

7月

July
2025

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。いよいよ夏本番、太陽の光がまぶしい季節がやってきました。夏の太陽といえば、やはり気になるのが紫外線です。日焼け止めを塗ったり、薄い長そでの羽織を着たりして紫外線対策を万全にしている方も多いことでしょう。一方で、その紫外線には体内でビタミン D を作るという嬉しい効果もあります。ビタミン D はカルシウムの吸収を助ける働きがあり、歯や骨を丈夫にするために欠かせない栄養素です。暑い夏でも、午前中や夕方の涼しい時間帯に日陰で過ごすなど工夫しながら、適度な日光浴を心がけて健康的に夏を過ごしましょう。

さて、歯の健康を守るためにはビタミン D にくわえ、日々の適切なケアや定期的な歯科医院でのチェックが欠かせません。冷たいものを頻繁に口にする夏は、「歯がしみる」などのトラブルも増える時期です。ぜひ今年の夏は、ご家族みなさんと歯の健康チェックやクリーニングにお越しください。みなさんのご来院をスタッフ一同、お待ちしております。



今日の
こころ
あたたまる
お話

拾った手紙

中学生のリサは、些細なことですぐにぶつかってしまう母との関係に悩んでいた。母が忙しい中でも弁当を作り、家事をこなしている姿を見ると、「ありがとう」と伝えたい気持ちは浮かぶ。しかし、恥ずかしさが先に立ち、いつも素直になれない自分にイライラしていた。



そんな中、学校の課題で地域の美化活動に参加することになった。公園の掃除を担当することになり、ベンチの下に落ちているゴミを拾おうとしたとき、一通の封筒を見つけた。それは可愛い便せんに「おかあさんへ」と書かれた手紙で、「ごはんをつくってくれてありがとう」「おしごとがんばってね」といった素直な感謝の言葉が綴られていた。その文字を見つめながら、リサはふと自分の母親のことを思い出し胸が痛くなった。

掃除を終えようとした頃、慌てた様子の少年が現れた。「ここに置いたんだけどなあ」とベンチの周りを探す少年に「これ、君の?」と封筒を差し出した。少年は驚いた表情

でうなずいた。「中身を読んじゃった、ごめんね」と謝りながら渡すと、「本当は渡したいけど、恥ずかしくて…」と少年は顔を伏せた。

リサは少し考え、「お母さん、きっと喜んでくれるよ」と優しく励ますと、少年は「本当? ありがとう!」と元気よくお礼を言い、封筒を大事そうに抱えて帰って行った。

その夜、リサは思い切って「ご飯、いつもありがとう」と母に声をかけた。母は少し驚いたような顔をしたが、すぐに優しく微笑んで「どういたしまして」と返した。

翌日、公園に向かったリサは、昨日の少年を思い出しながら、そっとベンチの下に目をやった。すると、そこには新しい紙切れが落ちていた。拾い上げると、そこには「ありがとう! おかあさん、よろこんでくれたよ」と丸い文字が並んでいた。リサはふっと笑って、小さな枝を拾い、地面にそっと書いた。

「わたしもいえたいよ ありがとう」

風がそよぎ、地面の文字を見つめながら、リサは少しだけ誇らしい気持ちになった。



お酒だけじゃない!

歯周病が 肝炎の原因に



歯周病はお口の中だけでなく、**全身にも悪影響を及ぼす**ことが広く知られています。近年の研究ではその影響が肝臓にも及ぶことが明らかとなり、お酒を飲まなくても肝炎になると注目されています。

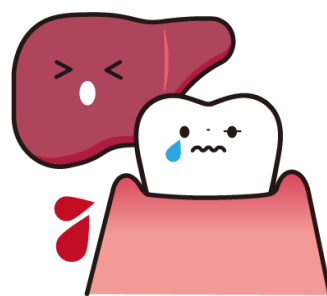
健康な人の約5倍も悪玉菌が多い



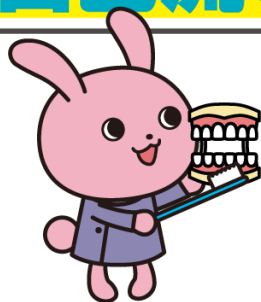
肝炎というとお酒が原因と思われがちですが、近年はお酒を飲まない人でも肝臓に炎症を起こす「**非アルコール性脂肪肝炎(NASH)**」が問題になっています。最新の研究で NASH の患者さんは健康な方と比べて、歯周病の原因菌のひとつである「**P.ジンジバリス菌**」という菌が、お口の中に約 5 倍も多いことがわかりました。さらに、**NASH の患者さんに歯周病治療を行ったところ、肝臓の状態が大きく改善された**という報告もあります。

なぜ、歯周病で肝炎に?

歯周病菌が血管から体内に入ると、私たちの体はそれを異物として認識し、炎症を起こして退治しようとします。このとき、放出される物質が脂肪の溜まった肝臓に到達すると、それが新たな刺激となって **NASH の症状が進行していく**と考えられています。



自己流の歯みがきと歯石に要注意



歯周病は「歯みがきをすれば治る」と思われがちですが、これは大きな誤解です。まず、自己流で無理にブラッシングを行うと、弱った歯ぐきを傷つけ、かえって血管内に歯周病菌をばらまくことにもなりかねません。さらに、歯周病の治療には**歯石を取る必要もあり、これはご自身で取ることができません**。このように歯周病治療は歯科医院での適切な指導と治療が必要です。気になる方は、まず検査を受けてみましょう。

歯のトラブルに備えよう!

夏休み中のむし歯予防とケガ対策

夏休みはお子さんと楽しい思い出がたくさんできる季節。一方で、生活リズムの変化や野外での活動が増えることで、子どもの歯の健康に影響が出やすい時期でもあります。

夏はむし歯リスク増!

夏休みは自宅で過ごす時間が長く、大好きなアイスやジュースを楽しむ機会が増えていきます。しかし、**甘いものの食べすぎはむし歯の原因になるため要注意です**。特に、

間隔を空けずに口にする習慣は、私たちが想像する以上にむし歯リスクを高めていきます。したがって、「おやつは決められた時間のみ」とし、それ以外の時間は食べさせないことが大切です。また、**食後は必ず歯をみがく習慣を身につけるようにしましょう**。夏休みは、親子で楽しく歯みがきタイムを過ごす良い機会となります。



口から出血したら…

夏は海やプールなど水場の遊びも増えるため、お口のケガも起こりやすくなります。もし、唇や頬を切った場合は、冷静に対応することが大切です。通常はガーゼやティッシュで10分ほど傷口を押さえると止血できます。それでも血が止まらない場合は、速やかに歯科医院を受診しましょう。



歯が折れたり抜けたりしたら…

万が一、ケガで歯が折れたり抜け落ちたりした場合は**できるだけ早く、せめて30分以内には歯科医院を受診することが肝心です**。その際、**抜け落ちた歯は洗わずに根の部分に触らないように注意して、市販の保存液に、すぐ手に入らない場合は牛乳に浸した状態で持参しましょう**。



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

「ダイビング」



歯に良い recipes お料理レシピ



menu
鶏ささみと
きゅうりのそうめん

材料 (4 人分)

- ・鶏ささみ 3 本 (220g)
- ・きゅうり 2 本
- ・そうめん 2 束
- ・(A) 酒 大さじ 1
- ・(A) 塩 少々
- ・(A) 白コショウ 少々
- ・(B) ごま油 大さじ 2
- ・(B) 白すりごま 大さじ 2
- ・(B) 鶏がらスープの素
..... 大さじ 1/2
- ・(B) 醤油 大さじ 1/2
- ・(B) めんつゆ (3 倍濃縮)
..... 大さじ 1/2
- ・(B) 砂糖 小さじ 1
- ・にんにく 1 片

作り方

1. 鶏ささみは筋を切り、にんにくはすり下ろしておく。
2. 鶏ささみを耐熱皿に入れ、(A)を加え、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で 3 分加熱する。粗熱を取り、冷めたら手でほぐす。
3. きゅうりはへたを切り、保存袋に入れてすりこぎ棒でたたく。
4. 鍋でたっぷりの水を沸かし、そうめんを袋の表記通りに茹でる。ザルにあげて冷水に取り、ぬめりをしっかり洗い落とす。
5. ボウルでにんにくと(B)を混ぜ合わせ、[2]と[3]を加えて和える。
6. 器にそうめんを盛り付け、[5]を乗せたら完成。

point

お好みでめんつゆの量を調整して、味を整えると良いでしょう。また、電子レンジの加熱時間は目安ですので、お使いの機種に合わせて調整してください。

memo

きゅうりや鶏ささみなどの噛み応えのある食材は、噛む回数を増やしたいときにおすすめです。だ液の分泌を促し、口内を清潔に保つことでむし歯予防にも役立ちます。麺類でも、このように噛む食感を楽しめる食材を加えると、より満足感が得られるでしょう。

診療スケジュール

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							

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

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。



医院からのお知らせ

夏季休診のご案内

8/12(火)~8/15(金)

7月に入ると、各地で海開きが行われ賑わいをみせます。みなさんは日本で最も早い海開きがどこか、ご存じでしょうか。正解は東京の小笠原諸島で、なんと毎年元日に海開きが行われています。とはいえ、実際に海水浴が楽しめるのは5月頃からだそうです。夏の暑さを吹き飛ばす爽やかな海で、楽しい思い出を作っていきましょう。

さて、今月は「歯周病と肝臓(肝炎)の関係」について解説しました。歯周病は「沈黙の病」と言われるほど自覚症状に乏しく、気づかないうちに進行する病気です。早期発見・早期治療で健康的な毎日を過ごしていきましょう。

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

