



2013. 9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/](http://www.hidakashika.jp/)

## 今月のお休み

5、20、21、22、23、日

先日の台風で午後から4時間停電してしまい、予約をされていた患者の皆様にご迷惑をおかけしました。今月もシルバーウィークのお休みのため予約がとりにくい状況になっております。お急ぎの方は、複数日の予約をおすすめしております。

## 院長より一言

暑かった夏休みが終わり、子供たちの不規則な生活がなくなりと思うとほっとしています。朝の早起きが始まるので、それに合わせて私も早起きして運動をしようと思います。知り合いに会うたびに太ったなあ〜といわれるのもうんざりです・・・



先日、歯科往診中に車を運転していて、バックをしていたらドーン！と電柱にぶつけてしまいました。前日にエンジンの故障で修理から返ってきたばかりだったに・・・音のわりにはへこみが少ないようですが部品がポロリ・・・修理代が怖いので目立たないようにアロンアルファでくっつけます。車より心がへこんでしまいました。皆さんも運転には気を付けましょうね。

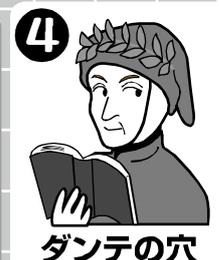
あなたも“<sup>つう</sup>歯科通”になれる…!?

歯医者が出題する

## “歯とお口”のクイズ

毎月25日は「<sup>つう</sup>歯ぐきの日」とされています。歯ぐきは歯を支える骨を守るとても大切な役割があります。ところで、前歯を支える歯ぐきの骨には、“<sup>き</sup>切歯窩”と呼ばれる1センチほどの穴が空いているのですが、皆さんはご存知でしたか？そこで今回はこんな問題を出題！

この切歯窩は通称、“何の穴”と呼ばれているでしょうか？





# 歯のはなし

9月1日は「防災の日」

## 災害時のお口のケアについて

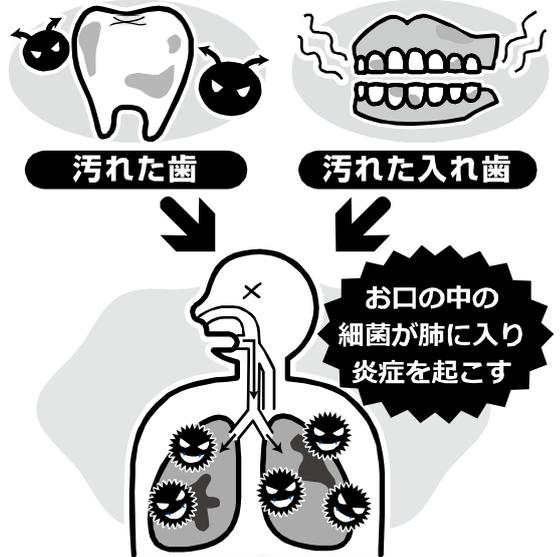


近年、地震や豪雨、土砂災害、火山の噴火など、大規模な自然災害が増えています。このような災害は、いつ自分の身に降りかかるかわかりませんので、日頃から防災用品を準備しておきたいものです。ところで、皆さんはその中に歯ブラシなどの“お口のケア用品”は入れていますか？ 避難生活などで水が不足すると、歯みがきもなかなか普段のようにできません。そこで今回は、防災用品として準備しておきたいお口のケア用品や避難先での歯のみがき方についてお話をさせていただきます。

### 歯みがきができないと体にも悪影響が...

もし避難生活で歯みがきができないとどうになってしまうのでしょうか？ 「数日くらい、歯をみがかなくても大丈夫」と思われるかもしれませんが、高齢者や子供は病気のきっかけになる場合もあります。その代表的なものが「誤嚥性肺炎」で、口の中が不衛生になるとかかりやすくなると言われています。また、集団生活ではインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなりますが、口の中を清潔に保つことは感染症予防にもつながります。ストレスから免疫が低下しがちな避難生活では、きちんとしたお口のケアがとても重要になります。

#### 誤嚥性肺炎



### 備えておきたいケア用品

- 1 歯ブラシ... 1人1本ずつ用意しましょう
- 2 液体歯みがき... 量の目安は2人で500ml程度のもので1本(1回10mlで約10日)



### 災害時の歯のみがき方

では、避難先での歯のみがき方を具体的にご紹介します。

#### ケース1 歯ブラシがない時は？

もし歯ブラシがない時は、少量の水分を口に含みブクブクうがいをして口の中の食べカスを洗い流しましょう。また、指先にハンカチやティッシュを巻いて、歯の表面のよごれを拭き取るだけでもスッキリします。



#### ケース2 水が少ない時は？

災害時は飲み水を優先するため、歯をみがくための水を確保できない場合もあります。そのような時は、すすぐ必要のない「液体歯みがき」が便利です。10ml程度を口全体に行き渡らせた後、歯ブラシでブラッシングしましょう。また、うがい薬や洗口液で口の中をすすぐのも有効です。



3月、6月、9月、12月の各1日は「防災用品の点検の日」だそうです。中身や置き場所、非常食や飲料水などの賞味期限が切れていないかチェックしておきましょう！



### クイズのこたえ

#### ① ゲーテの穴

ゲーテとは、かの有名なドイツの詩人です。彼は文学だけでなく自然科学にも長けていて、切歯窩がある切歯骨を発見したことで知られています。この切歯骨が人間にあることが分かったことで、「人間は哺乳類である」ことが明らかになり、人間の進化史上重要な発見になったそうです。



# 健康人 行こう!

40代から  
注意したい!

## 「ロコモ」予防の簡単トレーニング

皆さんは「ロコモ (ロコモティブシンドローム)」をご存知ですか?

ロコモとは、加齢や病気で骨や関節、筋肉などが衰え、体をスムーズに動かすことができなくなる状態のことです。筋肉や骨は40歳を過ぎた頃から老化が始まるため、早めの予防や対策が必要です。症状が進行してしまうと、寝たきりになったり、介護が必要になってしまいますので注意しましょう。



### あなたのロコモ度は? セルフチェックしてみよう!

日本整形外科学会では、次の7項目のうち1つでも当てはまる方はロコモの心配があるとしています。

- 家の中でつまづいたり、滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない



- 片足立ちで靴下がはけない
- 2キロ(1リットルの牛乳パック2本)程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である
- やや力のいる家事(掃除機の使用、布団の上げ下ろし)が困難である



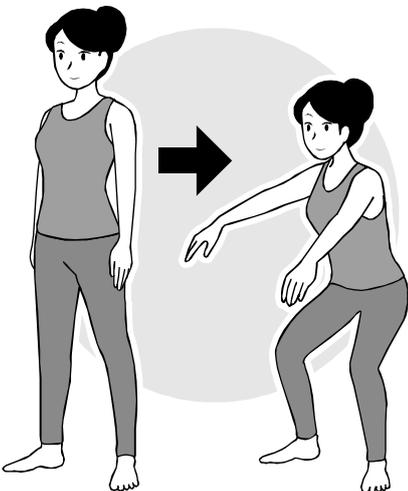
### 3つの簡単トレーニング

1

#### スクワット運動

- ①両足を肩幅より広めに開き、つま先を外側に向けて立つ。
- ②両腕を前に出してバランスをとりながらつま先と同じ方向にひざを曲げ、5~6秒かけてゆっくりと腰を落とす。
- ③5~6秒かけて元の姿勢に戻す。ひざはつま先より前に出ないようにしましょう。

回数の目安 5~10回×3セット

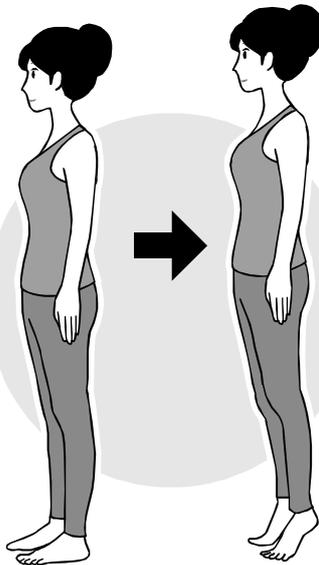


2

#### かかとの上げ下げ

- ①両足を肩幅に開き、つま先を少し外側に向けて立ちます。
- ②ゆっくりと両足のかかとを上げ、3秒ほどキープしたらゆっくりと下ろします。ひざは曲げず、かかとは高く上げ過ぎないようにしましょう。

回数の目安 20回×3セット



3

#### 片足で1分立ち

- ①軽くあごをひき肩の力を抜いて背筋を伸ばしてまっすぐ立ちます。
- ②片方の足を床から5~10センチ程度上げたまま60秒間維持します。
- ③反対の足も同様に行います。途中で足が着いても構いませんので、合計60秒間になるように続けましょう。

回数の目安 左右各60秒×3セット



各トレーニングは、ふらついてもしすぐに手がつけるように壁やイスの近くで行うと安全です。



あなたの運気が  
よくわかる!

# 今月の“手相”

## 性格をズバリ当てる「感情線」



監修  
手相鑑定士  
白井洋子先生

人の性格を表す「感情線」は“心の線”とも呼ばれ、その長さや形によってどんな性格なのかひと目でわかります。今回は、4つの性格パターンをご紹介します。

きどあいらく

### 喜怒哀楽の激しい性格

感情線の端が中指や薬指に向かって急上昇している方は、喜怒哀楽の激しいはっきりした性格です。



感情線が中指や人差し指の方向に急カーブして上昇

### 気まぐれな性格

感情線が薬指の下で途切れてまた始まっている方は、気分次第で意見が変わる気まぐれな性格です。

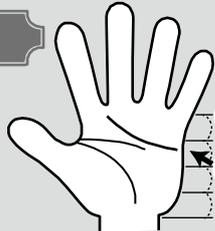


感情線が薬指の下で途切れている

しん

### 芯の強い性格

感情線が下の方から始まっている方は、人に流されず自分の判断基準が明確な芯の強い性格です。

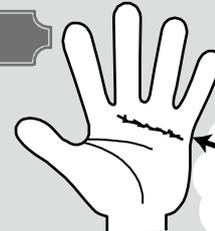


小指の付け根から手首までを4等分した時、4分の1より下から始まっている

おた

### 穏やかな性格

感情線から線が出ていたり、重なっていたり適度な乱れがある方は、思いやりのある優しい性格です。



感情線が適度に乱れている

簡単に見分けられる手相ですので、ご家族や友人の感情線もみてあげましょう。隠された本当の性格を知ることができるかもしれませんよ。



## 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。

## なすのアーモンド入り白和え

### 材料 (2人分)

- なす .....2本
- 木綿豆腐 .....100g
- アーモンド .....20g
- ① 味噌 .....小さじ1
- ① 塩・砂糖 .....各小さじ1/4
- ごま油 .....大さじ1/2
- かいわれだいこん .....適量

### 作り方

- 1 なすは半月切りに。木綿豆腐は水きりする。アーモンドはすり鉢ですっておく。
- 2 フライパンにごま油をしき、なすを炒める。
- 3 木綿豆腐、アーモンド、①をよく混ぜたら②と和え、器に盛ってかいわれだいこんをのせる。



栄養価  
(1人分)

エネルギー  
153kcal

食物繊維  
3.6g

塩分  
1.1g

### ポイント

今回は「ご(ごま)」の種実類「アーモンド」を使ったレシピです。アーモンドにはビタミンEが多く含まれています。このビタミンEは抗酸化作用があるため、さまざまな病気の原因となる活性酸素を減らす効果が期待できます。アンチエイジング(抗加齢療法)にもよいとされている成分です。