

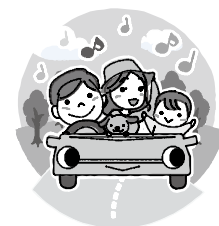


2013. 5月号

# 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

3日～6日

ゴールデンウィークのお休みなどにより予約が大変とりにくくなっていますので、お急ぎの方は、予約の先取りをお勧めします。(ご希望の日時が取れないときもありますのでご注意ください)

## 院長よりひとこと

先日はじめてPET健診に行ってきました。数年前より気になっていたのですが、なかなか行くことが出来ずによく行くことが出来ました。なんでも早めの健診が必要だとつくづく感じました。



診療室の壁の絵が変わりました。スタンドグラス第2弾です。またミッキーマウスで小児歯科のようになってしまいましたが、妻の作品なので・・・。  
不評な時は元に戻すってことを伝えたら、ムッとしてじゃあ家に飾るとのこと。しかし家には飾るスペースがありませんから、しばらく？はこちらに飾っておくことになると思います。

あなたも“<sup>つう</sup>歯科通”になれる...!?

歯医者が出題する

## “歯とお口”のクイズ



春になると学校では「<sup>しかけんしん</sup>歯科検診」が行われます。子どものむし歯は年々減ってきてはいますが、それでも約6割の子がかかっています。小学生になると<sup>えいきゅうし</sup>永久歯に生え変わってきますから、お子さんをお持ちの方は仕上げみがきでしっかりフォローしてあげてくださいね。  
そこで今回はこんな問題を出題！

Q

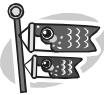
子どものむし歯が日本一少ない都道府県はどこでしょうか？

1 <sup>にいがたけん</sup>新潟県

2 <sup>わかやまけん</sup>和歌山県

3 <sup>とっとりけん</sup>鳥取県

4 <sup>おおいたけん</sup>大分県



# 歯のはなし



時々鏡で舌をチェックしてみましょう！

## 代表的な“舌のトラブル”は？

皆さんは日頃、自分の舌をじっくり観察することはありますか？ 鏡は毎日のぞいていると思いますが、舌のチェックまでしている方は少ないのかもしれませんが。しかし、舌に関するトラブルは意外に多いものです。そこで今回は『代表的な舌のトラブル』をご紹介します。



### 舌苔

#### 特徴

舌苔とは、食べカスや唾液、細菌などの汚れが舌の表面に付着したものです。主に白っぽい色をしています。体調によっては黄色やグレーがかかった黒色になっている場合もあります。舌苔は誰の舌にも付いているものなので、健康な人はあまり気にする必要はありません。

#### 対策

舌苔が気になる方は「歯ブラシ」や「舌みがき専用ブラシ」を使って、舌の奥から手前に向かって優しくブラッシングして落としましょう。あまりゴシゴシ擦ると舌を傷つけてしまうので注意しましょう。

### 口内炎

#### 特徴

口内炎には大きく分けてウイルスや細菌が原因のものと、ストレスや免疫力の低下が原因になっているものの2つに分類されます。舌にはどちらの口内炎もできる可能性があります。舌によくできるのが「アフタ性口内炎」というもので、主な原因はストレスやビタミン不足などです。

#### 対策

口内炎を治すには、患部を保護して炎症をおさえる塗り薬を使用します。また、口の中を清潔にするためにうがい薬を使ったり、ビタミン不足を補うサプリメントを服用したりします。



### 舌痛症

#### 特徴

舌痛症とは、口の中がヒリヒリしたり、カーッとした痛みがあったり、ピリピリとしみするような感覚はあるものの、原因がはっきりしない状態を指します。痛みは舌の表面に起こりますが、見た目の変化は特にありません。



#### 対策

患者は主に女性で、特に更年期を迎えた年齢の方に多くみられます。原因はストレスが大きく関係していると考えられています。治療には薬の服用のほか心理療法が用いられます。

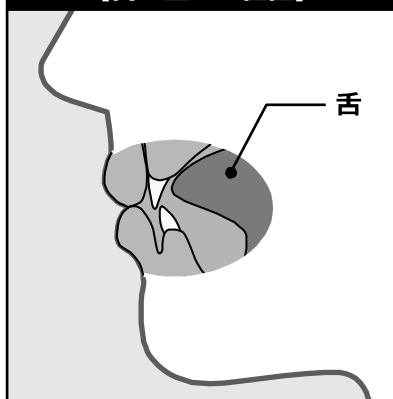


### 低位舌

#### 特徴

通常、口を閉じている時は、舌先が前歯の裏の歯ぐきに軽く接しています。しかし、低位舌の人の場合、舌の位置が下の歯の裏側にあります。この低位舌になると、唾液の分泌量が減って口の中が乾燥したり、睡眠時無呼吸症候群やいびきの原因になったり、さらには歯並びにも悪い影響を与えてしまいます。

#### 【舌の正しい位置】



#### 対策

主な原因は舌の筋力の低下です。舌を正しい場所に置くことを普段から意識するだけでも改善につながります。



「舌は健康のパロメーター」とも言われています。気になる症状があるようなら、自己判断せずにまずはお気軽にご相談ください。



# 健康人で行こう！

ストレスが原因かも…

## 過敏性腸症候群



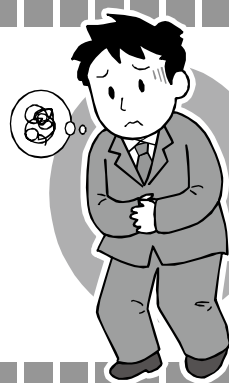
春から新生活をスタートした皆さん！「通勤時にお腹が痛くなってトイレに行きたくなったり、便秘<sup>べんぴぎみ</sup>気味でお腹がスッキリしない…」などの症状に悩まされていませんか？こういった便通異常を繰り返す原因のひとつに『過敏性腸症候群』があります。この病気はストレスと大きく関係しています。

日本の患者数は約1200万人（10人に1人）と推測され、20～40代の比較的若い年代と、70代以上の方に多いと言われています。

### 過敏性腸症候群とは？

便秘<sup>げり</sup>や下痢<sup>まんせい</sup>といった便通の異常が慢性的に起きてしまう病気です。「大切な会議やテストの前になると緊張してお腹が痛くなる…」という方もいらっしゃると思いますが、これが日常的に繰り返されるため生活にも大きな影響が出てしまいます。

症状には「下痢型」「便秘型」、そしてこの2つが混ざった「混同型」の3タイプがあり、男性は下痢型、女性は便秘型が多いとされています。主な原因は、不安や緊張などの「ストレス」で、強いストレスを抱えると自律神経<sup>じりつしんけい</sup>が乱れて腸が反応し、こういった症状となって表れてしまいます。



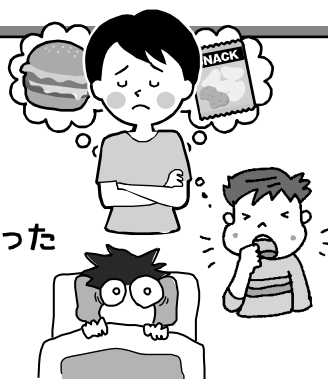
### なりやすいのはどんな人？

以下の項目にチェックが多くつく人ほど、なりやすい傾向にあります。

- ☐ 真面目で責任感が強い性格
- ☐ 競争心、上昇志向が強い
- ☐ 子供の頃から胃腸が弱い
- ☐ 神経質で緊張しやすい性格
- ☐ 仕事はデスクワーク中心
- ☐ ハードワークで長時間勤務



- ☐ 人の目を気にしがち
- ☐ 睡眠不足が続いている
- ☐ 食事のバランスが悪い
- ☐ 最近、生活の変化があった
- ☐ 生活のリズムが不規則



### 治療法は？

過敏性腸症候群と同じような症状が現れる病気に「大腸がん」や「潰瘍性大腸炎<sup>かい</sup>」などがありますので、気になる症状がある方はまずは病院でしっかり検査を受けましょう。

この病気の主な治療は薬の服用です。下痢型、便秘型、混同型の各タイプにあった薬を使い分けるほか、症状によっては心のストレスを軽くするお薬が処方される場合もあるようです。



腸や便通の異常を感じていても、検査もせずに我慢している方はいらっしゃるかもしれませんか？もしかしたら大腸がんなどの大きな病気が隠れている場合もありますので、不安なところがあれば一度医療機関で調べてもらいましょう。

### クイズの こたえ

#### 1 新潟県

文部科学省の学校保健統計調査(平成25年)によると、新潟県は12歳児の平均むし歯数(治療済を含む)が0.55本で、日本で一番子どものむし歯が少ない県です。全国平均は約1.05本ですから、これはかなり少ないです。しかも14年連続で全国最少というから驚きです！



「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  
98kcal

食物繊維  
0.7g

塩分  
2.1g

### ワンポイント

今回は「さ（魚）」を使ったレシピです。魚の身はたんぱく質が、目のまわりなどにはDHAやEPAといった高不飽和脂肪酸が豊富です。また、血合いの部分には鉄分が、骨まで食べられる小魚であればカルシウムなどが多く含まれています。今回のようなアヲを用いるお料理では、これら栄養素をしっかりと摂ることができます。初めに魚を焼いてから煮込むため、臭みやにごりのない味わい深いスープになります。



## 鯛のアヲ汁



材料（5～6人分）

作り方

鯛のアヲ .....1尾分  
水 .....約1.5L  
昆布 .....1枚  
（10cm×10cmくらい）  
長ねぎ .....2本  
塩 .....適宜

- 1 鯛のアヲは洗って水気をふき取る。塩をふって15分ほど置いてから、魚焼きグリルで表面に軽く焦げ目がつくまで焼く。
- 2 鍋に1と昆布、水を加えて加熱し、煮立ったら長ねぎを加える。
- 3 塩で味を調えてから器に盛る。

毎日の家事が驚くほどカンタンに！

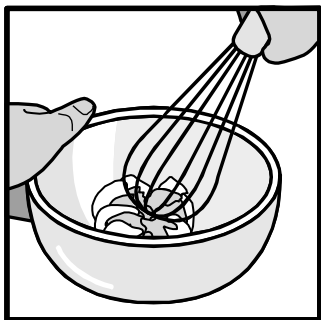
目から  
のっ！

## 家事の裏ワザ！



### ゆで卵を手早くみじん切りにするコツ

行楽シーズンを迎え、お弁当作りでゆで卵をみじん切りにする機会も多いのでは？ でも、包丁でゆで卵のみじん切りをすると意外に手間がかかりますよね。そんなみじん切りを簡単にするコツは、“ゆで卵をボウルに入れて泡立て器でつぶす”だけ。卵が細くなったところにマヨネーズなどを入れて調理すれば、洗い物も少なく済みますよ。



### シールのベタベタには小麦粉が効く！

子どもがいたすらで貼った「シール」。はがしても糊のベタベタが残ってしまうことはありませんよね。そんな時は、小麦粉を少し振りかけて指でこすると糊の粘着力がだんだん弱まっています。

最後は仕上げにかから拭きすればキレイになりますよ！

