

3月

March
2025

カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。3月10日は「砂糖の日」です。チョコレートやケーキ、アイスクリームなど甘くておいしいスイーツは、想像するだけでも心が躍ります。誕生日や記念日、ちょっとしたご褒美など、大切な人と共有する甘い時間も人生の喜びのひとつです。一方で、甘いものは、お口の健康にとってリスクとなる側面があります。砂糖がむし歯の原因であることは広く知られていますが、近年の研究では歯周病のリスクを高めることもわかってきました。甘い誘惑には心惹かれるものですが、砂糖をうまくコントロールすることはむし歯だけでなく、歯周病を予防するうえでも大きな効果をもたらします。

甘いものつきあっていくためには、歯の成分が溶け出す時間が長くなってしまわないように、時間を決めずにダラダラと食べ続けることを控える必要があります。もちろん、歯科医院での定期的なチェックやクリーニングを欠かさないことも大切です。セルフケアと歯科医院でのケアをしっかりとすることで、甘いスイーツを上手に楽しみましょう。



今日の
こころ
あたたまる
お話

くるくる階段

50をとうに過ぎた私だけ、足腰の強さには自信がある。それというも、階段の上り下りを毎日のようにしているからだ。



私の家はマンションの5階にある。けれどエレベーターは使わない。帰宅時に多少の荷物があっても、仕事で疲れていても、共用階段を使って家に帰る。それは健康維持のためであって、加えて言えば強く生きていくぞ、という意志の表れだ。

いわゆるシングルマザーだった私は、少し気を張っていたのだと思う。一人娘がめでたく結婚した今は気楽なもので、ゆるやかに毎日を過ごしている。少しの寂しさはあるけれどようやく娘を送り出せたという安堵感の方が強いし、友人も多いので日々充実している。いつものように階段を上り下りしながら今日までの人生を振り返ると、満足感が込み上げてくるくらいだ。

これからはエレベーターを使おうか、と階段の踊り場でふとそう思った。守るべき娘は結婚して独立したことだし、後はのんびり生きてもいいじゃないか…と。なのにそう思うと、もう一生懸命階段を上ったり下ったりしないでいいのかとちょっとした寂しさを感じた。その時ちょうど娘から着信があった。

「お母さん、私、子どもができたみたい」

通話を終えた私は、階段のステップに足をかけた。まだまだこれからか、そんな風に思いながら力強く階段を上る。嬉しいことがあると足取り軽く、嫌なことがあるとやけにしんどく感じたこの階段。踊り場で折り返しながらくるくるくる。人生みたいに上ったり下ったりを繰り返す。どうやらお役御免はもう少し先みたいだ。やっぱり、エレベーターを使うのはまだやめておこう。これからも階段を上って下って、そうやって過ごしていこう。

いつになく軽い足取りで階段を上りながら、そんな風に私は思った。





見逃し厳禁!

子ども むし歯



大人 むし歯

のサインとは?



年齢を問わず、多くの人を経験する「むし歯」。発見したときには手遅れ...ということがないようにむし歯のサインを見逃さないようにしましょう。

あっという間に進行する 子どもむし歯

数週間という短い期間で急速に進行する「急性むし歯」が多くみられます。乳歯は歯の表層である「エナメル質」が薄いため、むし歯があっという間に神経に達してしまうことも少なくありません。

むし歯の始まりは無色か薄褐色であることが多く、初期の段階では気がつきにくいので、痛みを訴えたらすぐに歯科医院で診てもらいましょう。

無色か薄褐色で
気づきにくい



発見が遅れやすい 大人むし歯

中高年の方に多いのはゆっくりと進行する「慢性むし歯」です。つめものやかぶせものの内側や露出した歯の根に発生しやすく、また加齢により神経が縮むこともあり、痛みを感じるまでに時間がかかり、発見が遅れやすいのが特徴です。

色は濃い褐色または黒色と見た目でもわかりやすいので、変色を見つけたらすぐに歯科医院で検査を受けてください。



濃い褐色か黒色で
わかりやすい

家族全員で歯の健康を守るために



子どもと大人ではむし歯の進行速度や表れ方に違いがあるものの、「油断をすると手遅れになりやすい」という共通点があります。症状を最小限に抑えるためには、子どものうちから定期的なメンテナンスでむし歯にならないようにすることが大切です。生涯にわたり歯の健康を守るために、ぜひご家族みなさんの定期的な受診を習慣にしましょう。

つめもの・かぶせものが外れた!



やってはいけない 3つのNG行為

NG行為①

痛くないから
放置する

「痛くないから」といって放っておくのは危険です。むき出しになった歯に細菌が感染することで、むし歯や歯周病が発生し、悪化する可能性があります。

また、外れたままの歯で食べものを噛むと、歯が割れたり欠けたりすることがあります。時間を置かず早めに受診しましょう。



NG行為②

接着剤を使って
自分でつけ直す

市販の接着剤でつけ直すことは絶対にやってはいけないことです。外れるには理由がありますので、自己判断で処置を行うとさらに歯に悪い影響を及ぼすことも。少し不便に感じても患部で噛まないなど、受診するまでの間は安静を心がけましょう。

NG行為③

外れたつめもの
かぶせものを
捨てる

外れたつめものやかぶせものは、再度装着できる可能性があります。「古いから」「汚れているから」と捨ててしまうと、新たに作り直すのに時間とコストがかかります。汚れがついている場合には清潔なガーゼ等で丁寧にふき取り、ご持参ください。



つめものやかぶせものが外れた場合には、決して自己判断で対処せずなるべく早く歯科医院を受診することが大切です。

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

「ひな祭り」



歯に良い recipes お料理レシピ



春キャベツとじゃこの ペペロンチーノ

材料 (4人分)

- ・スパゲッティ 3束 (240g)
- ・塩 大さじ 1
- ・卵 4個
- ・春キャベツ 200g
- ・(A) にんにく 2片
- ・(A) オリーブオイル 大さじ 5
- ・(A) 鷹の爪 (輪切り) 小さじ 1と1/2
- ・顆粒だし 小さじ 1/2
- ・ちりめんじゃこ 大さじ 2



作り方

《下準備》

・鍋に水 1,000mL を入れ沸騰したら火を止め、200mL の水と卵を入れてフタをする。15分経ったら取り出し、水で冷やし温泉卵を作っておく。キャベツはざく切りに、にんにくはみじん切りにしておく。

1. 大きめの鍋に水と塩を入れ沸騰させる。スパゲッティを入れ、表記のゆで時間より1分程短くゆでたら、ザルにあげる。このとき、ゆで汁を100mL 取っておく。
2. フライパンに(A)を加え、香りが出るまで中火で炒める。
3. [1.]で取っておいたゆで汁に顆粒だしを溶かし、[2.]のフライパンに入れてソースを作る。
4. [3.]にキャベツを加え、中火で軽く炒めたら火を止め、[1.]のスパゲッティを絡ませる。器に盛り、温泉卵とちりめんじゃこを乗せたら完成。

point

旬の春キャベツとちりめんじゃこ、温泉卵のトッピングにより、栄養バランスが良く、ボリューム満点な一品。温泉卵作りが難しい場合は市販の温泉卵を使ってもOK!

memo

旬のキャベツはビタミンCが豊富で、歯の象牙質の形成を支える強力な味方です。葉を大きく切ることで噛む回数アップになります。また、卵には歯の構成成分となるタンパク質が豊富で、じゃこには歯を強くするカルシウムが含まれています。

診療スケジュール

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											

4月		April 2025											
SUN	日	MON	月	TUE	火	WED	水	THU	木	FRI	金	SAT	土
				1		2	午後休	3		4			5
6	休診	7		8		9	午後休	10		11			12
13	休診	14		15		16	午後休	17		18			19
20	休診	21		22		23	午後休	24		25			26
27	休診	28		29	休診	30	午後休						

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

春の訪れを告げる美しい声で知られる鶯(うぐいす)。その名から「うぐいす色」をイメージされる方も多いかもしれませんが、しかし、実際の鶯は緑がかった茶色をしています。うぐいす色に近いのはメジロのほうで、鶯と間違われることも多いようです。早春の息吹が感じられるこの時期、これらの鳥たちにもぜひ目を向けてみてください。

今月は「子どもと大人のむし歯の違い」について紹介しました。年齢を問わず、早期発見・早期治療が大切な歯を守るうえで大きなカギとなります。ぜひご家族そろって、定期的に歯科医院へお越しください。

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。

よろしくご依頼致します。

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

