

健康な毎日は  
健康なお口から!

1月

January 2026

医療法人社団 タニダ歯科医院

# カンガルー通信



あけましておめでとうございます。院長の谷田です。1月は新しい年のはじまりにふさわしく、家族や親しい人々と集まって心新たに過ごされる方も多いことでしょう。そんな日本の新年に欠かせないのが「お餅」です。雑煮や焼き餅、お汁粉など、この時期はさまざまな形でお餅が食べられ、昔からお正月の食卓を彩る特別な存在として親しまれてきました。これは平安時代に行われた「歯がための儀」に由来しているといわれています。新年に硬いものを食べて歯を丈夫にし、健康と長寿を願う、そんな先人たちの想いが、今の私たちの食文化にも息づいているのです。

しかし、そのおいしいお餅もつめものやかぶせものが取れたり、入れ歯が壊れたりする原因になることがあります。もし、お餅を食べている時にこれらのトラブルに見舞われたらそのまま放置せず早めに受診しましょう。本年も皆さまのお口の健康を守るため、スタッフ一同、誠心誠意サポートしてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



## チームオペで安全安心のインプラントを

当院ではインプラント治療により、ご自身の歯と変わらない噛み心地を取り戻すお手伝いをしています。当院のインプラント治療の成功率はほぼ100%に近く、当院の自慢の一つです。この成功率の高さには、チームオペでの手術が大きく寄与しています。チームオペでは、執刀医をはじめ専門的な知識と技術を持つ複数のスタッフが連携して治療を行います。

スムーズかつ正確な治療が可能となり、成功率の高さと患者様の負担の軽減にもつながっています。患者様が安心して治療に臨めること、そして治療後の生活を豊かにすることを目指し、今後もチームで医療に取り組むための連携と技術向上に努めていきます。



「1本ぐらい無くてても平気!」の落とし穴

# 歯を抜いたままの 3大リスク



たかが1本くらい歯がなくても大丈夫  
と思いませんか?

しかし、その放置がお口だけでなく、  
全身の健康を脅かす重大な事態を  
招いてしまうことがあります。



## リスク1

**噛む力が半減!  
周囲の歯も短命に?!**

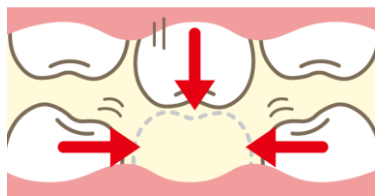
奥歯を1本失うだけで、**なんと噛む力はこれまでの半分以下に低下する**という研究結果もあります。そのまま治療せずに放置していると、他の歯にその分の負担がかかり続けます。**すると、残っている歯の寿命も確実に縮んでしまうのです。**



## リスク2

**歯並びが崩壊!  
治療も困難に**

歯は周りの歯と支え合って並んでいるため、1本でも失うとそのバランスが崩れ、**歯が倒れてきたり伸びたりして、歯並びや噛み合わせが乱れます**。こうした変化が進むと、治療しようと思っても入れ歯やブリッジがうまく入らず、**治療に時間がかかってしまいます**。



## リスク3

**あごのズレが  
全身の不調にも**

抜けた側で食べものを噛みにくくなると、**無意識のうちにその反対側ばかりで噛むようになってしまいます**。すると、あごのバランスが崩れて顎関節症になったり、影響が周囲に及んだりすることも。**肩こりや腰痛、頭痛など全身の不調は、歯の喪失が原因であることも意外と少なくありません。**



## 「たかが1本」と思わず、早めの受診を

歯はたった1本失っただけでも、その影響は**ドミノ式に残っている歯やあごの関節、全身にまで広がっていきます**。抜けた歯を補う方法には、ブリッジ・入れ歯・インプラントといった方法があり、患者さんの状態に合わせて最適な方法をご提案しています。**歯を失ったら放置せず、早めの治療でお口と体の健康を守っていきましょう。**





歯みがきの  
**前**？

# デンタルフロス・歯間ブラシの タイミング

歯みがきの  
**後**？

歯ブラシに並ぶ、セルフケア必須アイテムのデンタルフロスと歯間ブラシ。  
日常的に使っている中で「歯みがきの前に使う？それとも後？」  
と疑問に思ったことはありませんか？

## 歯みがき前 で除去率UP！

これまでの研究によると、デンタルフロスや歯間ブラシは  
「歯みがきの前」に使うと、**プラークの除去効果が高まる**  
ことがわかっています。



その理由は？

- 1 最初に使った器具に  
時間をかける傾向があるため
- 2 集中力があるうちに難易度の高い  
すき間清掃を行うほうが効率的なため

さらに、先に歯間をきれいにしておくと、**歯みがき剤に含まれるフッ素（フッ化物）が隅々まで届きやすくなる**ので、むし歯予防効果が高まります。

## 歯間ケアは 1日1回・就寝前 を目安に

デンタルフロスや歯間ブラシのケアは、最低でも**1日1回、就寝前に**  
使うのが理想的です。歯と歯の間の汚れは**歯ブラシだけでは全体**  
の約**60%しか落とせませんが**、フロスを併用すると約**86%、歯間ブ**  
ラシの併用では約**95%まで除去効果がアップ**します。



## 一番大切なのは「毎日続けること」

セルフケアの質を今よりもアップさせたい方は、「歯みがき前」の歯間ケアがおすすめです。ただし、**順番以上に大切なのは「毎日続けること」**ですので、まずは1日1回の歯間ケアを習慣にしましょう。ご自身の歯の状態やライフスタイルに合ったケアについて疑問や不安のある方は、お気軽に当院スタッフへご相談ください。



左の絵と右の絵に  
違うところが**10個**あるよ

ま  
ち  
が  
の  
探  
し

「おせち」







## 材料(4人分)

・ホタテ ..... 2 個  
 ・かぶ ..... 2 個  
 ・かまぼこ ..... 薄切り 4 枚  
 ・ごま油 ..... 小さじ 2  
 ・醤油 ..... 少々  
 ・卵(Mサイズ) ..... 3 個

### 中華あん

**B** ・白だし ..... 大さじ 1  
 ・水 ..... 100ml  
 ・みりん ..... 大さじ 1/2  
 ・醤油 ..... 小さじ 1

**A** ・白だし ..... 50ml  
 ・水 ..... 200ml  
 ・豆乳 ..... 50ml  
 ・塩 ..... 小さじ 1/2

**C** ・片栗粉 ..... 大さじ 1  
 ・水 ..... 小さじ 1

## 作り方

### 下準備

- ・ホタテは貝から身を取り外し、ウロ(黒い部分)を除く。
- ・かぶは皮をむき、3mmのちょう切りにする。葉を 8 枚とっておく。
- ・かまぼこは 5mmの薄切りにし、斜め半分に切る。

- 1 フライパンにごま油を熱し、中火でかぶを約 5 分炒める。かぶの葉を加えて 1 分炒め、別皿に取る。
- 2 同じフライパンでホタテを片面焼き、醤油をかけて裏返し火を通す。かぶと同じ皿に取る。
- 3 卵と(A)をかき混ぜて卵液を作り、こし器でこす。
- 4 茶碗蒸し器にかぶ(トッピング用 12 枚を除く)を入れ、卵液を注ぎ、アルミホイルで覆う。
- 5 フライパンにキッチンペーパーを敷き、器を置く。水を半分浸るまで入れ沸騰後、フタをして強火で 5 分、弱火で 10 分蒸す。
- 6 火を止め、かぶの葉、ホタテ、取り置いたかぶとかまぼこをのせ、再びアルミホイルをして弱火で 10 分蒸す。
- 7 鍋に(B)を入れて沸騰させ、水溶性片栗粉(C)を加えてとろみをつける。[6]の器にあんかけをかけて完成。



蒸すときは強火で一気に熱を通し、弱火でじっくり蒸すことで、ふんわりなめらかな仕上がりに。卵液はこしてなめらかにし、ホタテは焼いて旨みと香ばしさを引き出します。かぶの葉を加えると彩りも栄養もアップし、見た目も美しくなります。



## 診療スケジュール



1月 January 2026

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 休診	2 休診	3 休診
4 休診	5	6	7 午後休	8	9	10
11 休診	12 休診	13	14 午後休	15	16	17
18 休診	19	20	21 午後休	22	23	24
25 休診	26	27	28 午後休	29	30	31

2月 February 2026

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 休診	2	3	4 午後休	5	6	7
8 休診	9	10	11 休診	12	13	14
15 休診	16	17	18 午後休	19	20	21
22 休診	23 休診	24	25 午後休	26	27	28

### 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

### ◆◆年始休診のご案内◆◆

1/1(木)~1/4(日)

お年玉つき年賀はがきの第 1 回が発行されたのは昭和 24 年。特賞はなんと「ミシン」だったそうです。その後も「電気洗濯機」、「電子レンジ」、「ビデオテープレコーダー」など、その時代を映し出す商品が用意されてきました。ここ最近では、年賀状と一緒にギフトを贈ることができるサービスも始まり、新しい形での年賀状文化が広がっています。

今月は「歯を抜いたまま放置するリスク」について特集しました。歯はたった 1 本でも失うと、その影響は時間をかけてお口全体からやがて全身の健康へと広がっていきます。早めの治療で将来のトラブルを防いでいきましょう。

## 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

