

1月

January
2025

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。本年もどうぞよろしくお願いいたします。さて、毎年1月の第2月曜日は成人の日です。その起源は奈良時代の「元服(げんぷく)」にあり、男性が12歳から16歳になると、成人になったことを示す儀式が行われていました。成人の通過儀礼として、髪型や服装を改めることで、社会的に一人前になったことを示していました。その後、明治時代になると成人は満20歳と定められましたが、2022年の法改正で満18歳に引き下げられたことはまだ記憶に新しいと思います。とはいえ、成人式については20歳を対象に実施している自治体が多いようです。

成人を迎えられたみなさんの中には、これから新しい環境で生活をはじめの方も多でしょう。これまで義務づけられていた小・中・高と年に1回の歯科検診は、18歳以降になるとその機会が激減します。そこでぜひ、成人を迎えたこの機会に歯科医院で定期検診を受ける習慣を身につけていただきたいと思います。今年もみなさんのご来院を、スタッフ一同よりお待ちしております。



今日の
こころ
あたたまる
お話

ポケットティッシュの笑顔

ビジネスマンの平日朝は忙しい。だから僕は、早朝の駅前に出没するピラ配りというやつがどうにも苦手だ。憧れのシステム開発会社に就職したものの、通勤距離がそれなりにあって、朝が得意じゃない僕の平日は眠気との戦いから始まる。そんな余裕のない朝に呼び止められるのはストレスだし、極端に不愛想な人もいる。この間なんて素通りしたせいで舌打ちされた。



だがそんな折、通勤電車の中で僕はあることに気づいた。車窓に映った自分の顔がいかにも不愛想だったのだ。険しい表情でムスツと眉をしかめている。まるで人のことを言えないではないか。三十代に入り、求められる仕事も変わった。立場や責任も重くなり、プレッシャーを感じるようになった。納期が迫り、最近特に余裕がない。気がつけばこんな顔をしている、というより、この時期は他の社員も皆同じ顔をしているような……。

「おはようございます！」
そうしたある朝、いつもの駅前で、元気な挨拶と共にポケットティッシュを差し出す女性に遭遇した。普段と同じく、片手を上げて遠慮の意思を示したのだが……。
「おはようございます！」
女性は翌朝も、そのまた翌朝も元気な挨拶と共にティッシュを差し出してきた。それも両手で、丁寧にお辞儀をしながら。なんだか面食らった僕は、とうとうティッシュを受け取ってしまった。
ありがとうございます！とお礼を告げる彼女の表情に、ハツとなった。空気が凍てつく冬の早朝、鼻頭を真っ赤にししながら、けれどそこには満面の笑顔があった。

ちょうどその日、仕事でトラブルが発生した。厳しい表情で対応を指示する上司を前に、物は試しと、僕は笑顔で応じてみることにした。戸惑い気味の上司だったが、業務を終えると、珍しくコーヒーを差し入れてくれた。

人というのは余裕がなくても意外と笑えるものだ。あともうひと踏ん張り、この繁忙期をなるべく前向きに乗り越えたいと思う。



お酒好きほど 歯を失いやすい

新年を迎え、家族や友人たちとお酒を楽しむ機会も多いこの時期。しかし、そのお酒も毎日飲みすぎってしまうと、お口のトラブルを引き起こす可能性があります。

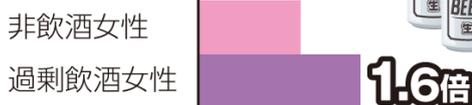


たくさんお酒を飲んでいると...

たとえば、週に 450g 以上の過剰なアルコール(500mL の缶ビール約 22 本分に相当)を摂取すると、**歯が 20 本未満になるリスクが男性で 1.2 倍、女性で 1.6 倍**になるというデータがあります。

さらに、女性の場合はこの飲酒量で**歯が完全になくなるリスクが 3 倍に跳ね上がる**と報告されています。

歯が20本未満になるリスク



歯が完全になくなるリスク



アルコールがお口の健康にもたらす影響

口が乾く

アルコールの利尿作用により体内の水分とともにだ液も減少します。**だ液が少なくなるとお口の中を清潔に保つ力が弱まり、むし歯や歯周病の原因となる菌が増えやすくなります。**



糖分の摂りすぎ

お菓子などのおつまみを食べる頻度も多くなります。近年はデザート感覚で楽しめる甘いお酒も人気です。このような**飲酒による糖分の摂りすぎも、むし歯や歯周病のリスクを高めてしまいます。**



歯みがきをサボりがち

酔っぱらって帰宅すると、そのまま歯みがきをせずに眠ってしまったり、きちんと磨けていなかったりしがち。これらはむし歯や歯周病、口臭などのトラブルを招きます。



お酒と上手に付き合いながら歯の健康を守ろう

お酒を楽しむ際は適度な飲酒を心がけるほか、**飲んだ後に「しっかりと水分補給をする」「夜の歯みがきを欠かさない」**ことが大切です。さらに、歯科医院で定期的にお口の健康状態をチェックすることも忘れないようにしましょう。





意外と知らない!?

歯の本数と医療費の関係

歯が少ないほど医療費が高額になると言われています。つまり、歯を失うリスクは将来にかかる医療費にも密接に関わってきます。

歯が少ない人ほど将来にかかる医療費が高くなる!

ある調査では、40歳以上で歯が5本未満の人は、20本以上ある人に比べて年間の歯科以外も含めた医療費が【約19万円も高くなる】と報告されています。他の調査でも同様の報告がされており、歯が1本〜数本抜けただけでも医療費が高くなる傾向が明らかになっています。

残存歯数別 年間医科診療費の平均値 単位:円



20歯以上 10~19歯 5~9歯 0~4歯
出典:平成25年度 香川県歯の健康と医療費に関する実態調査

なぜ歯が少ないと医療費が増える?

歯が少ないと食べものを噛み砕く能力が落ち、消化吸収が悪くなります。これがやがて全身の栄養状態の悪化や病気・ケガのリスク増加につながります。さらに、歯周病になると糖尿病や心臓疾患、脳梗塞、アルツハイマー型認知症など全身の病気のリスクを高めることも明らかになっています。

健康なお口から全身の健康に!

歯の数を保ち、良好な噛み合わせを維持することは、全身の健康を守るだけでなく、医療費の節約にも貢献します。毎日のセルフケアはもちろん、定期的な歯科医院でのメンテナンスでむし歯や歯周病の予防・早期発見に努めることが大切です。ぜひ、私たちと一緒に大切な歯を守っていきましょう。

左の絵と右の絵に
違うところが10個あるよ

まちがい探し

「たこ揚げ」



歯に良い recipes お料理レシピ



ほうれん草と厚揚げのピリ辛炒め

材料 (4人分)

- ・ほうれん草 ……2/3 束 (150g)
- ・厚揚げ ……2 枚 (300g)
- ・ごま油 ……小さじ 2
- ・白すりごま ……小さじ 1
- ・糸切り唐辛子 ……適量

★調味料

- ・醤油 ……大さじ 1
- ・めんつゆ ……小さじ 2
- ・砂糖 ……小さじ 2
- ・みりん ……小さじ 1
- ・豆板醤 ……小さじ 1/2
- ・白すりごま ……小さじ 2

作り方

《下準備》

- ・ほうれん草は根元を切り、4cm 程度の長さに切る。
- ・厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、4×2cm 角に切る。
- ・★の調味料をあらかじめ混ぜておく。

1. フライパンにごま油を入れて熱し、中火で厚揚げの両面に軽く焼き色がつくまで焼く。
2. [1.]にほうれん草の茎の部分を加えて炒め、続いて残りの葉の部分と★の調味料を入れて弱火でさらに炒める。
3. ほうれん草の葉がしんなりしたら火を止めて器に盛り付け、最後に白すりごまと糸切り唐辛子をかけて完成。

point

ほうれん草のビタミン A は油との相性抜群！組み合わせると吸収率がアップします。厚揚げは油抜きを事前しておくことで味がしみ込みやすくなります。

memo

ほうれん草は、ビタミン A の含有量が野菜の中でもトップクラス。ビタミン A は歯のエナメル質を強化し、むし歯予防に役立ちます。また、厚揚げは、大豆加工品ながら歯を強くするカルシウムが豊富です。



診療スケジュール

1月 January 2025						
SUN 日	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土
			1 休診	2 休診	3 休診	4 休診
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	

2月 February 2025						
SUN 日	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土
						1
2 休診	3	4	5 午後休	6	7	8
9 休診	10	11 休診	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	

診療時間 休診日：水曜午後・日曜・祝祭日
 平日：9時～19時30分 *水曜：12時30分まで
 土曜：9時～17時
 ☆平日・土曜共に通して診療しています。
 【受付時間】診療時間終了の30分前まで



医院からのお知らせ

◆◆年始休診のご案内◆◆

1/1(水)～1/5(日)

初日の出は、新年の希望を感じられる特別な瞬間です。国内で最も早く初日の出が拝めるのは日本の最東端にある「南鳥島(みなみとりしま)」だそうですが、実はこの島には人が定住していません。人が生活している場所では東京都の「母島」が最も早く、毎年大勢の方が足を運んでいるそうです。

診療時間が変更になっています。
 皆様の利便性を考えて
午前・午後を通して診療しております。
 よろしくお願い致します。

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 (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

