



2015. 10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/)

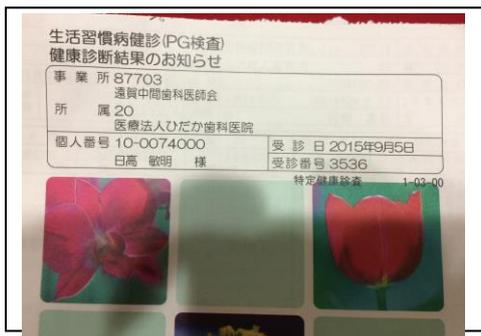
今月のお休み

12日 22日

先日の台風では院内が停電し、予約されていた患者のみなさんにはご迷惑をおかけしました。ていではしたものの大きな被害はなくほっとしましたが、そのあとのシルバーウィークのお休みのせいで予約が大変取りにくくなっています。申し訳ありません。

## 院長より一言

この度歯科医師会で地域保健委員会在宅介護部会の理事を務めることになりました。その途端いろんな仕事が入り込んで、バタバタして落ち着く暇がありません。こんなに大変だとは……。しかし重要な任務ですので責任を持って頑張ります。



健康診断の結果がとどきました。ここ数年はなにかしら問題があり紹介状がついてきていましたが、今回は異常なしの結果でした。ほっとしました。健康が何よりですね。ただし体重は1年でなんと5キロも増加!! 来年の健康診断までには必ず元に戻るよう何とかします。家族には健康だから太ったんだといいわけです…。

あなたも  
“**歯科通**”に  
なれる…!?

歯医者が出題する“**歯とお口**”のクイズ

「**歯周病**」は歯を支えている骨が溶けてしまう病気で、歯を失う原因の第1位でもあります。

この病気は自覚症状がほとんどなく、気づいた時には歯を抜かなくてはならないほど進行していた、といったケースも少なくありません。

歯周病の初期症状は、**歯ぐきの腫れ、赤み、出血**といったものですので、症状のある方はお早めにご相談ください。そこで今回はこんな問題を出題!

Q

“30歳以上”のおよそ何パーセントが歯周病になっているのでしょうか?

1 10%

2 30%

3 50%

4 80%





# 歯の はなし

にん しん

赤ちゃんの健康を守るために…

## 妊娠時に気を付けたいお口のトラブルとケア

女性が妊娠をすると、ホルモンのバランスや生活リズムが崩れてしまい、お口の中のトラブルが多くなりがちです。また、**歯周病**の方は**早産**や**低体重児**になる**確率**が高いと言われていいますので、妊娠を望んでいる方は日頃からお口の健康を整えておくことが大切です。



### 妊娠中に多いお口のトラブル

#### むし歯

妊娠中は唾液の分泌量が減るうえ、つわりの影響で食事を少量ずつ頻繁にとったり、酸っぱい食べ物を好んで食べたりと、お口の中が酸性に傾いて、むし歯になりやすくなります。さらに、体調が不安定な妊娠中は歯みがきもおろそかになってしまうため、歯に汚れがたまりやすくなり、むし歯が発生してしまいます。

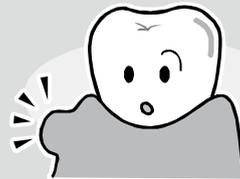
#### 妊娠性歯肉炎

これは、女性ホルモンが増加することによって引き起こされる歯肉炎のことです。妊娠初期から中期に多く、症状としては歯ぐきが赤くなって腫れたり、血が出たりします。妊娠前から歯肉炎や歯周病になっていた方は、この時期に症状が悪化することもあります。



#### 妊娠腫

妊娠腫とは、歯ぐきにできる**ぶつ状の良性腫瘍**です。ホルモンバランスの乱れが原因なので自然に消えてしまう方も多いですが、出産後も残っていたら手術で取り除く場合もあります。



### 妊娠中の歯みがき

つわりがひどいと、歯ブラシを口に入れてだけで吐き気をもよおす人もいます。そんな時は、**歯みがき粉の香り**を変えてみたり、**歯ブラシを子供用の小さめのもの**に変えたりしてみましょう。また、奥歯をみがく時はうつぶき加減で、そっと奥に入れてから手前にかき出すようにしてみてください。また、食後はうがいで食べカスをざっと取り除き、体調や気分の良いタイミングでブラッシングするのもよいでしょう。



### 子供のむし歯は大人が原因!?

生まれたばかりの赤ちゃんのお口には「むし歯菌」はいません。このむし歯菌は外から感染するもので、家族が赤ちゃんに口移しで食べ物を与えるなどの行為で感染してしまいます。実は、**2歳頃**までにむし歯菌に感染しなかった子供は、大人になってむし歯にかかる確率は**10分の1以下**と言われています。

次のような行為は感染のリスクを高めますので、気を付けましょう。

- ミルクの温度を確かめるため、哺乳瓶に口を付ける
- 人が使ったスプーンや箸で子供に食べ物を与える
- 子供の手や口をなめる

### 妊娠中の歯の治療

妊娠中だからといって、歯の治療ができないことはありません。もし不安な方は事前にご相談ください。また、お腹が大きくなると仰向けの姿勢が辛くなるので、**治療は妊娠17～30週頃が最適**です。妊娠中はトイレも近くなりますので、行きたくなった時は治療中でも遠慮せずお声掛けください。



元気なお母さんであるためにも、日頃からお口のチェックを行うようにしましょう!

### クイズの こたえ

**4 80%**

厚生労働省が平成16年に行った調査によると、歯周病の人の割合は30代が18.1%、40代は28.8%、50代は43.6%、60代は40.7%でした。ただし、この割合は歯周病がかなり進行している方だけの数値なので、実際に初期の状態の方も含めれば、30歳以上の80%が歯周病にかかっているのではないかと考えられています。



# 健康人で行こう!

あなたの「腸」は元気ですか?

## 善玉菌を増やして快腸生活を!



「お腹の具合が思わしくない…」「風邪をひきやすい…」「疲れやすい…」など、なんとなく良くないと感じることはありませんか? その原因はもしかすると“腸内細菌のバランスが崩れている”からかもしれません。腸の中には少なくとも**500種類、100兆個**もの細菌が存在しているため、これら細菌のバランスを整えることはとても大切です。

### 「腸内細菌」とは?

腸の中には、良い働きをする「善玉菌」、悪い働きをする「悪玉菌」、状況によって良くも悪くもなる「日和見菌」、大きく分けてこの3タイプが存在しています。

では、具体的にどの菌がどんな作用を起こすのかご紹介いたします。



#### 善玉菌

##### 主な菌

乳酸菌、ビフィズス菌など

##### 主な作用

- 感染症の予防
- 免疫力を強化
- 便秘を整える
- 大腸がんの予防
- ビタミンK、B群を合成



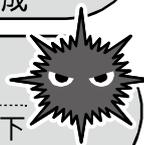
#### 悪玉菌

##### 主な菌

ウェルシュ菌、ブドウ球菌など

##### 主な作用

- 感染症にかかりやすくなる
- 免疫力の低下
- 便秘や下痢
- 肌荒れ
- 食中毒



#### 日和見菌

##### 主な菌

バクテロイデス菌、連鎖球菌など

##### 主な作用

- 環境次第で良い働き、悪い働きに変化する



### 3つの菌のベストバランスは?

善玉菌、悪玉菌、日和見菌の割合は“**2:1:7**”がベストだと言われています。健康な腸にも悪玉菌はいますが、善玉菌が多いと悪玉菌の働きを抑えることができるのです。しかし、悪玉菌の方が増えると日和見菌が加勢してしまうため、腸内環境は一気に悪化してしまいます。こういった状況を防ぐためには、常に善玉菌を悪玉菌よりも多くすることが大切です。



### どのようにすれば善玉菌を増やすことができるのか?

#### 1 食生活

腸内細菌は私たちが普段食べているものをエサにして増えるため、食事の内容が腸内細菌のバランスを左右します。したがって、腸内環境を良くするためには、善玉菌が好む食べ物を増やし、悪玉菌が好む食べ物を減らすことが大切です。



##### 善玉菌が好む食べ物

- 乳酸菌(ヨーグルト)
- 食物繊維(野菜、海藻、豆類)
- 発酵食品(味噌、納豆)
- オリゴ糖(はちみつ、りんご)

##### 悪玉菌が好む食べ物

- 動物性脂肪(バター、肉の脂身、スナック菓子)
- 動物性タンパク質(牛や豚などの肉類)



#### 2 年齢

年を重ねるとともに腸の働きも低下してきます。例えば、若い時は食べたものが便になるまで1~2日程度だったのに対し、年を重ねると3~4日もかかるようになります。こういった形で腸内に食べた物がとどまる時間が長くなると、悪玉菌が増えてしまいます。体だけでなく「腸も年をとる」ということを忘れず、善玉菌を増やすための食生活や生活習慣を意識しましょう。

#### 3 ストレス

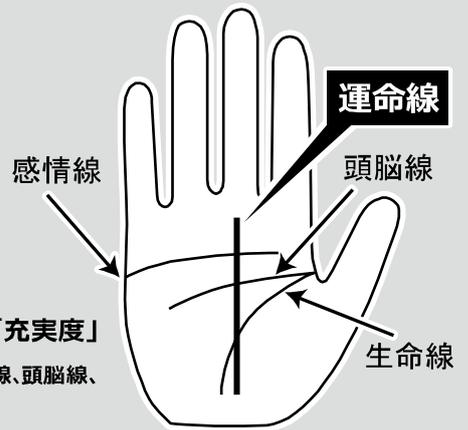
ストレスも腸の働きが悪くなり、悪玉菌が増える原因となります。プレッシャーや緊張といった精神的なストレスはもちろん、冷えなどの外的なストレスでも腸の動きは鈍くなります。ですから、運動で体を動かしたり、ストレスを発散したり、体を温めたりするなどしてみましょう。



あなたの運気がよくわかる！

# 今月の「手相」

■監修■ 手相鑑定士 白井洋子 先生



## あなたの今の生活の充実度がわかる手相

手の平を縦方向に走っているのが「運命線」です。この線は、今の生活の「充実度」「満足度」を知ることができます。今回は“運命線”と“手相の基本3線(生命線、頭脳線、感情線)”を比較して占う方法をご紹介します。

**運命線が基本3線と同じくらい濃い**

あなたは現在の仕事や生活に十分満足しているようです。常に前向きで様々なことを勉強し、自分の能力や才能を十分発揮しています。

**運命線が基本3線より薄い、無い**

今の自分に満足ができず、常に自分探しをしていませんか？ 夢中になれるものに出会えるように、積極的にいろいろなことにチャレンジしてみましょう。

**運命線が途切れ途切れ**

これは長続きしないことを表しています。仕事、恋愛、勉強などすべての面において、目移りしたり、飽きっぽかったりしませんか？

**運命線が曲がりくねっている**

回り道や紆余曲折しながらも、結果的にはうまくいくタイプです。自分で人生を切り開く力があります。どんな状況でも充実感を得ることができる方です。

\*\*\* 今の心や生活の充実度は右手に現れるため、運命線は右手をチェックしましょう。 \*\*\*

## ほ・ご・わ・や・さ・し・い 食材を使ったレシピ

### ひじきふりかけ



栄養価 (約1人分)

エネルギー  
49kcal

食物繊維  
1.2g

塩分  
0.9g

このコーナーでは“歯に良い食材”を使ったお料理レシピをご紹介します！ 歯に良い食材の頭文字をつなげると「ま(まめ)=豆類」「ご(ごま)=種実類」「わ(わかめ)=海藻類」「や(やさい)=野菜」「さ(さかな)=魚介類」「し(しいたけ)=きのこ類」「い(いも)=いも類」になります。ぜひ、皆さんも覚えて下さいね。

#### 材料 (約10人分)

- ひじき(乾燥) .....20g
- ごま油 .....大さじ1
- 砂糖 .....大さじ3
- 酢・濃口しょうゆ ...各50cc
- いりごま .....大さじ3
- かつお節 .....5g

#### 作り方

- 1 ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
- 2 フライパンにごま油をしいて火にかけ、ひじきを炒める。
- 3 2の水気がなくなったら①を加えて強火にして汁気がなくなるまで煮つめる。最後にいりごまとかつお節を加えて混ぜ、器に盛る。

#### ポイント

今回は「わ(わかめ)」海藻類のひじきを使ったレシピです。ひじきは現代人が不足しやすい「ミネラル」を豊富に含んでいるため、栄養補給にも役立ちます。今回はお酢を加えることで、酸味がきいた日持ちの良いふりかけにしました。塩分を控えめにしていますので、たっぷり食べられますよ。