



2015.12月

ひだか歯科通信



水巻町吉田西3丁目14-14

093-201-5200

www.hidakashika.jp/

今月のお休み

年末は29日の午前中まで診療します

だんだんと冬らしくなってきました。みなさん風邪などひかれないように注意してください。

年末まで予約もかなりとりにくい状態が続いていますので、急がれる方は早めと複数の予約をお勧めいたします。

院長より一言

あっという間に12月。今年ももう残すところ1か月となりました。あわただしく1年が過ぎてしまいました。今年はいろんな仕事が舞い込んできて、なかなか自分の時間が作れなかった気がします。振り返って今年もいい年だったといえるようにあと1か月頑張ります。



我が家に初めてのコタツがきました。これまでずっとコタツを設置するときっとダメ人間になるから絶対にやめようと思っていたのですが……。やっぱりダメ人間誕生でした。しかも2人。よく見るともう1匹ちゃっかり寝てました。寒くなると丸くなるのは猫だけではないようです。大人のダメ人間も増える予定です

あなたも
“**歯科通**”に
なれる…!?

歯医者が出題する

“**困とお口**”のクイズ



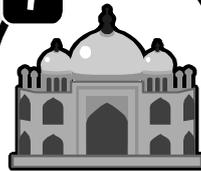
子供の歯が抜けた時、「下の歯は屋根の上へ、上の歯は縁の下へ投げ入れる」という風習が日本にはありますよね。これには「健康な永久歯が生えるように…」という親の願いが込められているそうです。

実はある国では、こういった想いは家庭内だけにとどまらず、**大きな建築物**にまでなっているそうです。

そこで今回はこんな問題を出題!

Q

次の中で実際に存在している建築物はどれでしょう?

1**歯のお寺****2****歯の教会****3****歯のお城**



歯の はなし



歯は常に動いている？

「噛み合わせ」をチェックしてみましょう！



歯はあごの骨にがっちり固定されていると思われがちですが、実は常に動いています。例えば、食べ物を噛むと上下左右に揺れたり、舌で押しただけでもわずかではあります。また、歯が抜けたり歯周病にかかっているときも歯は動いているので、治さずそのままにしていると噛み合わせにも影響してしまいます。

歯周病にかかる年代と噛み合わせが悪くなる年代は同じ傾向もありますので、40代以上の方は噛み合わせをチェックしておくことで安心です。

噛み合わせが悪いとどうなる？

食べ物をうまく噛むことができないだけでなく、顎のズレ、顔や全身のゆがみを引き起こしてしまいます。すると、全身のバランスが崩れてしまい、それが頭痛や肩こり、めまいなどの原因にもなってしまいます。原因不明の頭痛やめまいが起きたりする方もいらっしゃいますが、実は噛み合わせからくるものだったというケースもあります。

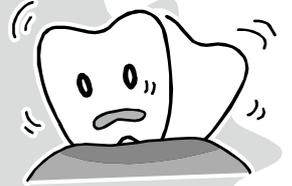


噛み合わせと歯周病の関係

噛み合わせと歯周病には深い関係性があると言われています。

まず、歯周病が重症化すると歯を支えている骨が溶けるため、歯は不安定になってしまいます。

また、噛み合わせの悪い状態が続くと歯ぐきを痛めてしまいます。これが歯周病の一因にもなるのです。



噛み合わせのセルフチェック

ご自身の噛み合わせは正常なのかどうか、以下の項目でセルフチェックしてみましょう。当てはまる項目の合計点数で判断してみてください。



<input type="checkbox"/> 冷たいものや熱いものをとると歯がしみる	1点
<input type="checkbox"/> かぶせた所となりの歯の間に食べカスが詰まる	1点
<input type="checkbox"/> かぶせた所と歯ぐきの境目に歯垢がたまりやすい	1点
<input type="checkbox"/> 頬のシワが一方だけ深くなってきた	1点
<input type="checkbox"/> 噛み合わせた時、痛みや違和感がある	2点
<input type="checkbox"/> 歯ぐきが下がり、歯が長くなったように見える	3点
<input type="checkbox"/> 以前はなかったが、前歯にすき間が出てきた	3点
<input type="checkbox"/> 噛み合わせた時に、上の歯が下の歯に深く重なる	3点
<input type="checkbox"/> 噛み合わせた時に、不安定な感じがする	4点
<input type="checkbox"/> あごの関節や筋肉が痛む時がある	4点
<input type="checkbox"/> 口を開け閉めすると音(カクツ、ギシッなど)がする	4点
<input type="checkbox"/> 歯が抜けた状態のまま放置しているところがある	4点
<input type="checkbox"/> 細いワイヤーを使用した入れ歯を使っている	4点

3点以下

不安はあまりありませんが、定期的にチェックを受けることをオススメします。

3～5点

不具合が生じている可能性もあるため、噛み合わせのチェックが必要です。

6～10点

噛み合わせに不具合があったり、歯周病の疑いがありますので、しっかり検診を受けましょう。

11点以上

噛み合わせの治療が必要です。早めに受診しましょう。

「若い頃はキレイな歯並びだったのに、近頃前歯が出てきたような感じがする…」というのも、実は歯が動いて噛み合わせに変化が出ている証です。もし気になる症状があるようなら、お気軽にご相談ください。



健康人で行こう!

せいかつしゅうかんびょう

生活習慣病の予防にも効果的!

けんこうしょく

健康食「そば」のすすめ

おおみそか
大晦日に欠かせない「年越しそば」。そばの細く長い形にあやかって、「細く長く健康に暮らせますように」という願いを込めて食べるものです。実は、そばにはたくさんの栄養素が含まれているため、健康を願って食べることはとても理にかなっています。

そこで今回は「そばの健康効果」についてご紹介させていただきます。



そばに含まれる主な栄養成分

そばはタデ科の植物です。タデ科の植物は漢方薬にも使われることが多いため、そばは“長寿食”として注目を集めています。そばに含まれる主な栄養成分には次のようなものがあります。



ルチン

ルチンは、抗酸化作用のあるポリフェノールの一種です。毛細血管を強化する働きがあり、糖尿病、動脈硬化、脳梗塞の予防に有効だと言われています。さらに、血圧の低下、疲労回復、記憶力の向上、冷え性や肩こりの解消など、さまざまな健康効果があります。

コリン

ビタミンの一種であるコリンには、肝臓を保護して脂肪がたまるのを防ぐ作用もあるため、肝硬変、動脈硬化、脂肪肝の予防にも役立ちます。また、塩分の排出を促す作用もあり、高血圧予防にも有効です。

食物繊維

そばは食物繊維の中でも、水に溶けない不溶性食物繊維が豊富です。この不溶性食物繊維は腸の中で水分を吸収して膨らみ、便秘を解消する働きがあります。また、善玉細菌を増やして腸内環境を改善するため、大腸がんの予防にもつながります。

ビタミンE、B1・B2

穀物の中でもそばはビタミンE、B1・B2を多く含みます。ビタミンEには細胞の老化を防ぐ効果があるほか、血行を促して冷え性を改善する働きもあります。また、ビタミンB1・B2は糖をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復や精神の安定に役立ちます。

ミネラル

そばはミネラルも豊富です。主なものは、タンパク質の合成に関わる亜鉛、高血圧を予防するカリウム、体内の代謝をサポートするマグネシウムなどです。



タンパク質が良質

アミノ酸
スコア
92点



そばには良質なタンパク質も含まれています。その質を評価するアミノ酸スコアではかなり高い数値(100点満点中92)を誇っています。同じ穀物である白米が65、小麦が44ですから、群を抜いて良質なタンパク質が含まれています。

アレルギーには
要注意



健康効果の高いそばですが、そばアレルギーをお持ちの方の場合、呼吸困難になるなど重症化することもあるため注意が必要です。それだけに、初めて食べるお子さんには様子を見ながら少しずつ食べさせるようにしましょう。

「そば湯」にも、そばをゆでる際に溶けだした栄養成分が多く含まれています。ただし、そば湯に残ったそばつゆを入れて飲んでしまうと塩分を摂りすぎてしまうので、できればそのままいただくようにしましょう。

クイズのこたえ

1 歯のお寺

スリランカのキャンディと言うところに、ブッダの歯をまつる「仏歯寺」というお寺があります。現在、キャンディは世界遺産にも登録され、仏歯寺は一番の観光地になっているようです。



あなたの運気がよくわかる！
て そろ
今月の「手相」

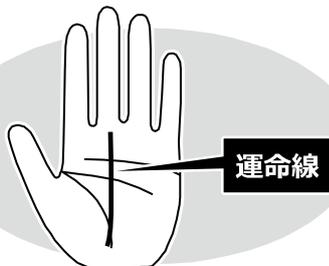
■監修■ 手相鑑定士 白井洋子 先生



**手相の“疑問”に
お答えします！**

今回は、皆さんからよくお寄せいただく「手相にまつわる疑問」についてお話しさせていただきます。

うんめいせん
運命線が太いと幸福になれる？



男性の場合とはとても幸せな人生を送ることができると言われていいます。一方、女性の場合は男性顔負けのエネルギーを持っているため、バリバリ働くキャリアウーマンには適していますが、結婚や恋愛には不向きでしょう。



けっこんせん
結婚線の数だけ結婚をする？



小指の下にある結婚線ですが、2本平行して並んでいる場合は**2度結婚する相**です。中には5～6本線のある人もいますが、線の多さは結婚回数とは関係ありません。ちなみに、結婚については結婚線だけでなく「運命線」や「生命線」も見て総合的な判断が必要です。

「マスクケ線」とは何ですか？



「マスクケ線」とは、感情線と知能線が一本になっている手相のことです。政治家や偉人に多く**“天下取りの相”**とも言われています。この線がある方は好きな仕事に就けば成功を収めるため、もしこの相を持っていたら自分の好きなことに挑戦してみましょう。

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」
食材を使ったレシピ

ブリのパン粉焼き



栄養価 (約1人分)

エネルギー
296kcal

食物繊維
0.5g

塩分
1.2g

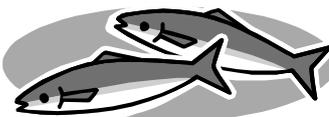
このコーナーでは“歯に良い食材”を使ったお料理レシピをご紹介します！ 歯に良い食材の頭文字をつなげると「ま(まめ)=豆類」「ご(ごま)=種実類」「わ(わかめ)=海藻類」「や(やさい)=野菜」「さ(さかな)=魚介類」「し(しいたけ)=きのこ類」「い(いも)=いも類」になります。ぜひ、皆さんも覚えて下さいね。

材料 (約2人分)

- ブリ2切れ
- 塩・こしょう各少々
- パン粉・パセリ.....各適量
- バター.....大さじ1

作り方

- 1 ブリを食べやすい大きさに切り、塩とこしょうで下味をつける。
- 2 パン粉とパセリを混ぜて 1 にまぶす。
- 3 フライパンにバターを入れて熱し、2をじっくりと焼いて火が通ったら皿に盛る。



ポイント

今回は「さ(さかな)=ブリを使ったレシピです。寒い冬はブリに脂がのって美味しい時期です。魚の脂は血液をサラサラにする健康に良い脂なので、旬の魚をたくさん食べましょう。