



# カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。厳しい残暑が続いていますが、空の色が少しずつ秋めいて、暑さの中にも季節の移ろいを感じられるようになってきました。秋といえば「秋の七草」が楽しめる時期でもあります。

ハギ、ススキ、クズ、キキョウ、オミナエシ、フジバカマ、ナデシコ。これらの秋の七草は奈良時代から和歌に詠まれ、日本人の心を癒してきた風情ある植物です。春の七草が若菜として食用とされるのに対し、秋の七草の多くは観賞用として愛でられてきました。七草は春秋それぞれ異なる形で、私たちの生活に彩りを添え、心までも豊かにしてくれる存在なのです。

私たちの歯も、七草のように 2 つの性質を持っています。1 つは食べものを噛む機能的な働き、もう 1 つは表情や口元の見た目を美しく見せる働きです。この両方のバランスを保つためには、ご家庭でのケアと定期的な歯科医院でのケアが欠かせません。日々の暮らしに季節の彩りを添える七草のように、私たちもみなさまの健やかな毎日をサポートしてまいります。



今日の  
こころ  
あたたまる  
お話

## 掃除と挨拶

マンションの前には、毎朝、歩道の掃除をしている年配の男性がいる。住人の「田口さん」だ。中学3年の冬。受験を控えて朝の登校すら億劫になっていた私は軽く会釈だけして通り過ぎるのが常だったが、ある日、母が何気なく言った。

「昔は自分から、おはようございます! って元気に言っていたのにね」

その一言が、妙に心に引っかかった。

その夜、ふと鏡を見た自分の顔が、前よりちょっと怖くなった気がして、嫌な気分になった。

次の朝、掃除をしている田口さんに、思い出したように「おはようございます」と言ってみた。ちょっと声が上ずったけど、田口さんはにっこりして、「おはよう。いい朝だね」と返してくれた。

それから、朝の挨拶が私の日課になった。最初は気恥ずかしかったけど、なんだか心が軽くなった気がして、挨拶を交わすのが楽しみだった。



ところが、ある日を境に田口さんの姿が見えなくなった。数日後、「清掃ボランティアの田口さんは体調不良のためしばらくお休みします」と掲示板に貼り紙が出た。

私は迷った末、田口さんがしていたように、ほうきを手に取って歩道を掃くことにした。

受験を間近に控えているが、掃除と挨拶で気持ちを落ち着かせる時間がとても大切に感じられた。

数日後、田口さんが戻ってくると、「掃除、してくれてたんだってね。ありがとう。」と笑いかけてくれた。その夜、母が引き出しから一枚の写真を出してきた。そこには、幼い私が田口さんと一緒に落ち葉を拾っている姿が写っていた。

「ほら、小さいころも一緒に掃除してたのよ」

挨拶も、掃除も、あの頃から始まっていたのか。そう思うと、なんだか胸があっただかくなった。



# 歯周病と腸の意外な関係

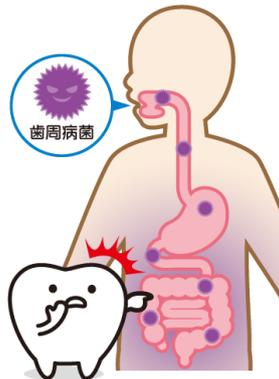
## 口腔ケアが腸活の新常識になる!?



歯周病は全身の健康に深く関わっているだけでなく、最新の研究では腸内環境とも密接な関係があることがわかってきました。この発見は、免疫力UPや便秘の解消、肌トラブルの改善が期待できるとして話題の「腸活」においても新たな常識として広がる可能性があります。

### 意外な事実! 歯周病菌は腸まで届く

私たちが無意識に飲み込む唾液は、食べ物と一緒に胃を通り、小腸、大腸へと運ばれます。歯周病になるとその唾液に大量の歯周病菌が混ざり、腸に届くことで、全身の健康にさまざまな影響をもたらすことがわかっています。



### 腸内環境の乱れが 引き起こす健康への影響

健康な腸内は「良い菌」と「悪い菌」がバランス良く保たれていますが、そこに歯周病菌が入り込むとそのバランスが崩れてしまいます。その結果、腸内環境が悪化し、肥満や糖尿病、動脈硬化、関節リウマチなどさまざまな病気のリスクが高まることわかってきました。これは、**歯周病が単なるお口の病気ではなく、全身の健康に深く関わる重要な問題であることを示しています。**



### 「腸活」の新提案!

## 口腔ケアでさらに効果的に

腸内環境を整えることは健康や美容に良い影響をもたらすことから、近年は「腸活」に取り組む方も増えています。腸活といえば、発酵食品や食物繊維など、主に食事面からのアプローチが一般的ですが、「口腔ケア」も欠かせません。どんなに腸に良い食事を心がけていても、口内に歯周病菌が多ければその効果は半減してしまいます。ぜひ歯科医院での定期的なチェックを活用して、お口と腸の両方からアプローチする新しい健康管理をはじめていきましょう。

# 10代でも歯を失う危険!?

若い人の  
歯周病

## 侵襲性歯周炎 にご用心



歯周病は中高年に多い病気と思われがちですが、  
実は10代から30代の若い世代がかかりやすい歯周病が存在します。

### 侵襲性 歯周炎 とは?

侵襲性歯周炎(若年性歯周炎)は、若い世代が発症する歯周病で、通常の歯周病に比べて進行が非常に速いのが特徴。一般的な歯周病はプラークの付着が主な発症原因ですが、侵襲性歯周炎はプラークの量や歯みがきの頻度に関係なく発症します。さらに、家族間での発症が多いことから、遺伝的な要因も関係していると考えられています。

### 侵襲性歯周炎が怖いワケ

一般的な歯周病とは異なり、**侵襲性歯周炎は歯を支える骨が短期間で溶けていきます**。そのため、若くても抜歯になることが多く、深刻な事態を招きかねません。また、一般的な治療では改善が難しいケースも多く、**抗菌療法や歯周外科治療など、より高度な治療が必要になることがあります**。

### こんな症状に 要注意!

- ✓ 歯ぐきから出血する
- ✓ 歯ぐきが腫れて痛い
- ✓ 歯がグラグラする
- ✓ 口臭がきつい



侵襲性歯周炎の厄介なところは、丁寧な歯みがきを心がけていても発症する可能性があることです。「若いから大丈夫」と油断せず、**歯科医院で定期的なチェックを受けることが肝心**です。上のチェックリストにひとつでも当てはまる項目があれば、すぐに当院へご相談ください。

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

「読書の秋」



# 歯に良い recipes お料理レシピ



menu  
椎茸の肉詰め  
りんごソースのせ

## 材料 (4人分)

- ・椎茸 ..... 4個
- ・玉ねぎ ..... 1/8個
- ・片栗粉 ..... 小さじ1
- ・オリーブオイル ..... 小さじ2
- ・パセリ ..... 適量

### A (肉ダネ)

- ・豚ひき肉 ..... 80g
- ・りんご ..... 1/10個
- ・ウスターソース ..... 大さじ1
- ・牛乳 ..... 小さじ1
- ・塩 ..... ひとつまみ
- ・白コショウ ..... 少々
- ・オールスパイス ..... 少々

### B (りんごソース)

- ・りんご ..... 1/5個
- ・白ワイン ..... 小さじ2
- ・ケチャップ ..... 小さじ1
- ・きび砂糖 ..... 小さじ1

## 作り方

### 《下準備》

- ・椎茸は石づきを切り、先端の固い部分を除く。石づきはみじん切りにする。
- ・玉ねぎとAのりんご、パセリはそれぞれみじん切りにし、Bのりんごはすりおろす。

- フライパンにオリーブオイル(小さじ1)を中火で熱し、玉ねぎを加えて色が変わるまで炒める。
- ポウルに石づきのみじん切り、[1]、Aの材料を加え、粘りが出るまでしっかりこねる。次に、そのタネを4等分に分けて丸める。
- 椎茸の裏側に片栗粉(小さじ2)を均等にふり、[2]を椎茸と同じ幅に成形してのせ、その後、残りの片栗粉をふる。
- フライパンにオリーブオイル(小さじ1)を加え、中火で熱した後、肉ダネを下にして焼き目がつくまで焼く。
- 焼き目がついたら裏返し、水(大さじ1)を加えてフタをし、弱火で約5分蒸し焼きにする。その間に、鍋にBの材料を入れて中火で煮詰め、りんごソースを作る。
- ハンバーグが焼けたら、器に盛りつけ、りんごソースをかけ、パセリを散らして完成。

## point

りんごソースをかけることで、味が一層引き立ちます。りんごは甘酸っぱいものから甘いものまでさまざまな種類があるので、お好みのものを使うと良いでしょう。

## memo

椎茸は厚みがあるため、噛む回数が増えます。しっかり噛むことで口内の汚れや細菌を洗い流す作用があるだ液の分泌を促します。歯の健康に関与するタンパク質の代謝に必要なビタミン B6 が含まれているのも特徴です。

## 診療スケジュール

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	午後休	17	18	19	20				
21	休診	22	23	休診	午後休	24	25	26	27				
28	休診	29	30										

10月		October 2025											
SUN	日	MON	月	TUE	火	WED	水	THU	木	FRI	金	SAT	土
				1	午後休	2	3	4					
5	休診	6	7	8	午後休	9	10	11					
12	休診	13	休診	14	午後休	15	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 9:00 ~ 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

厳しい残暑が続くなか、日暮れの時間が少しずつ早まっていることに秋の気配が感じられる時期となりました。9月の和風月名「長月」は、夜が長くなっていくことに由来しているといわれています。まだまだ日中は強い日差しが照りつけますが、夕暮れ時の空や風の変化、虫の声に、小さな秋の訪れを感じてみてくださいね。

今月は、歯周病と腸内環境の関係について特集しました。お口と腸は一本の管でつながっており、腸内環境を整えるためにはお口のケアが欠かせないことがわかっています。ぜひ、歯科医院での定期的なケアで健やかなお口と腸内環境を作っていきましょう。

## 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

