



2015. 8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/


今月のお休み

13, 14, 15日

夏真っ盛りでかなり暑くなってきました。紫外線と熱中症には気を付けましょう。水分補給はこまめにしていきましょう。エアコンが弱かったり、強すぎたりするときはお知らせください。

院長より一言

私の苦手な暑い日が続いていますが、今年は予定が重なって100キロウォークに参加できないため過酷な夏練習は少し控えめです。(少し嬉しかったりして・・・)とはいえ今後に備えて少しは練習しておかないと大変です。日頃の積み重ねが大切です。歯磨きと同じですね。



今年も夏の家族旅行に行ってきました。昨年見ることのできなかったウミガメに会ってみんな大興奮。あいにく天気は曇り空ばかりでしたが、逆に去年のようにやけどするほどの日焼けはせずに済みました。十分充電してきましたので今年の夏も乗り切れそうです。

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



「歯」という漢字の
成り立ちは
次のうちどれで
しょうか?

歯にまつわることわざは意外に多いものです。例えば、「歯が立たない」「歯の浮くようなセリフ」「歯切れが悪い」「歯に^{きぬ}衣着せぬ」など、皆さんも普段日常で使いますよね? ところで、“漢字の成り立ち”は何かの形や様子が原型になっていることが多いものです。そこで今回はこんな問題を出題!

1



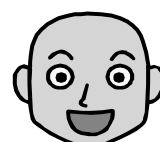
米を食べる様子
を表している

2



口の中に並ぶ
歯を表している

3



人間の顔と口の
形を表している



歯のはなし

治療が終わっても安心できない!? 「二次的なむし歯」を予防する方法!



むし歯の治療が完了すると「ようやく終わった!」と、ホッとされる方も多いことでしょう。しかし、**治療をした歯でも、再びむし歯になる可能性がある**のです。特に、「これでもう二度とむし歯にならない」と安心してしまっている人ほど注意が必要です。そこで今回は、治療した歯が再びむし歯になってしまう『二次的なむし歯』についてお話させていただきます。

「二次的なむし歯」とは?

治療で金属の被せ物をする、もう二度とむし歯にはならないような感覚があります。しかし、どんなに精密な被せ物でぴったり合わせたとしても、歯と被せ物の間にはわずかなすき間が生まれてしまいます。そのわずかなすき間からむし歯菌が入り込んでしまうと、今度は**被せ物の内部がむし歯になる**こともあるのです。こうしてできたむし歯を「二次的なむし歯」と呼びます。



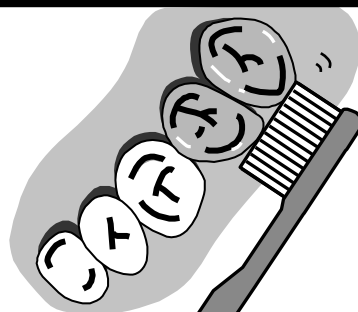
二次的なむし歯を発生させないためには?

では、どのようにすれば、二次的なむし歯を予防できるのでしょうか?

次の3つのポイントに注目してみましょう。

①みがきにくい部分を意識する

むし歯になった歯というのは、そもそも歯ブラシが届きづらく、みがき残しが多かったりする部分です。つまり「**歯みがきしにくい場所**」になるので、またむし歯になってしまう可能性が高くなります。



“治療した部分こそ丁寧にみがく”
を意識して
みましょう!

②歯科医院での定期健診を習慣化する

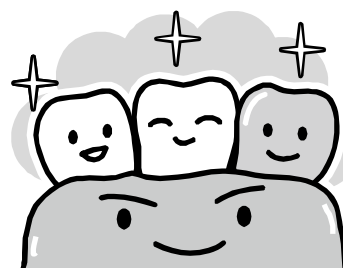
歯の健康を維持するためには、歯科医院での定期健診を受けることも大切です。苦勞して治された方ほど治療が終わると歯科医院に足が遠のきがちですが、痛みが現れてからの治療になれば、また時間もお金もかかってしまいます。



“定期的にプロの目でチェック”してもらい、二次的なむし歯の早期発見、早期治療を心掛けましょう!

③日頃から歯ぐきの健康を保つ

被せ物の出来は、歯ぐきの状態に影響されます。治療の際、歯ぐきに炎症があれば精密な被せ物を作ることはできません。また、歯周病の状態では被せれば症状が悪化することもあります。つまり“**歯ぐきが健康であれば、被せ物の治療も良い状態でできる**”ということです。



歯だけでなく、歯ぐきの健康にも日頃から意識を向けておきましょう!

詰め物や被せ物の治療を行ったとしても、一生その状態で使い続けることはできません。それでも、できるだけ長く使うためには、日々のメンテナンスが大切です。自分のお口の状態を把握している“かかりつけ歯科医”と共に、お口の中の健康維持に努めましょう!



健康人 で行こう!

食欲がない…
胃もたれる…

夏に多い「胃腸のトラブル」

暑い日が続いて、冷たい飲み物・のど越しのよい食事・油っこいものばかり口にしてい
ませんか? このような食生活が続くと胃腸に負担がかかり、食欲不振や胃もたれの原因
になります。また、夏は暑さによる体力の消耗、熱帯夜による寝不足などで、自律神経が乱れ
て胃腸の機能も低下しがちです。

夏の3大胃腸トラブルとは?



夏の代表的な胃腸トラブルは、「食欲の低下」「下痢」「胃もたれ」と言われています。
主な原因は水分や冷たいものの摂りすぎ、暑さによる疲労などですが、どれも毎日の生活習
慣をちょっと見直すだけで予防や改善ができますよ。

1 食欲の低下

症状

- 空腹感はあるが食欲がない
- 体がむくんでだるい
- 便がゆるく下痢気味



原因

- 水分の摂りすぎによって胃液が薄まり、消化能力が落ちたため
- 暑さによる疲れやストレスで胃腸の働きが低下したため

対策

- 水分摂取量の目安は1日2リットル程度に
- 散歩やストレッチで適度に体を動かす
- 夏野菜(きゅうり・トマト・なすなど)を食べて体内の熱を発散させる

2 下痢

症状

- 腹痛があり下痢を繰り返す
- 発熱がある
- 吐き気や嘔吐がある



原因

- 水分を摂りすぎて腸の吸収が追いつかない
- 発熱・腹痛・嘔吐を伴う場合は感染性胃腸炎を疑う

対策

- ビールや清涼飲料水を飲み過ぎない
- 感染予防として手洗い・場合によっては食品の管理を徹底する



3 胃もたれ

症状

- 胃が張ったような感じになる
- 食べ物消化されず胃に残っている感覚がある
- 胃のあたりに不快感がある



原因

- 消化の悪いもの(脂肪分の多いもの)の食べすぎ
- アルコールの摂りすぎ
- エアコンによる冷えや睡眠不足からくる胃腸の機能低下



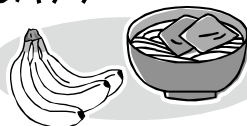
対策

- 揚げ物などの油っこいものは控える
- 食事は消化の良いものを中心にする
- 市販の胃腸薬を利用して消化を促す

胃腸にやさしい食べ物、負担をかける食べ物

【やさしい食べ物】

- 夏野菜
- 豆腐
- バナナ
- うどん
- 白身魚



【負担をかける食べ物】

- 海藻類
- 洋菓子
- 干物
- 大豆
- 揚げ物



夏場は水分補給をこまめにされている方は多いと思いますが、一度に大量に摂取したりすると胃液が薄まり消化能力が低下します。したがって水分を摂る際は、少しずつこまめに飲むようにしましょう。

クイズの こたえ

② 口の中に並ぶ歯を表している

「歯」の旧字は「齒」と書きますが、これは口の中に歯が並んでいる様子を表しています。また、字の上にある「止」ですが、昔の中国では歯を「シ」と発音していたため、「止(し)」という文字があられたそうです。



あなたの運気が
よくわかる!

今月の“手相”

金運に恵まれる手相は？

今回は「金運に恵まれる手相」をご紹介します。手相で自分の金運を知るには小指の下から縦に伸びる「財運線（別名：金運線）」を見ます。この線が“濃く、長く、勢いがある”のが理想的で、金運に恵まれるでしょう。さらに、財運線の上に「*」のマークが出ていると、思いがけないところからの臨時収入が期待できます。



監修

手相鑑定士
白井洋子 先生

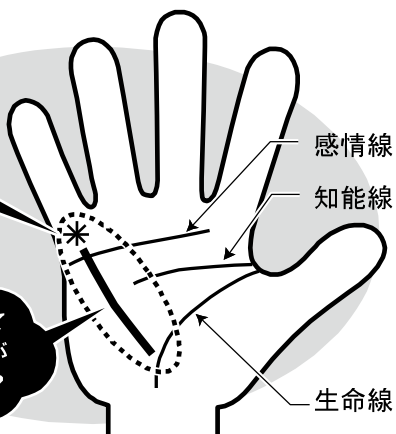
金運アップの裏ワザ

「財運線」や「*」マークがなくても、諦めないください！ そんな時は、金色のペンで線やマークを書き込みましょう。しっかりと太く目立つように書くのがポイントです。すると、お金に関する運気が上昇して、意外なところからお金が舞い込んだり、お買い得な商品に出会えるかもしれませんよ。



財運線の上、小指の付け根あたりに、3本以上の線が交わった*はありませんか？

小指の付け根に向かって縦に伸びている財運線がこの辺にありませんか？



「*」のマークは、手のひらのどこに出ても幸運のサインです。こまめに見て、マークが現れていないか探してみましょう！



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。

ひ 冷やしぜんざい

材料(2人分)

あずき
小豆 40g
砂糖 大さじ2
濃口しょうゆ 小さじ1/2

① 白玉粉 100g
水 90ccくらい



栄養価(1人分)

エネルギー	食物繊維	塩 分
288kcal	3.8g	0.2g

作り方

- 1 小豆はよく洗って鍋に入れ、たっぷりの水を加えて沸騰させたら湯を捨てる。もう一度、水を加えて沸騰させ湯を捨てた後、ひたひたの水と砂糖を加えてとろ火で煮る。ひたひたの状態を保つように水を足しながら1時間ほど煮て、小豆が柔らかくなったら濃口しょうゆを加え、汁気がなくなるまで煮る。
- 2 ①をよく混ぜ、直径2cmくらいに丸め、真ん中を少しへこませてゆでる。
- 3 器に2を盛り1をかける。

ワンポイント

今回は「ま(豆)」を使ったレシピです。小豆本来の甘みをいかして砂糖を控えめにした、夏らしいお菓子です。砂糖がたっぷりのあんこは食べすぎると健康によくありませんが、甘さを控えめにする事で食べやすくなり、豆の栄養もしっかり摂取できます。また、濃口しょうゆを加えて味に深みと風味もプラスしました。