



2018. 4月号

# ひだか歯科通信



水巻町吉田西3丁目14-14 093-201-5200

[www.hidakashika.jp/](http://www.hidakashika.jp/)

## 今月のお休み

**30日**

予約が混み合って申し訳ありません。予約は2回までとることができますが、治療内容によっては1回しか予約を取らないこともありますのでご了承ください。

### 院長より一言

春の選抜高校野球に母校の東筑高校が出場しましたが残念ながら負けてしまいました。どうしても甲子園に応援に行きたかったのですが、お休みすることができず……。またの機会に期待をしておきます。今度は必ず応援に行きます。



春休みで長女が帰ってきたので、誕生祝いもついでにやりました。去年より10キロ痩せたとのことで私のことをデブ呼ばわり……。悔しかったので発奮してさっそく筋トレとウォーキングを再開しました。今度帰ってきたときまでにはきっと痩せておこうと思います。そういう娘も3キロ太って帰ってきます。一人暮らしは大変なんですね。

## ポイント? “歯とお口”のトリビア

### 国によって様々! 歯並びの印象

歯並びは、人の印象を大きく左右するものですが、そのとらえ方は国によって様々です。例えば“八重歯”。日本では「可愛い」という印象を持たれることが多いと思います。アイドルの八重歯に憧れたり、“つけ八重歯”が発売されたり、矯正で八重歯にしたい人が現れるほどです。しかし、欧米では八重歯は「ドラキュラ」を連想させ、あまり良い印象は持たれません。“八重歯”はいわゆる歯並びが悪い状態なので、それを矯正せずに放置していることにも疑問を抱かれるようです。

また、前歯に隙間のある“すきっ歯”は、日本では「隙間をなくしたい」と考える方が多いと思います。しかし、フランスでは歯と歯の間から幸運が入ってくると考えられ、「幸運の歯」と呼ばれるほど珍重されています。かつてフランスの支配下にあった西アフリカ・セネガルでも、“すきっ歯”は「美人の証」となっているようです。なかなか面白いですね!



## 検診の頻度は？ 悩みは？

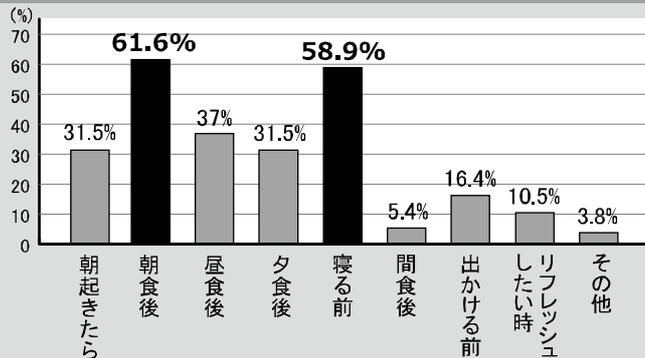
# アンケートから見る「お口のケア事情」

マーケティングなどを行うソフトブレン・フィールド株式会社が昨年、20～60代の男女4071人を対象にお口のケアに関するアンケートを実施しました。皆さんが日頃どのようなケアをされているのか、またそれが正しいのか歯科医師の目線でお話します。



### ① 歯をみがくタイミングについて

【歯をみがくタイミングは？】

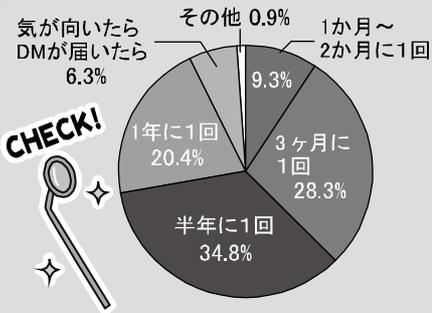


歯をみがくタイミングについて聞いたところ、半数以上の方は「朝食後」(61.6%)と「寝る前」(58.9%)が習慣になっているようです。歯みがきは毎食後行うことが望ましいのですが、残念ながら「昼食後」(37.0%)は4割に満たない結果でした。もし外出先などで歯ブラシがない時は、しっかりとうがいをするだけでも違います。また、「朝起きたら」(31.5%)と回答した人は約3割でしたが、就寝中はお口の中の雑菌が増殖してしまうため、起床後すぐに歯みがきをすることも有効です。



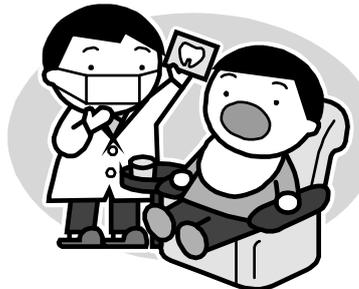
### ② 歯の定期検診について

【定期検診の頻度は？】



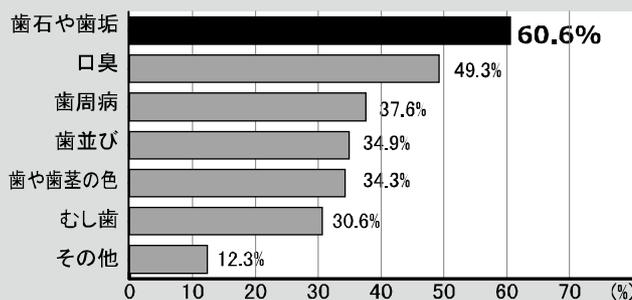
歯の定期検診については、「受けている」(48.9%)と「受けていない」(51.1%)の割合が約半々ということで、歯科医から見るととても残念な結果でした。

しかし、定期検診を受けている人に頻度を聞いたところ、「半年に1回」(34.8%)「3か月に1回」(28.3%)の割合が高く、お口のケアの関心が高い方はしっかりとケアをされている印象を持ちました。



### ③ お口のお悩みについて

【口内環境に関する悩みはありますか？】



お口のお悩みについて聞いたところ、「口内環境に悩みがある」(56.6%)方は半数を超えていました。具体的なお悩みとしては、「歯石や歯垢」(60.6%)、「口臭」(49.3%)、「歯周病」(37.6%)が上位3つに挙がりましたが、これらは定期検診を受けていれば予防・改善できるものでもあります。特に歯石が付着すると歯みがきでは落とせないため、気になる時は歯科医院で除去することをおすすめします。歯石が付着していると汚れが歯にたまって歯周病のリスクも高まるため、歯周病予防の観点からも歯石除去は大切です。

歯の定期検診は健康への投資です。皆さまのお口の状態に合わせて行いますので、ぜひ継続しましょう！



毎日  
イキイキ!

# 健康情報

春からの新習慣に!

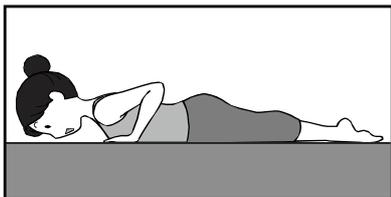
## 簡単5分の「朝ヨガ」



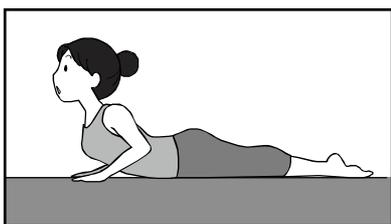
春になり健康のため何か始めたいな…と、思っている方も多いのではないのでしょうか？そこで、ちょっと早起きをして「朝ヨガ」はいかがでしょう。5分程度でできる簡単なポーズですが、体と頭がスッキリして1日を快調にスタートできますよ。

眠気を覚ます

### 「コブラのポーズ」



① 床にうつ伏せになり、両足は腰幅に開き、両手は胸の横に置きます。この状態で息をすべて吐き切ります。



② 次に息を吸いながら、背中の筋肉を使って体をゆっくりと持ち上げ後ろに反らせます。胸は広げ、肩甲骨は下に、肩と耳は離すイメージです。この状態をキープしながら、深呼吸をゆっくりと5回繰り返します。

③ 最後は息を吐きながら、ゆっくりと①の状態に戻します。①～③を3回繰り返しましょう。

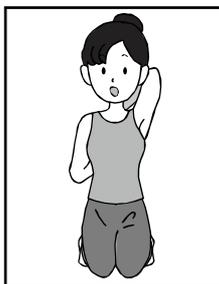
肩こりを解消する

### 「牛の顔のポーズ」



① 正座をして背筋を真っ直ぐ伸ばします。そして右手を背中に回して、肩甲骨の間に手の甲を当てます(無理をせず手の届く範囲で構いません)。

さらに、左手で右肩を押して胸を十分に開きます。



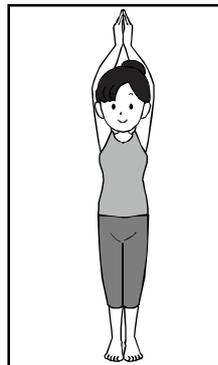
② 次に左腕を天井に向けて伸ばしたら肘を曲げ、背中にある右手と指を組みます。左肘は天井へ向け、腕の外側は前へ向け、肩と耳は離すイメージです。この状態をキープしながら、深呼吸をゆっくりと5回繰り返します。

③ 最後は息を吸いながら、ゆっくりと①の状態に戻します。腕を入れ替えて①～③を行いましょう。

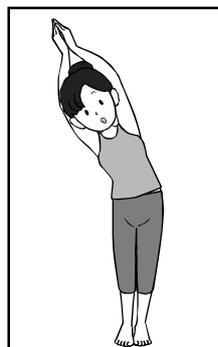
代謝をアップさせる

### 「三日月のポーズ」

① 背筋を真っ直ぐ伸ばして両足を揃えて立ち、胸の前で合掌します。



② 息を吸いながら、合掌した手を頭の上へ伸ばしていきます。足の裏は床へ押し付け、脇を十分に伸ばすイメージです。



③ 息を吐きながら体を右へ倒し、その状態をキープしたまま深呼吸をゆっくりと5回繰り返しましょう。

④ 最後は息を吸いながら、ゆっくりと②の状態に戻します。左側も同様に行います。



ヨガは呼吸が大切です。「吐く」「吸う」を意識しながらポーズを行いましょう。

歯とお口の健康を守る

## デンタル 川柳

春は出会いの季節！印象をよくするには“素敵な笑顔”が欠かせません。また、誰かと親しくなりたいたいと思った時には“話しかける”ことも大切です。

そんなコミュニケーションの基本である笑顔や会話ですが、「むし歯」や「口臭」が気になっていると、うつむいたり声が小さくなったりして、相手に残念な印象を与えてしまいます。

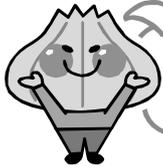
もし、しばらくお口の状態を点検されていなかったり、お口の健康に不安のある時は歯科検診を受けてみましょう。素敵な笑顔で新しい出会いを楽しみましょうね！

自信に  
歯が持  
検診する



栄養満点！美味しさUP！

# 旬の食材 健康知識



今月のテーマ

## たまねぎ

玉ねぎを切ると涙が流れたり、独特のにおいがありますよね。この原因となる成分は**硫化アリル**と呼ばれ、さまざまな健康効果が期待できます。特に注目されるのが血液をサラサラにする効果で、血管の中に**血栓**ができるのを防止したり、末梢血管を広げて**血行や代謝をアップ**させたり、**動脈硬化**を防ぐ効果もあるため、**脳梗塞や心筋梗塞の予防**に有効です。

また、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高める働きもあるため、豚肉やレバーなどビタミンB<sub>1</sub>が豊富な食材と一緒に調理すると、**疲労回復**や**食欲増進**、**集中力アップ**の効果が高まります。そのほかにも、**殺菌**や**抗菌作用**、**免疫力の向上**にも役立つとされています。



## 選び方のツボ

●皮が茶色でしっかりと乾燥し、ツヤツヤしているもの。持った時にずっしりと重みを感じるもの。



●新玉ねぎの場合は、触ってみて柔らか過ぎず傷のないものを選びましょう。



## 食べ方のポイント

●硫化アリルは熱に弱いので、効果的に摂るためには、**生**で食べるのがおすすめです。



●水にさらす場合は長くても**2～3分程度**にして置き、新玉ねぎであれば**スライスして30分ほど**放置すると辛味が和らぎます。

## 豆知識 & いぼれ話

皮をむいた玉ねぎを外で天日に1週間～10日間ほど当ておくと、**ケルセチン**がアップするそうです。ケルセチンとはポリフェノールの一種で、**抗酸化作用**があり血管の老化防止に役立つ健康成分です。干すだけでケルセチンが4倍にもなるそうですから、ぜひ！お試しください。

# 食べて元気！ 歯とお口の健康応援レシピ



## ビタミンCで歯ぐきの健康作りを！

### あさづ 浅漬け入り ポテトサラダ

栄養価 (1人分) エネルギー…203kcal  
塩分…1.9g

●材料 (2人分) ●

- きゅうり …………… 1本
- キャベツ …………… 100g
- 塩・砂糖 …………… 各小さじ1/2
- じゃがいも …………… 小4個
- マヨネーズ …………… 大さじ2
- ちりめんじゃこ …………… 10g

●作り方●

- ① きゅうりは3～5mm幅の小口切り、キャベツは粗く刻んでビニール袋に入れ、塩と砂糖を加えてよくもみ、空気を抜いて袋の口を閉じて1時間ほど置く。  
じゃがいもは皮のまま茹でて皮をむき、マッシャーなどでつぶす。
- ② ボウルに水気を切ったきゅうりとキャベツ・じゃがいも・マヨネーズを入れて混ぜる。
- ③ ②を器に盛り、ちりめんじゃこをのせる。

## ワンポイント



今回は、歯ぐきの健康作りに役立つ**ビタミンC**をたくさん摂れるよう、**加熱してもビタミンCが損なわれにくい**じゃがいもを使用しました。

また、キャベツときゅうりは浅漬けにすることによってポリウムをおさえ、熱を加えないため栄養素も損なわず摂取できます。

