



カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。朝晩の冷え込みが増し、秋らしい季節となりました。さて、毎年10月8日は「骨と関節の日」です。体を支える骨や関節は、日々休むことなく働いていますが、普段私たちがそれを意識することはありません。しかし、高齢化が進む日本では、骨粗しょう症や関節トラブルの増加が近年大きな問題となっています。骨や関節の健康を保つためには、バランスの良い食事と適度な運動が大切です。風が心地よく過ごしやすいこの時期、栄養たっぷりの旬の食材や秋の散策を楽しみながら、骨と関節の健康に目を向けてみてはいかがでしょうか。

私たちの歯を支える重要な骨、「歯槽骨(しそうこつ)」を溶かしてしまう厄介な病気が歯周病です。歯周病が進行すると徐々に歯槽骨が失われ、最終的に大切な歯を失ってしまいます。毎日の丁寧なブラッシングと歯科医院での定期的なチェックで、歯槽骨の健康も守っていきましょう。



今日の
こころ
あたたまる
お話

返されたカゴ

スーパーからの買い物帰り、駐車場に向かってしていると買い物カゴを乗せたカートをそのまま放置していく人をよく見かける。カートぐらい戻せばいいのに、と思いながらも、私はいつも自分のカートだけを置き場に返して帰っていた。



ある日、いつもより荷物が多かったので、カートにカゴを乗せたまま車まで運んできた。荷物を積み終えたあと、カートを返そうと振り返ったところ、隣の車の人が「一緒に持っていきますよ」と言いながら、自分のカートに私の分のカートを重ねて返しに向かおうとしていた。

「あっ、すみません、ありがとうございます！」
驚いて返事をする、その人は笑って「ついですから」と軽く手を振って立ち去った。小さなことだ

った。でも、なんだか胸に残った。あの人は、私が困っていたわけでも、頼んだわけでもないのに、自然にやってくれた。

次の週、いつものスーパーに買い物に行くと、荷物を積み終えたあと、カートをそのままにして立ち去っていく人をたまたま目にした。いつもの私なら眉をひそめて終わるところだった。でもそのとき、私はそのカートを自分のものと重ねて返しに行った。

別に感謝されたいわけじゃない。ただ、あのときの「ついですから」のひと言が、ふと心に浮かん

のだ。ほんの数メートルのこと。重たいものでもない。でも、あの人のように自然にできた自分に、小さなやさしさがひとつ増えたような気がして、ちょっとだけ嬉しくなった。



歯の寿命が縮む!?

神経をとった歯の 2大リスク

むし歯が神経に達してしまうと、神経を除去する治療が必要です。
しかし、**神経をとった歯はそうでない歯と比べて寿命が短くなりやすい**といわれています。

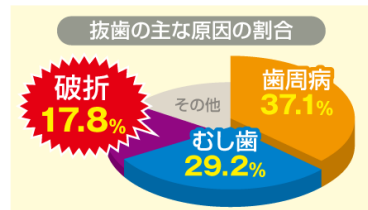
👉 神経をとると、なぜ歯の寿命は短くなる? 👉

歯の神経をとると、次の2つのリスクから寿命が短くなる傾向があります。

リスク1 歯が 折れやすい

神経をとった歯は、強い衝撃で歯が割れたり折れたりする「破折(はせつ)」のリスクが高まります。実は、**抜歯原因の中で破折は第3位**となっており、神経のない歯がそのほとんどを占めています。その理由は、**治療時に歯の内側を削ることで、全体の強度が落ちてしまうため**。

さらに、神経がなくなると歯の感覚が鈍くなるため、気づかないうちに強くかみすぎてしまうことも要因のひとつです。

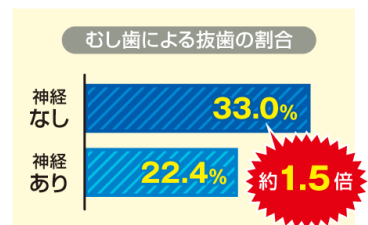


神経をとると 「歯がもろくなる」 って本当?

かつては歯の神経をとると、以後その歯には栄養が行き渡らず「枯れ木のようにもろくなる」と考えられていました。しかし、**現在この説は否定され、神経をとっても歯の質そのものは変わらないことがわかっています**。

リスク2 むし歯になっても 気づきにくい

神経のない歯はむし歯になっても痛みを感じないため発見が遅れやすく、抜歯に至るケースが増えます。例えば、むし歯が原因で抜歯になった永久歯のうち、**神経のない歯は神経のある歯の約1.5倍多い**という報告があります。



大切な
歯の寿命を
延ばすために



歯の寿命を延ばす最大のポイントは、**できるだけ神経を残すこと**。そのカギを握るのがむし歯の予防と早期発見です。定期的なチェックで小さなうちにむし歯を発見できれば、神経をとらずに治すことができます。**大切な歯を長く保つためにも、ぜひ歯科医院での定期的なチェックを継続していきましょう。**

「マウスガード」で 安心・安全に スポーツを楽しもう!

スポーツ中のケガを防ぎ、より良いパフォーマンスを発揮するうえで
欠かせないアイテムのひとつに「マウスガード」があります。



マウスガードは、スポーツ中の歯やお口のケガ
を防ぐためのプロテクターです。上の歯に装着
するのが一般的で、衝撃吸収性に優れた素材
でできています。

どんな効果がある?

マウスガードは他選手や
ボールとの接触による歯
やお口の中、あごのケガを防ぐほか、自身の歯で相手を
傷つけるリスクも軽減します。また、競技中の強いかみし
めによる歯のすり減りや割れ・ヒビの予防にも効果的で
す。さらに、**ケガやリスクへの不安や恐怖が軽減されること**
で、よりリラックスした状態でプレーに集中できるため、
パフォーマンスの向上も期待できます。

着用が義務付けられているスポーツ(一例)

格闘技

ボクシング
キックボクシング
空手道(一部)
テコンドー

球技

アメリカンフットボール
アイスホッケー
ラクロス(女子)
ラグビー(中高生)



カスタム メイド がおすすめ!

マウスガードには「既製品」と「カスタムメイド」の2種類があります。既製品は手軽
に入手できる一方で、フィット感に欠け、競技中に外れるといったトラブルも少なく
ありません。一方、**カスタムメイドタイプは歯科医院でお口の形に合わせて製作す**
るためフィット感が良く、その効果を最大限に発揮できます。

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

「ハロウィン」



歯に良い recipes お料理レシピ



menu キャラメル風味の さつまいも モンブラン

memo

さつまいもは食物繊維を含み、腸内環境を整える助けとなります。健康な腸内環境が体全体の健康維持に貢献し、健やかな歯を支える基盤となります。甘いものを楽しみながら、体に優しい栄養を取り入れましょう。

材料 (2 個分)

A (ボトム生地)

- ・ビスケット……………30g
- ・バター(無塩)……………15g

B (かぼちゃカスタード)

- ・かぼちゃ……………150g
- ・牛乳……………150ml
- ・バター(無塩)……………5g
- ・卵黄(Mサイズ)……………1 個
- ★・砂糖……………20g
- ・薄力粉……………5g

C (さつまいもクリーム)

- ・さつまいも……………200g
- ・砂糖……………20g
- ・生クリーム……………150ml
- ・キャラメル……………50g
- ・ホイップクリーム……………約 100g

作り方



モンブラン用の口金 大

(上)φ19×(下)φ39×H50mm 穴φ4mm

A (ボトム生地)

ビスケットを砕き、電子レンジ(600W)で 30 秒加熱したバターを混ぜ、セルクルに敷き詰めて冷蔵庫で冷やす。

B (かぼちゃカスタード)

かぼちゃをラップに包み、レンジで 4 分加熱し、皮をとり除いて熱いうちに潰す。ポウルに★を混ぜ、温めた牛乳を加えてかき混ぜ、潰したかぼちゃを加え、弱火で煮る。鍋肌が見えたらポウルに移し、バターを加え、ラップを密着させ冷やす。冷凍庫で急速冷却後、泡立て器で混ぜる。

C (さつまいもクリーム)

さつまいもをラップで包み、レンジで 5 分加熱し、皮をとる。裏ごしし、砂糖を加えて混ぜる。鍋に生クリームとキャラメルを入れて溶かし、さつまいもペーストと混ぜる。モンブラン用の口金をつけたしぼり袋に入れ、冷蔵庫で 10 分冷やして粘度を調整する。

仕上げ

A に B を山型に乗せ、泡立てたホイップクリームを塗って形を整え、C を絞り出したら完成。

point

クリームの粘度を調整することで、絞りやすく見た目も美しく仕上がります。ビスケットのボトムがしっかりとした食感を加え、全体にバランスの取れた食べごたえを与えます。

診療スケジュール

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		15	午後休	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					

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

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

公園や河川敷にコスモスが美しく咲き誇る季節となりました。「秋桜」という漢字が示すように、桜に似た可憐な花を咲かせ、風に揺られる姿は秋の訪れを感じさせてくれます。「調和」、「謙虚」、「乙女の真心」の花言葉も、控えめながらも凛としているたたずまいをよく表しています。

今月は、神経をとった歯の寿命について紹介しました。神経をとる治療は歯を残すための最終手段である一方で、「寿命を縮める」というリスクを伴います。つまり、歯の健康や寿命を考えると、できるだけ神経を残すことが大切です。むし歯の予防と早期発見で、大切な歯を守りましょう。

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

