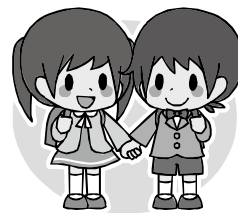




2015. 4月号

ひだか歯科通信



水巻町吉田西3丁目14-14

093-201-5200

今月のお休み

29日

ほうれい線、口元のしわの気になる方に朗報です！

ひだか歯科医院ではヒアルロン酸注射注入術によりほうれい線を目立たなくさせることができるようになりました。脳の老化は27歳、肌の老化は18歳からといわれています。口元のアンチエイジング、気になる方はお気軽にお問い合わせください。

院長より一言

ようやく暖かくなってきましたね。私もそろそろ運動再開です。少しずつですがウォーキングをはじめました。そして筋肉痛・・・。この冬にためた脂肪を分解です。



子供たちは春休み。私がセミナーや仕事をしている間に大阪旅行へ・・・楽しそうな写真がメールで送られてきます。あんまり悔しいので、一人残っている間にソファで一晩寝てやりました。(いつもそんなところで寝ると怒られるのですが...)小さな小さな反抗です。
とはいうものの、家の中に一人でいるのはかなりさみしいものでした。

あなたも“^{つう}歯科通”になれる...!?

歯医者が出題する

“歯とお口”のクイズ

みなさんは1回の食事にどれくらい時間をかけていますか？

昭和10年頃は約22分だったそうですが、現代では“約11分”と言われています。柔らかい食べ物が好まれるせいか、よく噛みゆっくり食事をする人が少ない傾向にあるようです。

そこで今回はこんな問題を出題！

Q

みなものよりとも かまくら し だい
源頼朝がいた“鎌倉時代”の食事の時間は、1回あたりどれくらいだったでしょう？

① 約2時間

② 約1時間

③ 約30分

④ 約10分





歯のはなし



気になるお口のお悩み第一位

こうしゅう

「口臭」の原因と対策

昨年、株式会社ライフメディアリサーチバンクが10～60代の男女1816人に「歯や口で気になるところ」をアンケート調査したところ、**第1位が口臭(44.5%)**、第2位が歯の着色・変色(40.7%)、第3位がむし歯(38.7%)になったそうです。

口臭は自分では気がつきにくく、人から指摘されることもないため、気にしている方は多いようです。そこで今回は「**口臭の原因と対策**」についてお話しさせていただきます。



自分の口臭をチェックする方法

まず、「乾燥した清潔なコップ」や「袋」に息を吹きかけ、その息が逃げないように閉じ込めます。そして、一度新鮮な空気を吸い直し、改めてその息をかいでみましょう。起床時や食後など、条件によって臭いは変化しますので、いろいろな状況で何度かお試しください。気にしている方は一度セルフチェックしてみてくださいね。



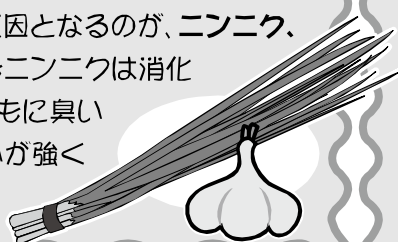
口臭の原因は？

口臭は大きく分けると『**生理的口臭**』と『**病的口臭**』の2種類があります。それぞれをご紹介します。

生理的口臭

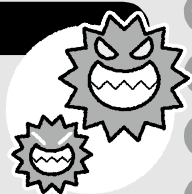
生理的口臭とは、**自然な臭い**のことです。誰にでも多少なりとも口臭はありますので、あまり気にしすぎるのはよくありません。**食べ物やたばこ、アルコール**などの臭いはこれに分類されます。

食べ物で特に口臭の原因となるのが、**ニンニク、ネギ、ニラ**です。中でもニンニクは消化された後、肺から息とともに臭いが吐き出されるため臭いが強く残ります。



病的口臭とは

病的口臭とは、**病気で発生する臭い**になります。原因となる主な病気には次のようなものがあります。



- 口腔系** ……ししゅうびょう 歯周病、ぜったい むし歯、舌苔
- 耳鼻咽喉系** ……ふくびくえん 副鼻腔炎、へんとうえん アデノイド、扁桃炎
- 胃腸系** ……胃炎、胃拡張
- その他** ……とうりょうびょう 糖尿病、かんぞうびょう 肝臓病、きかんしえん 気管支炎

口臭の対策法

お口の中を清潔に

食事やタバコ、アルコールといった生理的口臭の対策は、お口の中を清潔にすることが第一です。臭いの強い食べ物を食べた後は歯みがきをしたり、外出先ではマウスウォッシュを活用するのも良いでしょう。



唾液をたくさん出すようにする

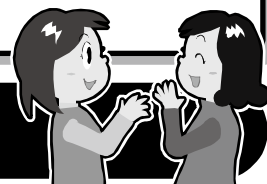
口呼吸をしていたり緊張したりすると、口の中がカラカラになり、細菌が繁殖して口臭が強くなってしまいます。そんな時は、**唾液の分泌を促すためにガムを噛む**のも良いでしょう。



病気が原因の場合は治療する

病的口臭の場合は、**原因となっている病気の根本的な治療が必要です**。原因となる主な病気は歯周病とむし歯です。

歯周病は進行すると口臭が強くなりますので、お悩みのようなら、まずは歯周病を疑ってみてください。



新しい出会いが多くなるこの季節、さわやかな息だったら初対面の方とも自信をもって笑顔で会話が楽しめますよね。



健康人で行こう！

40～50代の女性に多い

突然襲ってくる『めまい』とは？

「目が回る」「目の前が真っ暗になる」といった『めまい』。最近ありませんか？ 実は40～50代の女性を中心に、こういった症状に悩む人は増加傾向にあるようです。ストレスや睡眠不足、疲労が原因のめまいも少なくないそうです。

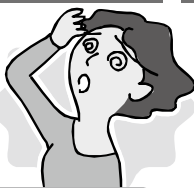


『めまい』は大きくわけて2種類

めまいには大きく分けて「かいてんせい回転性」「ひかいてんせい非回転性」の2種類があります。めまいに悩んでいる人の65%が回転性で、残りの35%が非回転性と言われています。

“回転性のめまい”の特徴

目がぐるぐる回るタイプのものです。その多くが耳の中の内耳が原因のようですが、とくに命に関わるようなものは多くありません。



“非回転性のめまい”の特徴

フラフラするような感覚で、フラついたり、目の前が暗くなるのがこのタイプです。中には脳の腫瘍や出血が原因の場合もあります。しびれ、ふるえ、脱力といった症状を伴う場合は早急な対応が必要です。

代表的な病気

●とういせい頭位性のめまい

頭を左右どちらかに傾けた時に発症します。耳鳴りや難聴はなく、適切な治療を受ければ再発する可能性は低いそうです。

●メニエール病

めまいに加え、耳鳴りや難聴を伴い、症状が出たり治まったりを繰り返します。ストレスや喫煙がきっかけになっているようです。

●とつぱつせいなんちょう突発性難聴

突然、耳が聞こえなくなり、やがてめまいの症状が現れます。症状が出てから2週間以内に治療を行わないと聴力の回復が難しいとされています。

代表的な病気

●せきずいしょうのうへんせいしょう脊髄小脳変性症

脳の中の小脳が変縮する病気です。体がフラフラするめまいのほか、言葉がうまく話せなくなったり、歩けなくなったりします。

●じりつしんけいしつちようしょう自律神経失調症

交感神経と副交感神経のバランスが乱れてめまいが起こります。しびれやふるえはなく、立ちくらみのような症状になるのが特徴です。



もし『めまい』に襲われたら？

めまいの多くは兆候なく突然発症します。もし襲われたら、次のように対処しましょう。

【楽な姿勢で安静に】

目の前がぐるぐる回転する場合、楽な姿勢を探して安静にしましょう。吐いてしまうこともありますから、横になる時はおう吐物をのどに詰まらせないよう、左右どちらかに体を傾けておきましょう。

【深呼吸を繰り返す】

突然めまいに襲われると、あわててしまう方も少なくありません。しかし、不安感は症状の悪化にもつながりますので、ゆっくりと深呼吸を繰り返して気持ちを落ち着かせましょう。

めまいは“命にががわる病気のサイン”である場合もあります。もしめまいがある時は、周りのご家族も注意して症状を観察するようにしてください。

クイズの
こたえ

③ 約30分

鎌倉時代の食事を再現したところ、噛んだ回数は2654回、時間は29分かかり、現代の約4倍もの時間がかかったそうです。しっかり咀嚼することは唾液の分泌を促し、口腔内をきれいに保つ作用もありますので、ゆっくり時間をかけて食事をするようにしましょう。



「ま・ご・わ・
や・さ・し・い」

食材を使った レシピ



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。



● 栄養価（1人分） ●

エネルギー
27kcal

食物繊維
2.4g

塩 分
1.5g

ワンポイント

今回は「や（野菜）」を使ったレシピです。野菜を1日に350g（うち緑黄色野菜を120g）食べると、1日に必要なビタミンやミネラル、食物繊維がほぼまかなえるとされています。1回の食事で食べたい120gの野菜を無理なく食べられるように、あっさりとしたサラダ感覚の浅漬けにしてみました。塩でもむことでカサが減り、より多く食べられるようになります。

キャベツとクレソンの浅漬け

材料（2人分）

キャベツ200g
クレソン50g
塩小さじ1/2

作り方

- 1 キャベツとクレソンは洗ってざく切りにし、水気を切る。
- 2 ビニール袋に 1 と塩を入れてよくもみ、しっかりと空気を抜いて密閉させてしばらく置く。
- 3 2～3時間経ってキャベツがしんなりしたら、器に盛る。



毎日の家事が驚くほどカンタンに！

目から
のっ！

家事の裏ワザ！

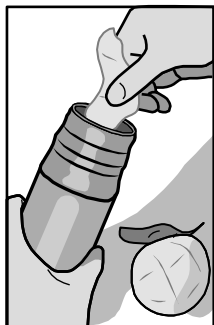


ジャガイモの皮を掃除に活用！

ジャガイモを料理で使ったら、皮は捨てずに台所の掃除に活用しましょう！ 例えば、スポンジが届きにくい縦長の魔法瓶には、皮と少しの水を入れて蓋をし、シャカシャカ振ってみましょう。

ジャガイモのデンプンの作用で、茶渋もきれいに取れますよ。

また、ガラス製のグラスは皮の切り口でこすってから流水ですすぐと、くもりがスッパリ取れて輝きが出ます。さらに、台所のシンクを皮の切り口で磨けば傷をつけずにピカピカになりますよ。



ネギのみじん切りを簡単キレイに！

ネギのみじん切りをする時、みなさんはどうしていますか？ みじん切りってちょっと大変だったりしますよね。実はそんなみじん切りを簡単にする方法があります。まず、ネギの表面に斜めの切れ目を入れます。次に、裏返して同様の切れ目を入れたら、最後に端から小口切りのように切っていくみましょう。みじん切りが簡単にできますよ！

