

6月

June
2025

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。梅雨入りが近づくにつれ、蒸し暑さを感じる日が増えてきました。さて、6月10日は「時の記念日」だそうです。時の流れは非常に速く、あっという間に過ぎていくものですが、小さな時間の積み重ねは私たちの人生を大きく変える力を持っています。たとえば、毎日10分だけ本を読む習慣を身につけると、1年で約60時間、中編小説に換算すると約20冊分の読書時間を確保できます。まさに「継続は力なり」ということわざの通り、小さな時間の積み重ねこそが人生を豊かにする鍵となるわけです。そんな「小さな時間の積み重ね」はお口の健康にも通じます。

歯ブラシやデンタルフロス・歯間ブラシを使ったセルフケアは毎日コツコツ続けることで、むし歯・歯周病を防いでいきます。その効果を十分に発揮するためには、適切な時間をかけて丁寧に磨くことが大切です。ぜひ、時の記念日を機に、忙しい毎日の中でも「自分の歯を守る小さな時間」に意識を向けてみてくださいね。



今日の
こころ
あたたまる
お話

縁を繋ぐ場所

私は毎週末、近所のレンタルスタジオでフラダンス教室を主宰している。以前パフォーマーをしていた経験を活かし、フラの魅力を広く伝えるために始めたものだ。慣れない講師という役割に当初はあっぴあっぴ状態。レッスン後にスタジオ隣のおそば屋さんで一杯やるのが唯一の癒しだった。



そんな教室もどうにか1年続き、おそば屋さんを経営する老夫婦とも顔馴染みになった。教室のプログラムは初心者向けで、年齢や性別を問わない。そのため、「ウエストにくびれを作りたい」という主婦層や「ちょっと体験してみたい」というライトな生徒が多い。ただ、長続きする人は少なく、入れ替わりが絶えなかった。私はそれを少し寂しいな、と感じていた。

あるとき、レッスン後におそば屋さんで店主の奥さんと話していたときのことだ。「この店を始めた理由って、おそばが好きだったからですか?」と尋ねると、彼女は首を振り、

「おそばも好きだけど、ここでたくさんの人と出会えるのが楽しいからよ」と微笑んだ。その答えを聞き、フラをただ「教える」だけではなく、人と人が繋がるきっかけになるような場所にしたい、とぼんやり考えるようになった。

それから少して、店主からお店を畳むと聞かされた。「年齢がね、もう無理しちゃいけないのさ」との言葉に、今後この優しい夫婦と会えなくなるのかと思うとやりきれなかった。さらに生徒の退会も続き、私はダンス教室を続ける気力を失いかけていた。

しかし、そんな折、予想外の申し込みが舞い込んだ。時間ができちゃったからねえと言ってやってきたのは、なんとおそば屋さんの店主と奥さんだった。こんな年寄りでもできるかなと心配する2人に、私は涙ぐみながら答えた。「もちろんです!」と。

フラの魅力を伝えたくて始めた教室が、こんな形で「縁」を繋ぐ場所になるとは思ってもみなかった。「縁」というのは形を変えながら繋がりが続けるもの。

そう思えた今、ダンス教室はもうすぐ3年目を迎えようとしている。



10代の半数に
疑いが!?

将来に
大きく影響



口腔機能 発達不全症とは



近年「お口がポカンと開いている」「食べこぼしが多い」というお子さまが増えています。何でもないように思えるこれらの症状ですが、実は「口腔機能発達不全症」という、お口の機能の発達の遅れが関係している可能性があります。

口腔機能発達不全症って?

口腔機能発達不全症とは、「食べる」「話す」「呼吸する」など、お口の機能が正常に発達していない状態のことをいいます。最近の調査では、10代の半数近くがこれに関連した症状を経験しているという結果も出ています。

発音が
おかしい

食べこぼし
が多い



放置するとどうなるの?

お口の機能の発達不全は、全身の成長にさまざまな影響を及ぼします。

あごが正常に発達しない

顔の形が変わったり、口呼吸の原因になったりします。



顔立ちが悪くなる

口が閉じない、ポカン口になる、口角が下がる、顔が歪んで見えるなどが起きることがあります。



歯並び、かみ合わせが悪くなる

むし歯・歯周病になりやすく、正しいかみ合わせを得られず、早くに歯を失うリスクが高まります。



歯ごたえのあるものが噛めない

栄養不足や運動機能の低下につながる可能性があります。



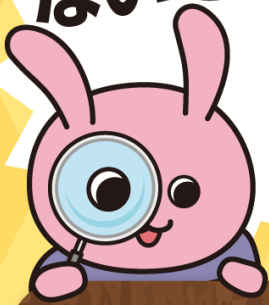
早期対応がカギ!
気になる
症状があったら...



口腔機能発達不全症の改善には、定期的な歯科医院でのチェックと、適切な指導が必要不可欠です。健康保険を利用できますので、お気軽に当院へご相談ください。

右面のチェックリストで確認!

見逃さないで!



口腔機能発達不全症の

よくある特徴 チェックリスト

口腔機能発達不全症のお子さまによく見られる特徴のうち、
当てはまるものがないかチェックしてみましょう。

- ☒ 食べるのが遅い
- ☒ ほとんど噛まず、丸飲みしてしまう
- ☒ 頻繁にむせる
- ☒ 食べこぼしが多い
- ☒ 発音が気になる
- ☒ いつも口をポカンと開けている

- ☒ よく「いびき」をかく
- ☒ ぶくぶくうがいができない
- ☒ 指や唇を吸う・噛むくせがある
- ☒ 食事中の姿勢が悪い
- ☒ よく口呼吸をしている



当てはまる項目があったら
まずは当院にご相談ください

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

「ロックの日」



歯に良い recipes お料理レシピ



menu
鶏ささみ
梅しそ春巻

point

スライスチーズは量が多すぎると、揚げている最中に溶け出す可能性があるため注意が必要です。皮の巻き終わりをきちんと閉じることで、見た目も美しく仕上がります。

材料 (4人分)

・鶏ささみ 360g
・春巻きの皮 12枚
・大葉 12枚
・スライスチーズ 6枚
・梅干し 6個

・(A) 酒 大さじ 2
・(A) 塩 少々
・(B) 小麦粉 大さじ 2
・(B) 水 大さじ 3
・サラダ油 適量



作り方

《下準備》

- ・スライスチーズは半分にカットする。
- ・梅干しは種を取り、2等分にしておく。
- ・(B)を混ぜ合わせておく。

1. 鶏ささみは筋を取り、(A)を加えて耐熱容器に入れたら、ラップをふんわりかけ、500Wの電子レンジで5分加熱する。粗熱が取れたら、
2. 手で細かく割く。
3. 春巻の皮に大葉、スライスチーズ、鶏ささみ、梅干しを順にのせて巻き、(B)を巻き終わりに塗ってしっかりと閉じる。
4. フライパンにサラダ油を底から約3cmの深さまで注ぎ、160℃に熱する。[2.]を入れたら両
5. 面がきつね色になるまでじっくり揚げて完成。

memo

大葉にはβカロテンが豊富に含まれています。体内で必要な量のβカロテンは、ビタミンAに変わり、歯のエナメル質を強化するのに役立ちます。また、カルシウムも含まれており、丈夫な歯を作るためにおすすめの食材です。

診療スケジュール

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													

7月 July 2025		SUN	日	MON	月	TUE	火	WED	水	THU	木	FRI	金	SAT	土
				1		2	午後休	3		4		5			
6	休診	7		8		9	午後休	10		11		12			
13	休診	14		15		16	午後休	17		18		19			
20	休診	21	休診	22		23	午後休	24		25		26			
27	休診	28		29		30	午後休	31							

診療時間

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。

休診日: 水曜午後・日曜・祝祭日



医院からのお知らせ

梅雨の晴れ間にアジサイが美しく咲き誇る季節となりました。アジサイは日本が原産国ですが、現在よく目にするセイヨウアジサイは、日本のアジサイが海外で品種改良され、逆輸入されたものだそうです。海を越えて、より豊かな色彩と形をまもって日本に舞い戻ったアジサイ。ぜひ、その新たな魅力を感じてみてくださいね。

今月は「口腔機能発達不全症」について解説しました。口腔機能の発達の遅れは子どもの時期に限らず、大人になってからもその影響が及んでいきます。さほど気にならない症状でも軽視せず、歯科医院に早めに相談し対処していきましょう。



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

