

8月

August
2025

カンガルー通信



こんにちは、院長の谷田です。セミの大合唱が、より一層暑さを感じさせる季節となりました。さて、8月は食品衛生月間です。気温が高く、食品が傷みやすいこの時期、食中毒には特に注意が必要です。食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」。調理や食事の前は手をよく洗い(つけない)、食品を室温で長時間放置せず(増やさない)、十分に加熱する(やっつける)ことが肝心です。これらを心がけ、暑い季節でも安心して食事を楽しみましょう。実はこの3原則、「細菌をコントロールする」という点では、お口の健康づくりにおいても非常に重要な考え方なのです。

たとえば、セルフケアでは毎日の歯みがきでプラークをしっかり落とし(つけない)、細菌のエサとなる糖분을控える(増やさない)ことが大切です。さらに、セルフケアで落としきれない細菌は、歯科医院でのプロケアでやっつけていきましょう。厳しい暑さが続きますが、食の安全とお口の健康に意識を向けて、健やかな毎日をお過ごしください。



今日の
こころ
あたたまる
お話

父のルーティン

春休み、久しぶりに実家に帰った朝。窓の外を見下ろすと、父が以前と変わらず公園へ歩いていく姿が見えた。「毎朝よく飽きないよね」思わずこぼした私に、母は笑いながら「もう十年以上もああよ」と言った。



翌朝なんとなく、一緒に歩いてみようかなと父に声をかけてみた。最初は驚いていたが、照れくさそうにうなずいていた。公園を一周するその道中、父は不思議と同じ場所で立ち止まる。ベンチの前、小さな木の前、そして郵便ポストの前。「ここに何かあるの?」と聞いても、「まあ、習慣だよ」とだけ返された。

その夜、母がふと話してくれた。「あなたが小学生の頃、学校に行きたがらない時期があったでしょ? お父さん、毎朝あなたを公園に連れていったのよ。ベンチでランドセルを整え

て、木の前で深呼吸させて、ポストの前で元気づけるって、決めてたの。あれからずっとそのルートを歩き続けてるんだって」

次の朝、私は父より少し先に歩いて立ち止まってみた。

「ここで、深呼吸、でしょ?」

父は一瞬驚いた顔をして、すぐに笑った。

「覚えてるんだな」

父と一緒に歩く道の景色は、以前と何も変わらない。でも、感じ方だけが少し違って見える。静かな公園、揺れる木々、鳥の声。そのすべてが、父との思い出と重なって、やけにあたたかかった。父にとってこの道は、ただの運動じゃなかった。かつての小さな私との時間、励ましの言葉、季節の風景... そういう思いを、一歩一歩たどるように歩いていたのだろう。

迷ったときや立ち止まりたくなった時には、この道を父の歩幅で歩いてみようと思う。



夏こそ要注意!

自宅でできる 口内炎ケア



夏は連日の暑さによる疲労やストレス、食欲不振などが原因で免疫力が低下しやすく、これに伴ってお口トラブルも急増します。中でも、この時期に厄介なのが口内炎です。

市販薬を上手に活用しよう!

塗り薬・貼り薬

患部に直接作用して、痛みや腫れを鎮めます。患部が小さい場合は貼り薬、広範囲に及ぶ場合は塗り薬がおすすめです。



スプレータイプ

口内炎が複数あったり、塗り薬・貼り薬が届かない場所にあったりする場合におすすめです。薬剤が患部に直接作用し、痛みや腫れを鎮めます。



うがい薬

お口全体を殺菌・消毒し、炎症を抑えます。痛みで歯みがきがうまくできない際に、口内を清潔に保つのに効果的です。



飲み薬

炎症を抑え、痛みや腫れを鎮めるタイプや、粘膜の働きを正常にするビタミンが含まれるタイプなどがあります。塗り薬や貼り薬、うがい薬などと併用することで、早い改善が期待できます。



長引く・繰り返す場合は要注意! 予防と早期対策のコツ

疲労やストレスを感じたら、無理をせずにしっかり休息をとり、栄養バランスのとれた食事にすることも大切です。疲労回復や粘膜の修復を助けるビタミン B 群を多く含む、うなぎや鶏のささみ、レバーなどが特におすすめです。また、通常、10 日前後で自然に治りますが、長引く場合は他の病気の可能性もあるため要注意。2 週間以上経っても治らない、あるいは頻繁に繰り返す口内炎は、早めに歯科医院へ相談しましょう。

むし歯
歯周病を
防ごう!

お口の大敵「プラーク」の 3つの秘密



歯の二大疾患(むし歯・歯周病)の元凶は、**歯の表面にこびりついた「プラーク」と呼ばれる白い付着物**です。一方で、プラークと聞くと「食べかす」をイメージする方も少なくないかもしれません。

1 プラークはただの食べかすじゃない!

プラークは単なる食べかすではなく、**歯の表面に付着する細菌のかたまり**。白色または黄白色でネバネバしているのが特徴です。プラーク 1 mg中には約 600 種類、数にして 1~2 億個の細菌がひしめきあっています。**その中には、むし歯や歯周病の原因となる悪玉菌が多く含まれています。**



2 水では落ちない頑固者

食べかすとは異なり、プラークは強い粘着力と水に溶けない性質があるため、**うがいでもとり除くことができません**。さらに、成熟したプラークの表面は「**バイオフィルム**」という強力なバリアで覆われており、薬剤も効果を発揮しにくくなっています。そのため、プラークをとり除くためには、**歯ブラシや歯間ブラシ、デンタルフロスによる物理的な除去が唯一の効果的な方法**となります。

3 完全撃退は不可能

どんなに丁寧にブラッシングしても、プラークは食後数時間で再び形成されてしまいます。そのため、むし歯・歯周病の予防では、**プラークをできるだけ少なくする「プラークコントロール」が必須**となります。**毎日の歯みがきと定期的な歯科医院でのプロフェッショナルケアで、お口の健康を守りましょう。**



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

「帰省」



歯に良い recipes お料理レシピ



menu ポテサラ入り トマトカップ

材料 (4人分)

- ・トマト……………4個
- ・じゃがいも……2個(160g)
- ・にんじん…………1/3本
- ・玉ねぎ…………1/4個
- ・きゅうり…………1/5本
- ・ハム……………3枚
- ・(A)マヨネーズ……大さじ6
- ・(A)塩……………少々
- ・(A)コショウ…………適量
- ・(A)砂糖……………小さじ1



作り方

《下準備》

- ・トマトはヘタを切り、中身をスプーンなどでくり抜く。
 - ・じゃがいもは皮ごとラップで包み、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
 - ・にんじんはいちょう切りにし、玉ねぎは薄切りにする。きゅうりは1mm幅の輪切りにする。ハムは2×1cm程度の短冊切りにする。
1. 耐熱ボウルににんじんと玉ねぎを入れ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで約2分加熱する。
 2. [1.]にじゃがいも、きゅうり、ハム、(A)を加え、じゃがいもを軽く潰しながら全体を混ぜ合わせる。
 3. くり抜いたトマトに[2.]を均等に詰め、お皿に盛り付けたら完成。

point

トマトの中身は細かく刻んで、玉ねぎやにんじん、セロリと煮込み、ブイヨンを加えてスープにしたり、ミキサーでピューレ状にし、ジュースにしたりするのもおすすめです！

memo

トマトにはうま味成分である「グルタミン酸」が含まれています。このグルタミン酸はだ液腺を刺激してだ液の分泌を促し、口腔内の衛生を保つ効果が期待されます。トマトを器にした、見た目にも楽しい一品です。

診療スケジュール

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												

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

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

夏季休診のご案内 8/12(火)~8/15(金)

真夏の太陽に向かって花開くひまわり。その愛らしい花には、実に多くの命が宿っています。ひとつのひまわりから生まれる種は、なんと1500個から3000個にも及ぶそうです。小さな種から大きな花が咲き、たくさんの種を生み出す生命の神秘をぜひ感じてみてくださいね。夏を彩るひまわりから元気をもらいましょう。

連日の暑さで体が疲労し、それに伴ってお口のトラブルが増えます。当院では、快適に夏をお過ごしいただけるよう、スタッフ一丸となってサポートいたします。つらい症状でお困りの際は、お気軽にご相談ください。

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

〒669-1133
 西宮市東山台 1-10-5

西宮市 タニダ歯科

