

健康な毎日は  
健康なお口から!

2月

February 2026

医療法人社団 タニダ歯科医院

# カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。2月28日は「ビスケットの日」。江戸時代、水戸藩が日本で初めて保存食としてビスケットの製法を書物に記録した日に由来しています。小麦粉を主原料にしたビスケットは手軽にエネルギーを補給でき、今ではおやつとして幅広い世代に親しまれています。サクサクとした食感や香ばしい風味は、子どもから大人まで多くの人に笑顔を届けてくれますね。まだ寒さの残るこの時期、温かい飲みものとともに味わうと、気持ちもほっと和むことでしょう。

ビスケットのように固さのある食品をしっかり楽しむには、歯の健康が欠かせません。噛む力が弱まってしまうと食べられるものの種類が減り、栄養の偏りにもつながります。そうならないように毎日のケアに加えて、違和感や不具合があれば早めに確認することが大切です。しっかりと噛む力を守ることが、食事を楽しむだけでなく全身の健康を支える基盤にもなります。



## 訪問ステーションのある歯科医院

当院では、通院が困難な方にも専門的な治療・ケアをお届けできるよう、歯科では稀な独立した訪問ステーションを備えています。また、訪問車両も9台を運用。訪問歯科に特化した独自の設備を用意しながら、診療器材や衛生管理体制も院内と同等に整えることで、施設やご自宅などの幅広い場所で安定した診療を可能にしています。さらに、誤嚥を防ぐ摂食嚥下治療にも積極的に取り組んでおり、歯科医療を通じて生活の質や生きる力の向上を目指したサポートを行っています。ご家族からのご相談も承っておりますので、ご希望の方はお気軽にご連絡ください。



実は身近な

# 口腔がん

⚠️ 危険性と



## 早期発見のポイントとは？

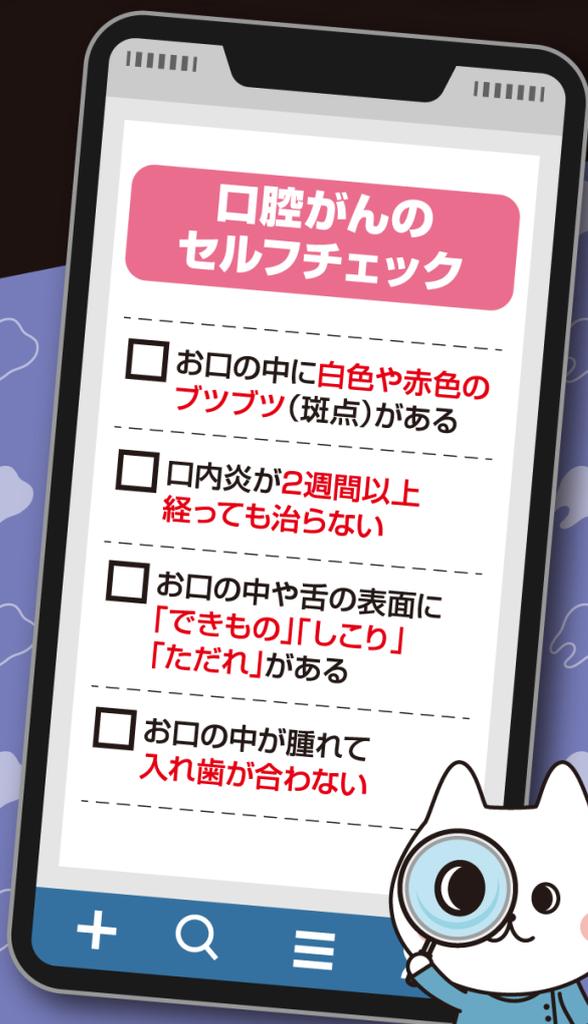
お口の中に発生する「口腔がん」は胃がんや乳がんほど広く知られていません。しかし近年、**口腔がんは罹患率や死亡率が増加しており、その増加率は胃や腸、子宮などの部位を上回っています。**

### 口腔がんってどんな病気？

口腔がんはお口の中に発生するがんの総称で、舌や歯ぐき、粘膜などお口のどの部位にも発生する可能性があります。最も多いのは舌がんで、他にも下の歯ぐきや頬の粘膜などにみられます。口腔がんは、がん全体の1~2%と決して多くはありませんが、**診断された方のおよそ5割が亡くなっており、胃がんや乳がんよりも高い死亡率になっています。**

### 口腔がんの原因と主な症状

口腔がんの発生には、**喫煙や飲酒の習慣、むし歯や合わない入れ歯による慢性的な刺激、不衛生な口腔環境などが関係しています。**口内の違和感やしこり、口内炎のようなものが治らないなどの症状が代表的ですが、初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。**進行すると口内に痛みを感じるほか、「口が開けづらい」「飲み込みにくい」などの症状があらわれます。**右のチェックリストに当てはまる症状があったら**早めに受診しましょう。**



口腔がんの5年生存率は63%

初期なら  
死亡率はほぼ0

口腔がんは発見のタイミングによって、その後の結果が大きく変わります。**進行してから見つかったら、命に関わるケースが多くなりますが、一方で初期に発見できた場合の死亡率はほぼゼロ！**むし歯、歯周病の予防にもなりますので、ぜひ定期的に歯科医院でチェックしてもらいましょう。

# 美

# 歯

# 活

# は食生活から!

## 5つの栄養素とオススメ食材

歯の健康を保つためには毎日のセルフケアはもちろんのこと、**バランスのとれた食生活も重要**です。

### 美歯に欠かせない5つの栄養素



#### 1 カルシウム

歯を作る主要成分のひとつ。不足すると歯が弱くなり、むし歯リスクが高まります。

#### 2 リン

リンも丈夫な歯を作る大切な栄養素です。歯と骨の健康を支えるほか、カルシウムの吸収を助けます。

#### 3 ビタミンD

歯に必要なカルシウムの吸収を促すほか、免疫の働きを正常にして**歯肉炎や歯周病の予防**に役立ちます。

#### 4 ビタミンC

エナメル質や象牙質の生成に関与します。**歯ぐきの健康にも欠かせない**栄養素です。

#### 5 ビタミンA

エナメル質を強化するほか、**抗菌作用**でむし歯などの感染症を予防します。

### 美歯活にオススメの食材



#### 牛乳・ヨーグルト・チーズ

「乳製品」には丈夫な歯に必要なカルシウムとリンが豊富に含まれています。



#### サバ・カツオ

「脂ののった魚」はビタミン D が豊富で、カルシウムの吸収を助けます。



#### ほうれん草・小松菜・ブロッコリー

「緑黄色野菜」はカルシウムやビタミン C、ビタミン A が豊富です。



#### アーモンド・くるみ

「ナッツ類」は歯の健康に良いカルシウムやリン、ビタミン D がバランスよく含まれています。

今回ご紹介した栄養素を意識して  
バランスの良い食事を心がけましょう



左の絵と右の絵に  
違うところが**10個**あるよ

## まちがいの探し「ウィンタースポーツ」





歯に良いお料理レシピ recipes

**メモ**  
ブリには EPA という脂肪酸が含まれ、歯ぐきの炎症をやわらげる働きが期待されています。さらに、ブリ大根にすれば、大根と一緒に摂れるのが魅力です。大根に含まれるビタミンCは抗酸化作用を持ち、歯周病で増えやすい活性酸素の影響を抑えるといわれています。

ブリ大根の和風コロッテ

材料(4人分)

- ・ブリの切り身.....2切れ
- ・大根.....200g
- ・生姜.....5g
- ・じゃがいも.....2個(約300g)
- ・小麦粉・溶き卵(卵1個分)・パン粉.....各適量
- ・揚げ油.....適量

- A**
- ・水.....150mL
  - ・醤油.....大さじ1
  - ・砂糖.....大さじ1と1/2
  - ・酒.....大さじ1

【付け合わせ】千切りキャベツ・ミニトマトなどお好みで

作り方

下準備

- ・ブリは骨をとり除き、水気を拭きとる。
- ・大根は皮をむき、5mm幅の半月切りにする。
- ・生姜はみじん切りにする。
- ・じゃがいもは皮をむいて8等分にし、水に10分ほどさらす。

- 1 耐熱ボウルに大根を入れ、軽く水をかけてふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で8分加熱する。加熱後、水気をしっかり切る。
- 2 鍋に(A)を入れて火にかけ、沸騰したらブリ・大根・生姜を加え、落とし蓋をして中火で15分ほど煮る。
- 3 じゃがいもはかぶるくらいの水でやわらかくなるまで茹でる。竹串がスッと通ったらザルにあげ、水気を切る。
- 4 ボウルに[2]と[3]を入れ、ブリの身をほぐしながら全体を潰して混ぜる。8等分にして小判型にまとめる。
- 5 [4]に小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけ、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- 6 器に盛りつけ、お好みで千切りキャベツなどを添えたら完成。



タネは煮汁を加えず、具材だけでまとめることで、水っぽくならず成形しやすくなります。ブリは骨が残っていることがあるため、あらかじめ丁寧にとり除いておくとう安心です。



診療スケジュール



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

3月 March 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 午後休	12	13	14
15 休診	16	17	18 午後休	19	20 休診	21
22 休診	23	24	25 午後休	26	27	28
29 休診	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

2月は梅の花がほころび始め、まだ冷たい空気の中にやさしい香りが漂います。厳しい寒さが続くなかでも、枝先に可憐な花を咲かせる梅は、春の近さをそっと教えてくれます。淡い紅や白の花が日差しを受けて揺れる光景は、心をほっと和ませ、長い冬を頑張る私たちに静かな活力とささやかな勇気を与えてくれます。

今月の特集は「口腔がん」です。初期症状は目立たず、進行してから気づくことも少なくありません。舌や歯ぐきに白い斑点やしこりが続くなど、気になる症状がありましたら早めにご相談ください。早期発見が健康を守る鍵となります。

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 スマートフォン (フリーダイヤル)

〒669-1133 西宮市東山台 1-10-5

西宮市 タニダ歯科

