽気な笑顔に戻り、でもね、と続けた。「笑顔、忘れちゃダメ!」

ピーッとアラームが鳴り、洗濯が終わったようだった。悩みなんかないんだろう、なんて思っていた自分が恥ずかしくて、心の中でこっそり謝った。彼女の真似をして、ニッコリと口角を上げると、いろいろなものがキレイに洗い流されたような気がした。





顎関節症セルフケア術

自宅でできる 簡単エクササイズ

顎関節症は日本人の2人に1人が経験するといわれるほど身近な病気です。代表的な症状に「あごを動かすと音がする」「あごが痛む」「口が開けにくい(開かない)」などがあり、自然に治る場合もありますが、症状が重くなると日常生活に支障がでることもあります。

1 顎関節周囲のマッサージ

顎関節周囲の筋肉をマッサージすることにより血流が増え、筋肉の動きがよくなったり、痛みが和らいだりする効果が期待できます。特に、お風呂に入って筋肉を温めながら行うのが効果的です。



- 1 ほほ骨の下から耳の穴の前にかけての部位に指を当てます。
- 2 円を描くようにゆっくり、さする・揉む・押すなどします。力加減は「少し痛みを感じる程度」で行ってください。
- 3 両側の筋肉が同じレベルでほぐれる、または痛みが和らぐまで続けます。
- 4 朝晩にそれぞれ5~10分程度行うのがおすすめです。

2 顎関節のストレッチ

入浴中など筋肉がリラックスした状態で、ゆっくりとお口を最大限開き、10秒間保ちます。これを朝晩に5~10回繰り返します。

ゆっくり
目いっぱい開いて
10秒キープ

5~10回
繰り返しましょう



無理は禁物！ 症状が変わらない場合は早めにご相談を

これらの方法を実践すると症状の改善が期待できます。ただし、痛みが強い場合やセルフケアを続けても症状が変わらない、または悪化する場合は速やかに歯科医院を受診しましょう。顎関節症は早めの対策が肝心です。顎関節の症状でお悩みの方は、お気軽に当院へご相談ください。



あの食材と同じ成分

「型取り」の正体に迫る!!

だった!?

歯医者さんで誰でも一度は経験する「歯の型取り」。実は、その材料には私たちの身近なものと同じ原料が使われています。

◆型取りと「かまぼこ」の意外な共通点

歯型をとるとき、お口に入れる粘土のような、なんとも不思議な感触の材料は正式名を「アルギン酸印象材(アルジネート印象材)」といいます。実はかまぼこに使われるのと同じ「アルギン酸」という海藻から抽出した天然成分が主成分となっています。



◆歯型精度アップの助っ人は「寒天」!?

アルギン酸印象材は手軽で使いやすい一方で、より精密な型をとりたいときは物足りないことも。そこで登場するのが「寒天印象材」です。型をとるときに「温かい」と感じるのは、熱で溶かした寒天が流し込まれるためです。アルギン酸印象材と寒天印象材を組み合わせることで、歯型取りの精度が格段にアップします。



◆日々、進化しつづける歯型取り



近年はアルギン酸印象材や寒天印象材を使わなくても、写真を撮る感覚で歯型をとる技術も誕生しています。これは「光学印象」と呼ばれる手法で、特殊なカメラでお口の中をスキャンし、それを 3D データにして保存することができます。光学印象は非常に精度が高く、さらに不快感も少ないことから、今後ますます普及していくと言われています。

左の絵と右の絵に
違うところが 10個 あるよ

まちがい探し

「潮干狩り」



歯に良い recipes お料理レシピ



menu グレープフルーツの カップチーズケーキ

材料 (4人分)

- ・ビスケット……………45g
- ・バター……………30g
- ・クリームチーズ……………200g
- ・グラニュー糖……………40g
- ・(A)グレープフルーツ
果汁(ホワイト)……………75mL
- ・(A)粉ゼラチン……………5g
- ・生クリーム……………100mL
- ・(B)水……………50mL
- ・(B)グラニュー糖……………5g
- ・(C)粉ゼラチン……………3g
- ・グレープフルーツ
(ホワイト)……………1個

作り方

《下準備》(A)のゼラチンは大さじ 2、(C)のゼラチンは大さじ 1 の水でふやかしてから、ラップをせずに電子レンジ (600W) で 20 秒加熱する。バターも同じく 20 秒加熱する。グレープフルーツの実を取り出して半分にする。

1. ビスケットを保存袋に入れ、細かく砕く。バターを加えて全体をよくなじませ、カップに平らにして入れたら冷蔵庫で冷やす。
2. クリームチーズにグラニュー糖を加えてなめらかにしたら、(A)を混ぜ合わせる。
3. 8 分立てにした生クリームを加えて混ぜ、[1.]のカップに流し込み、冷蔵庫で 1 時間冷やす。
4. 小鍋に(B)を入れて火にかけ、溶けたら火を止め、(C)を加えて溶かす。
5. [3.]の上にグレープフルーツを盛り付け、[4.]を流し入れてさらに冷蔵庫で 1 時間冷やして完成。

point

仕上げにレモンバームやミントの葉を飾ると、見た目が一層引き立ちます。作る過程も、味わう瞬間も存分にお楽しみください！

memo

ビタミン C は象牙質(歯のエナメル質の下にある組織)の形成に必要な栄養素です。グレープフルーツはビタミン C を豊富に含み、生で食べることでその栄養素を効率的に摂取することができます。



診療スケジュール

5月 May 2025

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

6月 June 2025

SUN	日	MON	月	TUE	火	WED	水	THU	木	FRI	金	SAT	土
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											



医院からのお知らせ

「五月の鯉の吹き流し」ということわざをご存じでしょうか。このことわざは、こいのぼりは口が大きく、中は空っぽなことから「口が悪いが腹にはこだわりがなく、気性がさっぱりしている」という江戸っ子の気質をあらわしたものだそうです。その明るさと爽快さは、まさに5月の風に舞うこいのぼりに通じるものがあります。

今月は顎関節症のセルフケアについてご紹介しました。顎関節症は日々のケアで症状の改善が期待できる一方で、なかなか良くならない場合には専門的な治療が必要となります。気になる症状が続く場合は、お早めに当院へご相談ください。



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

診療時間

休診日：水曜午後・日曜・祝祭日

平日 9:00 ~ 18:30 (最終受付 18:00)

水曜 9:00 ~ 12:30 (最終受付 12:00)

土曜 9:00 ~ 16:00 (最終受付 15:30)

☆昼休みなしの1日通して診療しております。

〒669-1133

西宮市東山台 1-10-5

西宮市 タニダ歯科

