

健康な毎日は  
健康なお口から!

3月

March 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。桜のつぼみが膨らみはじめ、春の訪れを感じる季節となりました。春の到来が待ち遠しい一方で、この時期になると多くの方が悩まされるのが花粉症です。スギやヒノキの花粉が舞い散るなか、くしゃみや鼻水・鼻づまり、目のかゆみなどでつらい思いをされている方もいらっしゃるでしょう。さらに、鼻づまりがひどくなると無意識のうちに口呼吸になってしまい、お口やのどの乾燥を感じる方も少なくないようです。春らしい空気に気持ちが弾む一方で、花粉症の不調が続くと素直に喜べないのがもどかしいところです。

口呼吸によるお口の乾燥は、歯の健康にも影響を及ぼします。乾燥状態が続くと、お口の中を守ってくれるだ液の働きが弱まり、むし歯や歯周病、口臭のリスクが高まります。まだまだつらい症状が続くこの時期、花粉症対策とあわせてお口のケアにも気を配っていきましょう。何かお困りごとがあれば、どうぞお気軽に当院へご相談ください。



## チームで行うインプラント治療

当院のインプラント治療では、院長の他、経験豊富なインプラント担当医など複数人のドクターでオペを行います。視野の狭い口腔内のオペを安全に行うには、専門性の高い知識と経験が不可欠であると考えているためです。オペでは、埋入位置・かみ合わせに問題がないかなどを複数人で確認しながら進行し、一人の視点や判断に偏らない治療を行っています。また、複数人で互いに確認し合うことでヒューマンエラーを防止し、より安全で確実な治療を目指しています。

当院では他にも、外科的手術専用のオペ室の完備など、安心して治療に臨んでいただける環境を整えています。インプラント治療に不安を感じている方も、まずはお気軽にご相談ください。



# なぜ終わらない？



# 歯の神経の治療が何回も続くワケ



「神経の治療って、なんで何度も通わないといけないの?」「痛みは無くなったし、もう大丈夫!」と、つい他の予定を優先したくなるかもしれません。しかし、治療を途中でやめてしまうと、大きなトラブルにつながる危険性があります。

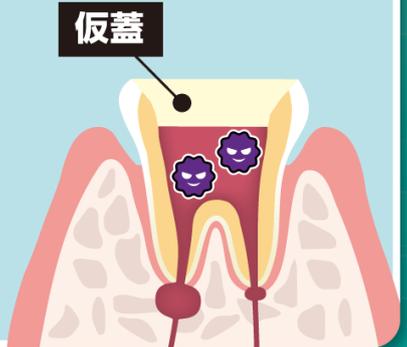
## 1 根管は「見えない迷路」

神経の治療とは、歯の根の中にある細い管(根管)を清掃・殺菌し、再び細菌が入らないように密閉する治療です。この根管は直径 0.5mm 以下と非常に細く、肉眼で中を確認することができません。しかも、形も複雑で、歯によって管の数や曲がり具合もさまざま。このような見えない迷路の中を細い器具や顕微鏡を使って慎重に治療を進めるため、1回ですべての細菌をとり除くのは難しく、数回にわけて行う必要があるわけです。



## 2 治療を途中でやめるとどうなる?

治療途中の根管には、まだ細菌が残っています。痛みがとれたからと歯科医院へ通うのをやめてしまうと、細菌が増えて根の先に炎症が起こり、強い痛みや腫れの原因になることも。さらに炎症が広がると周囲の骨を溶かし、最悪の場合には歯を残すことができなくなってしまいます。



## あと少しの根気が歯の未来を守る

神経の治療は、歯を抜かずに済ませるための最終手段。治療を途中でやめてしまうと、これまでの処置が無駄になってしまうだけでなく、大切な歯を失うことにもなりかねません。もし抜歯になった場合、入れ歯やインプラントといった大がかりな治療が必要になり、時間とお金が今の何倍もかかってしまいます。のちのち後悔しないためにも最後まで治療を続けていきましょう。



# 歯ぐたえってなんだ?!

## 「歯根膜」を

# しっかり守ろう!

食べものは歯ぐたえやのどごし、温度など、さまざまな感覚が組み合わさって、豊かな味わいを生みだしています。中でも「歯ぐたえ」は、歯の根の周りにおける「歯根膜（しこんまく）」という部分を感じ取っていることを「存」じてでしょうか。

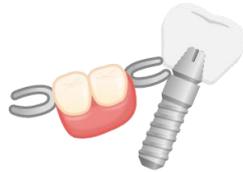


## 歯ぐたえの担い手「歯根膜」とは?

歯根膜は歯の根を取り囲む薄い膜のような組織で、歯にもものが当たったときの感触や、受ける圧力の違いを感じ取る「センサーの役割」を担っています。例えば、うどんを食べるとき、まず歯根膜が歯に当たる感触をとらえ、噛む力を周囲の筋肉に備わったセンサーが感じ取ります。こうした情報が脳でまとめられて、私たちは「コシがある」と感じているわけです。

## 歯を失うと「歯ぐたえ」も鈍くなる?

残念ながら、歯を失ってしまうと優秀なセンサーである歯根膜も一緒になくなってしまいます。そのため、入れ歯やインプラントでは歯ぐたえの感度がどうしても落ちてしまいます。その結果、今まで感じていたような繊細な食感がわかりづらくなってしまっても少なくありません。



## やっぱり「自分の歯」が一番!

どんなに優れた人工の歯でも、本物の歯が持つ繊細なセンサーを完全に再現することはできません。食べものをしっかり味わうためには、自分の歯を守ることが何より大切です。毎日のケアと歯科医院での定期的なチェックで、いつまでもおいしく食べられるようにしましょう。



左の絵と右の絵に  
違うところが10個あるよ

## まらぎの探し

## 「卒業式」





材料(4人分)

真鯛(刺身用).....180g  
 トッピング用具材(にんじん・ハム・絹さや・きゅうり)各適量  
 いくら(醤油漬け).....20g  
 黒コショウ.....少々

酢飯 \_\_\_\_\_ カルパッチョソース \_\_\_\_\_  
 ごはん.....500g  
 A 酢.....大さじ6  
 砂糖.....大さじ4  
 塩.....小さじ1/3  
 さくらでんぶ.....10g  
 あおさ.....4g  
 B オリーブオイル...小さじ2  
 レモン汁.....小さじ2  
 砂糖.....小さじ1/2  
 塩.....ひとつまみ

メモ  
 真鯛には良質なたんぱく質が含まれており、歯の健康を支える食材のひとつです。また、オリーブオイルにはお口の中の乾燥を防ぐことで、口臭を抑える働きも期待されています。

作り方

下準備

・真鯛は4~5mmの厚さに切り、12枚にする。  
 ・にんじんとハムは花形にし、にんじんはゆでる。絹さやは筋を取りゆでたら斜め切りにし、きゅうりは薄くスライスして丸める。

- 1 ごはんに(A)を加えて切るように混ぜ、3等分する。1つはそのまま(白酢飯)、1つにさくらでんぶ、もう1つにあおさを混ぜて3色の酢飯を作る。
- 2 (B)を混ぜ合わせる。切った真鯛に(B)をかけて全体をやさしく混ぜ、冷蔵庫で10分ほどなじませておく。
- 3 カップに白、あおさ、さくらでんぶの順に酢飯を重ねて詰める。[2]を盛り付け、トッピング用具材、いくらを彩りよくのせ、仕上げに黒コショウを振ったら完成。



あおさやさくらでんぶで色づけた酢飯を重ねて、ひな祭りらしい華やかな見た目に。酢飯は切るように混ぜて、ふんわりと仕上げましょう。真鯛にはさっぱりとしたレモン風味のソースを合わせ、彩り豊かな具材を飾ることで、お祝いの席にもぴったりな一品になります。



診療スケジュール



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				

4月

April 2026

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 午後休	2	3	4
5 休診	6	7	8 午後休	9	10	11
12 休診	13	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 休診	30		

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

春分の日は毎年3月20日ごろですが、年によって前後することをご存じでしょうか。これは、地球が太陽を回る周期が365日ちょうどではなく、さらに6時間ほど長いからです。このズレが積み重なり、春分の日も年によって変わっていきます。ちなみに、今年の春分の日は3月20日。自然のリズムが、私たちの暮らしや暦にも影響を与えているのは興味深いですね。

今月は「歯の神経の治療に回数がかかる理由」についてご紹介しました。通院が続くと大変に感じることもありますが、それは大切な歯を守る重要なステップです。一回一回の治療が未来の健康につながりますので、最後まで一緒に取り組んでいきましょう。

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

