



2015. 6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

5日(金) (午前中) 6日(土)

床矯正ってご存知ですか？主にお子さんの歯並びで入れ歯のような装置をお口に入れて反対になった
かみ合わせや永久歯のはえるスペースがない場所に顎を広げて歯を誘導したりする矯正の事です。子供
は噛み方や舌の癖などで歯並びが変わってしまいます。9歳くらいまでに正せば後々大変にならないと
いわれています。

院長よりひとこと

先日セミナーを受講するため大阪まで行ってきました。半分はセミナー後のお好み焼きを食べることを
何よりの楽しみにしていましたが、セミナーの時間が伸びてしまい新幹線の時間ぎりぎりになりお好み
焼きはお預けに・・・勉強したことも忘れるくらいガッカリでした。



ただ今子供たちが中間テスト前の勉強中です。全く相手にして
もらえず、やることもなく嫁さんと夜ウォーキングに出かける
ようになりました。歩きながら子供の将来のことなどを話して
いると結構疲れずに歩けます。1時間ほどして家に戻ると勉強
しているはずの子供がなんと居眠りしています・・・。
将来がかなり不安な娘です。私も昔こうだったような…。

あなたも“^{つう}歯科通”になれる…!? “歯とお口”のクイズ

歯医者が出題する

歯には1本1本わか
りやすいように名前が
付いています。「1

番、2番…」と番号で区別すること
もあれば、「^{だい}大黒歯、^{しょう}小白歯」とい
った呼び方や、「^{おや}親知らず」や「^き糸
^き切り歯」のように“愛称”で呼ばれる

こともあります。

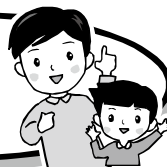
そこで今回はこんな問題
を出題！

Q

“上の前歯2本” はどんな “愛称” で呼ばれる
でしょうか？

1

おや こ ば
親子歯



2

だい こく ば
大黒歯と
え び す ば
恵比寿歯



3

きょうだい ば
兄弟歯



4

ふうじん ば
風神歯と
らいじん ば
雷神歯



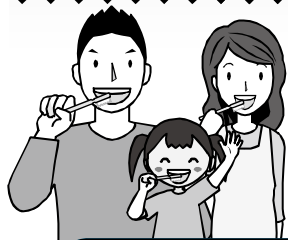


歯のはなし



ちょっと気になる歯に関する調査

みんなの歯みがきの習慣は？



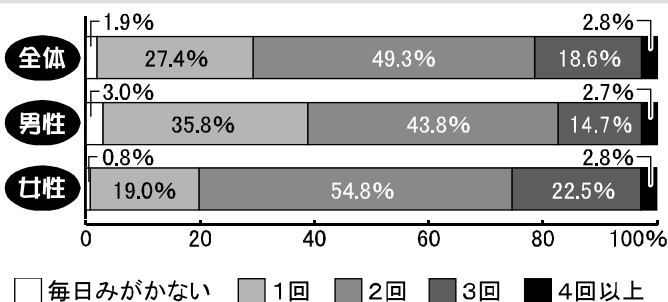
『歯に関する調査』とは？

2014年5月に全国の10～60代の男女1200人を対象に「**歯みがきの回数や時間**」「**歯の定期検診を受ける頻度**」について調査した結果です。

調査結果

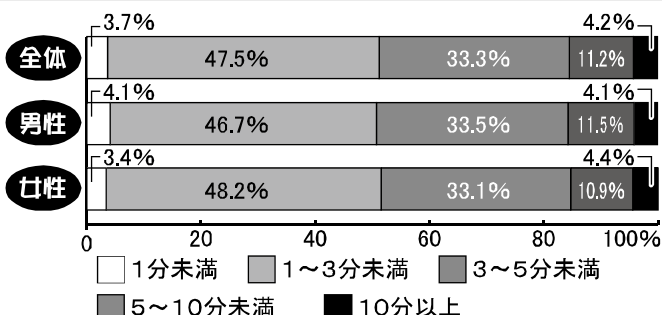
1日に何回歯をみがく？

1日の歯みがきの回数を調査したところ、**7割以上の方が2回以上みがいているようでした。**特に女性の約8割が2回以上と回答しています。むし歯や歯周病予防の観点から、食後は必ずみがきたいところですが、外出先などで歯みがきが難しい場合は、口腔洗浄液などでケアするのも良いでしょう。



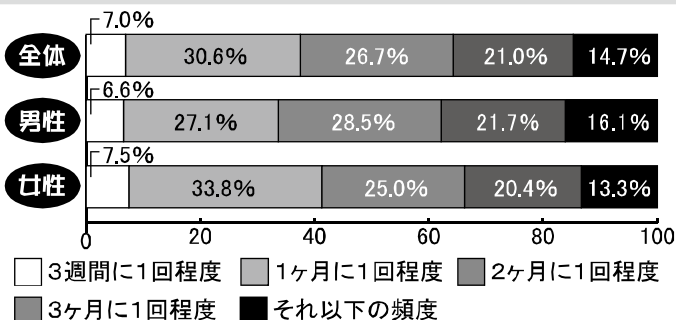
歯をみがく時間は？

歯みがきの時間は、**1回あたり平均3分未満と半数の方が回答しています。**朝などの忙しい時間帯は、どうしてもサッと済ませてしまいがちですが、そういった方は寝る前だけでも10分くらいしっかり時間をかけ、歯垢を落とすように心掛けましょう。



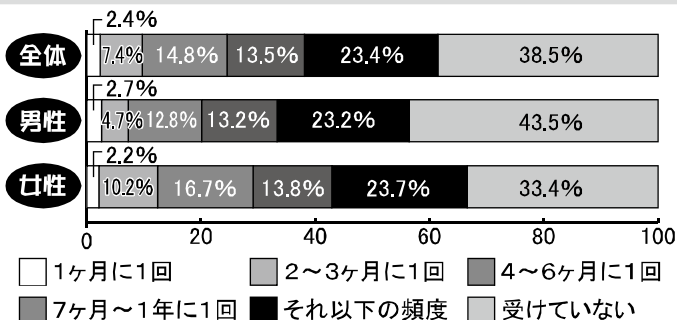
歯ブラシはどれくらいで交換する？

歯ブラシの交換は、**1ヶ月に1回が最も多い結果となりました。**毛先が開いてしまった歯ブラシは、歯にしっかり毛先が当たらないため歯垢を落としにくくなります。また、歯ぐきを傷つけたり、歯ブラシに雑菌が繁殖しやすくなりますので、定期的にチェックして交換しましょう。



歯の定期検診、何ヶ月おきに受けている？

歯科医院で受ける歯科検診は、**1年に1回以上受けている方が約4割でした。**理想は3～5ヶ月に1回です。なかなか時間の取れない方でも、半年に一度は受けておくと安心でしょう。



ご自身の習慣と比べてみていかがでしたか？ むし歯や歯周病は予防が最も大切です。日々のご家庭でのケアと定期的な歯科医院でのケアで、お口の健康を守ってくださいね！





健康人で行こう！

夏に向けて注意が必要！

家庭での「食中毒」予防

食中毒は年間を通して発生しますが、季節によって注意したい原因菌が異なります。気温が高くなる夏にかけて注意が必要な細菌やウイルスは、鶏の生肉に多い「カンピロバクター」や、卵の殻の表面などに付いている「サルモネラ菌」です。

ところで、同じものを食べても食中毒になる人とならない人がいるのは不思議だと思いませんか？ 実はこれには体の免疫力が関係しています。体調の優れない人、子供、高齢者といった抵抗力が弱い方は特に注意が必要です。



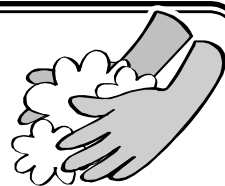
食中毒予防の3原則

食中毒は、食べ物に付着している細菌やウイルスが体中に入ることによって、腹痛や嘔吐、下痢などを引き起こします。食中毒を予防するには、次の3原則を守りましょう！

1

洗う・分ける

調理前や食事前、生ものを扱った時には石けんを使って手をしっかり洗いましょう。また、調理時の工夫としては、器具をよく洗浄するのはもちろん、サラダといった生で食べるものを先に調理したり、まな板や包丁、ふきんを食材によって使い分けたりしましょう。



2

低温で保存する

食中毒の原因菌は、高温多湿な場所で一気に増殖します。一方、10℃以下の中では活動が鈍くなり、-15℃以下では増殖が停止すると言われています。そのため、生鮮食品などを購入した際は、保冷剤を活用して低温をキープしつつ、帰宅したら早めに冷蔵庫へ入れるようにしましょう。

3

加熱処理する

ほとんどの菌は加熱することで死んでしまいますので、食材にはしっかり火を通すことが大切です。また、夏場は保存しておいた食材でももう一度加熱してから食卓に並べるようにしましょう。また、調理器具に熱湯をかけたり、漂白剤などで除菌をすると安心でしょう。



夏場に注意したいポイント

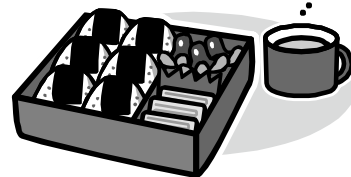
なまたまご はんじゆくたまご

生卵、半熟卵

卵の殻に付着している菌を死滅させるには75度以上の加熱が必要です。卵料理で言えば“卵焼き”くらいまでしっかりと加熱する必要があります。卵は新鮮なものやヒビが入っていないものを選び、体調が悪い時には食べないようにしましょう。



夏場は「お弁当」にも注意が必要です。おにぎりはご飯をラップに包んで握り、傷みやすいおかず（ねり物、生野菜）は入れるのを避けましょう。また、凍ったまま入れられる冷凍食品のおかずは保冷剤の代わりにもなるので便利ですよ。



ひき肉、成形肉

ひき肉や成形肉を使って調理する際、肉の表面に付着していた菌が内部にまで混ざり込んで全体へと広がっていきます。そのため、ハンバーグなどのひき肉料理や成形肉を使ったステーキは、中までしっかり火を通すようにしましょう。



食器用スポンジ

意外に菌が増殖しているもののひとつです。使用後はしっかり乾燥させ、除菌ができる食器用洗剤をふくませたり、熱湯をかけたりして菌を増やさないようにしましょう。

クイズのこたえ

2 大黒歯と恵比寿歯

江戸時代には自分の左手側の前歯を「大黒歯」、右手側の前歯を「恵比寿歯」と呼んでいました。大黒様は米俵に乗り、恵比寿様は鯛を抱えていることから、食に関わりの深い神を前歯2本に見立てたことが愛称の由来のようです。この歯が欠けると「お金がこぼれていく」という説も…。

家事の裏ワザ！

