

2月

February  
2025

# カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。寒さが続いています。みなさまいかがお過ごしでしょうか。さて、2月22日は「頭痛の日」。頭痛は多くの方が経験する症状ですが、その原因は実にさまざまです。歯科医院も無縁ではなく、お口の問題が頭痛を引き起こす要因になることがあります。たとえば、歯ぎしりもそのひとつです。歯ぎしりをしている時、その周囲の筋肉はずっと拳を握りしめているような状態になります。頭痛の中にはこのような筋肉の緊張が引き金となるケースも少なくありません。同様に、かみ合わせのズレや顎関節症、むし歯の痛みが頭痛を誘発することもあります。

したがって、調べても原因がわからない頭痛にお悩みの方は、歯科医院で一度詳しい検査を受けてみることをおすすめします。お口の健康は心身の健康の基盤。当院ではみなさまの健康的な生活をサポートできるよう努めてまいります。寒暖差が大きくなり体調を崩しやすいこの時期、みなさまどうぞご自愛ください。



今日の  
こころ  
あたたまる  
お話

## そんな仕事

「5丁目交差点のコンビニでいいですか？」

乗車するなり尋ねられ、私は雨に濡れた体を拭きながら、はいとだけ応じた。経営している居酒屋から自宅近くのコンビニまで毎回同じ時間、同じルートで利用する私はタクシーの馴染み客だ。今のお店は亡き父から引き継いだ。居酒屋なんて、と最初は思ったけれど、思い出のお店をつぶしたくはなかった。必要な資格を取って、経営の勉強をして…あれからもうすぐ3年が経つ。



閉店後に片付けを終えて、帰路につくのは午前1時過ぎ。タクシー独特の匂いを感じながら疲労感に身を任せるこの時間が、私はわりと好きだ。ただあんまり疲れていると、余計な考え事をしてしまう。私は今の仕事を気に入っているけれど、同年代の友人にはよく、ずっとそんな仕事を続けるの？結婚はしないの？なんて言われる。30代も半ばに差しかかる年齢だから無理もないが、正直余計なお世話だ。

「だいぶお疲れのようですね」

とその日は珍しく運転手が声をかけてきた。私の表情が

暗かったのかもしれない。疲れていると友人の言葉も重く心にのしかかる。このままじゃダメなのかな、と考えてしまう。だけど私は、今の仕事が好きだ。今は結婚より、思い出のお店を続けていたい。顔を上げるとミラーに穏やかな目元が映っていた。見守るような眼差しに、父の面影が重なり、気がつけば私は愚痴をこぼしていた。「はい、疲れてます。友人にはそんな仕事もう辞めたら、なんて言われます」

すると父と同年代であろう運転手はわっはっはと笑い、いや失礼と謝ってから言葉を続けた。

「私も似たようなこと言われるものですから。“そんな仕事”、大変でしょって」

私は好きなんですけどねえ、この仕事、と笑いながら目的地であるコンビニ駐車場にタクシーを入れた。支払いを済ませ降車する私に、運転手はにこやかに言った。

「周りの目なんて重要ではないでしょう。そんなに悩むほど一生懸命なんですから」  
いつの間にか雲の裂け目から満月が顔を出し、まばゆい光を放っていた。



甘いお菓子だけじゃない!?

# せんべい ポテトチップスでも むし歯になる ってホント?

甘いものを控えているのに、むし歯ができてしまうといった経験はありませんか。実は、私たちの身の回りには、甘くなくてもむし歯の原因になる食品がたくさん存在しています。

## なぜ、甘くないお菓子でもむし歯になるの?

せんべいやポテトチップスなどのスナック菓子は甘みを感じないものの、むし歯になりやすい2つの特徴があります。

### ①だ液で でんぷんが糖に変わる

スナック菓子に含まれる「でんぷん」は、だ液の酵素によってお口の中で糖に変わります。この糖がお口に残ると、細菌がむし歯の原因となる酸を作り出します。



### ②やめられない 止まらない

砂糖や塩などの調味料が使われるスナック菓子はクセになる味付けのため、ついダラダラと食べてしまいがち。その結果、長時間お口の中に食べものが残り、むし歯リスクを高めてしまいます。



## 「どう食べるか」も大切

むし歯を予防するうえでは、食べものの種類だけでなく、食べ方にも注意が必要です。次の2つのポイントに注意しながら、むし歯を効果的に予防していきましょう。

### ①食事の回数は「1日5回」まで

間食を含めて多くても「1日5回まで」が理想的。食事の回数を減らすことで、むし歯リスクを抑えることができます。

### ②よく噛んで食べる

よく噛むことでだ液がたくさん出してお口の中を洗い流すほか、細菌が作り出した酸を中和してむし歯を防いでくれます。



歯科医院ではブラッシング指導やクリーニングに加えて、むし歯予防のための食習慣指導も行っています。歯科医師や歯科衛生士のアドバイスを受けながら、むし歯になりにくい食習慣を身につけていきましょう。

安全に歯を磨くために

「歯みがき事故」に要注意!

近年、子どもが歯ブラシでのどを突く事故が相次いでいます。消費者庁によると、6歳以下で120件もの事故が発生しており、そのうち3歳以下は104件と件数が多くなっています。

## 事故はどうして起きる!?



歩きながら歯を磨いたときに転んでしまったり、椅子に座って歯を磨いていたときに転落してしまったりと、多くは不安定な姿勢で歯みがきをしたことが原因となっています。

のどの近くには重要な血管や神経があり、傷つけると大変危険です。また、お口の中の雑菌が感染症を引き起こす可能性もありますので十分な注意が必要です。

## 我が子を守る!事故防止のポイント

### ✓ 「見守り」と「安全な場所」での歯みがき

歯みがきをする際は、必ず大人が見守るようにしてください。また、椅子やソファは転落のリスクがあるので避け、床に座らせるなど安定した姿勢・安全な場所で行わせましょう。



### ✓ 歯みがき事故防止の歯ブラシの使用

お子さんに持たせる歯ブラシは、お口の奥まで入らないようにストッパーがついたものや先端が曲がるものなど、安全性が考慮された歯ブラシを選びましょう。保護者が仕上げ磨きをするための歯ブラシとは別に用意することがポイントです。



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

## 「雪まつり」



# 歯に良い recipes お料理レシピ



## menu 塩サバとトマトの レモンソテー

### 材料 (4人分)

- ・塩サバの切り身 ……2枚
- ・塩 ……少々
- ・黒コショウ ……少々
- ・トマト ……1個
- ・レモン ……1/3個
- ・にんにく ……1片
- ・オリーブオイル ……大さじ2
- ・小麦粉 ……小さじ2
- ・パセリ(乾燥) ……適量



### 作り方

1. 塩サバを半分に切り、両面に塩と黒コショウを振る。
2. トマトは 5mm、レモンは 3mm の薄切りに 4枚ずつ切る。残りのトマトとにんにくをみじん切りにする。
3. フライパンを中火で熱し、オリーブオイルを加える。塩サバの両面に小麦粉をまがし、皮目から焼き始める。焼き色がついたら裏返し、火が通ったら皿に取り出す。
4. 同じフライパンで、薄切りにしたトマトを両面軽く焼き、塩サバと一緒に皿に盛り付ける。
5. フライパンににんにくを加え、香りが立ったらみじん切りにしたトマトを加える。トマトをつぶしながら煮詰め、塩と黒コショウ(分量外)で味を整える。
6. [4.]の皿に[5.]をかけ、パセリを散らしてレモンを添えて完成。

### point

レモンを添えることで、油を使いながらもさっぱりとした味わいに。ソースを作る際、残っている油をキッチンペーパーで軽く拭き取ると、仕上がりがより良くなります。

### memo

サバは、歯の主成分であるタンパク質が豊富です。トマトとレモンを加えることで、皮膚や細胞に必要なビタミン C も摂取できます。歯ぐきの約 60%がコラーゲンでできているため、コラーゲンの維持は口腔内の健康にとって重要です。

## 診療スケジュール

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				

3月 March 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		12	午後休	13	14	15			
16	休診	17		18		19	午後休	20	休診	21	22		
23	休診	24		25		26	午後休	27	28	29			
30	休診	31											

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

2月の二十四節季のひとつに「雨水(うすい)」があります。「雨水」とは、降る雪が雨に変わり、積もった雪が解けて水になる様子を表した言葉です。暦の上では春を迎え、暖かい日差しが顔を出す日の増えることを期待したいものです。草木が芽吹き、花々が咲く春の訪れが待ち遠しいですね。

今月はスナック菓子のむし歯リスクについて解説しました。むし歯は甘いお菓子だけでなく、私たちの身近にある意外な食品にもその危険が潜んでいます。日々の食習慣を見直し、定期的なメンテナンスで大切な歯の健康を守っていきましょう。

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

