

4月

April  
2025

# カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。4月に入り新たな出会いや挑戦に胸を弾ませて  
いる方も多いのではないのでしょうか。さて、4月19日は「食育の日」です。食育と  
は、単にバランスの良い食事を学ぶだけでなく、食に関する知識を深め、食事  
の味わい方や食べること、つまり命をいただくことに対する感謝の気持ちを育む  
重要な機会と位置付けられています。季節の食材を楽しむのも、そのひとつで  
す。この時期はタケノコや菜の花など、旬の野菜を味わうこともおすすめです。  
これらの旬の食材は栄養も豊富で、季節の訪れを感じる心の豊かさも育ててく  
れます。

そんな食育は歯科においても重要な役割を担っています。健全な食生活は  
むし歯・歯周病の予防に直結し、お口の健康維持には欠かせない要素で  
す。当院でも、むし歯・歯周病にならないための食事の摂り方や食品選びの  
アドバイスを行っています。普段の食生活で不安なこと、疑問に思うことなど  
何でもお気軽にご相談ください。



今日の  
こころ  
あたたまる  
お話

## よーい、どん

「よーい、どん！」

高校の通学路にある坂道で、  
僕は必死にペダルを漕ぐ。隣で  
は友人のダイチがやはり必死  
にペダルを漕いでいる。家が近  
所で一緒に登校している僕らに  
とって、坂道競争は平日朝の  
恒例行事だ。



洒落っ気に目覚めてロードバイクなんかで通学する  
生徒が増えている中、ダイチは弟のチャイルドシート  
がついたままの、ダサイママチャリ。もうシートは使わ  
れてないのに、荷物置きに便利だからと取り外さない  
ところがダイチらしい。周りにどう見られるかより「自  
分」を持っている。そんな友人を前に、僕は少し劣等  
感を抱いていた。

僕はといえば見栄を張ってばかり。服や靴は好みより  
も流行りのデザインを選んでしまうし、クラスで話題の  
マンガがあれば興味があってもチェックする。浮いてし  
まうのが怖いから、周りに合わせ流されながら過ぎて  
いた。そんな僕は、きっと世界の中でもピンボケし  
た存在だ。ちゃんと自分の意志を表現できる友人に、  
僕は敵わないと思っていた。

先日、そのダイチに相談をされた。卒業後の進路のこと  
で、大学か専門学校かで悩んでいるらしい。僕は安定  
性なんかを気にして、比較的選択肢を広く持てるよう  
に大学の経済学部へ進学するつもりでいた。でもダイチ  
はダイチらしく、やりたいことが明確なのだから実践  
的なスキルが学べる専門学校がいいと個人的には思う。  
そんなことを伝えると、ダイチは言った。

「やっぱオマエには敵わんなあ」敵わないと思っていた  
奴に敵わないと言われ、僕はキョトンとした。「へ？なに  
が？」と問いかける僕に「オマエみたいにちゃんと周り  
が見えてる奴、ほんま尊敬するわ。俺ってめっちゃ身勝  
手やけんさ、正直敵わんよなあって思う」と答えられた。  
ぶっちゃけ背中押されたわ、という声がやけに胸に沁  
みだ。

「よーい、どん！」

僕らはそれぞれの自転車で、  
今日も明日も坂道を上る。僕  
はロードバイク、あいつはママ  
チャリ。それぞれのペダルを、  
僕らは必死に漕いでいる。ど  
っちが先に上り切るかなんて、  
本当はそんなこと、どうでもい  
いのかもしれない。



毎日の歯みがきをもっと**効率的に!**

# セルフケアの コツとは?

日々時間に追われる中で「毎回しっかり磨くのは難しい」と感じている方も多いのではないのでしょうか。そこで、忙しい中でも効果的に行える時間帯別セルフケアのポイントをご紹介します。



## 朝のケア

忙しい時間帯は  
効率よく磨く

起床時は1日の中で最も多く細菌が繁殖しているため、**朝の歯みがきは必須です**。そこで、忙しい朝におすすめなのが、短時間で効率よく汚れを落とす『**時短ケア**』です。たとえば、幅広ヘッドの歯ブラシを使えば一度に広い範囲の汚れを落とせます。少し強めの力で磨くことも効果的です。



## 昼のケア

磨けないときは  
「うがい」だけでも!

昼食後も歯ブラシで磨くことが望ましいですが、職場など外出先で歯みがきができない場合は、**水で口をゆすいで食べかすを落とすだけでも効果があります**。さらに、デンタルリンス(洗口液)を併用すれば、お口の中がさっぱりしてリフレッシュできるでしょう。口臭予防にもおすすめです。



## 夜のケア

就寝前はしっかり  
時間をかけて丁寧に

1日の中で最も力を入れたいのは、**就寝前の歯みがきです**。就寝中は唾液の分泌が減少し、口内に細菌が繁殖しやすくなるため、むし歯や歯周病、口臭のリスクが高まります。就寝前のブラッシングで**時間をかけて丁寧に汚れを落とし、さらに歯間ブラシやデンタルフロスで細かいすき間の汚れもしっかり落としていきましょう**。

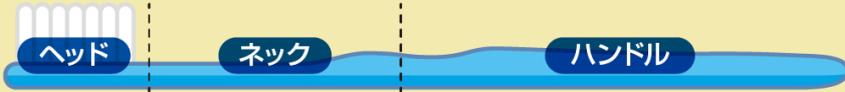


これらはあくまでも目安であり、理想的なタイミングや方法はライフスタイルによって異なります。セルフケアを実践するうえでは、**歯科医院でアドバイスを受けることも大切です**。忙しい毎日でも、少しの工夫で健康な口内環境を維持しましょう。



自分にピッタリなのはどれ？

# 歯ブラシ選びのヒント



歯ブラシの形状にはさまざまな違いがあり、どれを選んでいいか迷ってしまうことも。その違いや選ぶポイントをわかりやすくご説明します。

## ヘッドの大きさ



レギュラー



コンパクト



超コンパクト

ヘッドはコンパクトなものほど小回りが利いて、奥歯や細かいすき間を磨きやすくなります。しかし、これらの利点を活かすには「歯みがきに時間がかけられること」が前提です。時間をあまりかけられない方には、大きいヘッドの方がおすすめです。

## 毛先の形状

### ラウンド毛

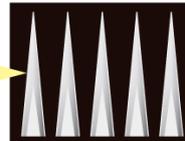
むし歯予防を重視したい方におすすめ



毛先が歯に広く触れるため清掃力が高く、歯ぐきを痛めにくいのが特徴です。

### 先端極細毛

根面むし歯や歯周病予防を重視したい方におすすめ



毛先が細いため、歯間部や歯と歯ぐきとの境目をしっかりと磨けます。

## ハンドルの形状

### ストレートハンドル



鉛筆と同じ持ち方で力加減や磨く方向をコントロールしやすいのが特徴。あらゆる年齢層の方におすすめです。

### ラウンドハンドル



手のひらでギュッと握ったときに持ちやすいのが特徴。小さなお子さんや握力の弱い方におすすめです。

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

## 「お引っ越し」



# 歯に良い recipes お料理レシピ



## 丸ごと新玉ねぎの肉そぼろあんかけ

### 材料 (4人分)

- ・新玉ねぎ……………4個
- ・豚ひき肉……………160g
- ・オリーブオイル……………小さじ1
- ・(A)生姜……………25g
- ・(A)水……………150mL
- ・(A)顆粒だし……………小さじ1/2
- ・(A)砂糖……………大さじ1
- ・(A)酒……………大さじ1
- ・(A)醤油……………大さじ1
- ・(A)味噌……………大さじ1/2
- ・(B)片栗粉……………小さじ2
- ・(B)水……………小さじ2
- ・小ねぎ……………適量

### 作り方

1. 新玉ねぎは皮をむき、真ん中くらいまで十字に切れ目を入れる。生姜はみじん切りにする。小ねぎは緑色の部分を小口切りにする。
2. 新玉ねぎを耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で6分加熱をする。
3. フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱し、豚ひき肉を加え、木べらでほぐしながら炒める。
4. ひき肉に火が通ったら(A)を加えて煮詰め、水気が1/3程度になったら(B)を入れ、とろみをつける。
5. 器に[2.]で加熱した新玉ねぎを盛り付け、[4.]のあんをかけ、[1.]の小ねぎをのせたら完成。

### point

新玉ねぎは加熱しすぎると煮崩れしやすいので、加熱時間は様子を見ながら適宜調整してください。片栗粉と水は事前に混ぜてから加えると良いです。

### memo

4月は紫外線が強くなり、体内で活性酸素が増えやすい時期です。活性酸素は過剰になると細胞を傷つけ、歯周組織を壊すことがあります。玉ねぎには活性酸素の働きを抑える成分が含まれているので、紫外線が強い時期におすすめです。

## 診療スケジュール

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	午後休	30							

5月

May 2025

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

満月にはその月ごとにさまざまな呼び名があることをご存じでしょうか。4月の満月は、芝桜のような鮮やかなピンク色の花が咲く時期に由来し「ピンクムーン」と名付けられています。今年のピンクムーンは4月13日ごろ。実際に月がピンク色に見えるわけではありませんが、春の夜空を彩る満月をぜひ堪能してみてください。

今月は時間別のセルフケアのポイントについてご紹介しました。歯みがきは汚れをしっかり落とすことも大切ですが、何より「毎日継続すること」が重要です。無理なく続けるために、自分にとってストレスの少ないケア方法を見つけていきましょう。

診療時間が3月より以下のように変更になります。

#### ■令和7年3月1日から

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。

## 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

