



2016. 10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/

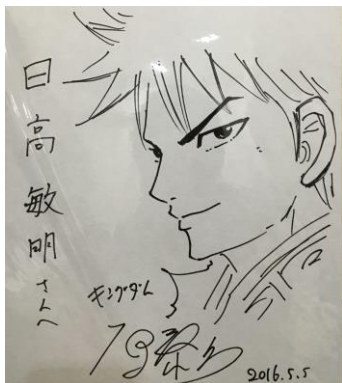
今月のお休み

8日は院長不在です

新しいスタッフ（歯科衛生士）が仲間入りしてきました。いろんな医院での経験があり、その経験を当院でも生かしてくれると思います。どうぞよろしくお願いします。

院長より一言

いよいよ今月100キロウォークに行ってきますが、今までの中で一番練習できておらず不安です。もう少しちゃんとやっておけばよかったと後悔していますが、もうどうしようもありません。ちゃんと歯磨きしとけばよかった～と同じですね。（笑）



以前この医院便りでもご紹介した週刊雑誌ヤングジャンプに連載されているキングダム of 作者原泰久さんからサインをいただきました。テレビでも話題になりNHKでもアニメ化されるほど人気の作品です。作者のお兄さんが大学時代の部活の先輩でその関係で特別にいただきました。我が家にもって帰ったら大騒ぎ、我が家の家宝になりそうです。何もしてないのですがちょっと父親の株も上がったようです（笑）

歯医者が出題する

あなたも「歯科通」になれる？

“歯とお口”のクイズ



3時のおやつや食後のデザートなど、毎日のお菓子を楽しみに行っている方も多いのではないのでしょうか？ 食べ過ぎはもちろんよくありませんが、甘いものは“心の栄養”として必要なものでもあります。

でも、食べた後に気になるのが「むし歯」ですよね…。

そこで今回はこんな問題を出題！

Q

どのタイミングでお菓子を食べると、むし歯になりにくいでしょう？

1

朝食と
昼食の間



2

寝る前



3

食後すぐ



4

時間は
関係ない





歯のはなし

だ え き
あなたの唾液はサラサラ…!?

良い唾液でお口の中を健康に!

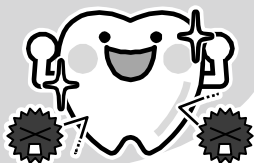
お口の中は常に唾液で潤^{うるお}っていますが、その唾液にも『良い唾液』と『悪い唾液』があることをご存知ですか? 「良い唾液」とは、サラサラしていて量も多く、臭いも気になりません。一方、「悪い唾液」はネバネバしていて量が少なく、強い臭いがするものです。そこで今回は、「唾液の役割」や「良い唾液を増やすマッサージ法」をご紹介します。

唾液が持っている3つ役割

唾液には消化を助けたり、食べ物を飲み込みやすくするという役割がありますが、お口の健康面でも次のような役割があります。

① むし歯を予防してくれる

唾液には、歯の表面のエナメル質を修復する働きがあります。この働きによって歯が丈夫になり、むし歯の発生を防いでくれます。



② 歯周病を予防してくれる

口の中に食べカスがたくさん残っていると、歯周病にかかる危険性が高まりますが、唾液には食べカスを自然に洗い流してくれる役割があるので、しっかり分泌されていると歯周病の予防にもつながります。

③ 細菌の増殖を抑制してくれる

唾液には抗菌^{こうきんきよう}作用もあるため、口臭や歯周病、むし歯の原因となる菌の増殖を抑制する働きもあります。



唾液腺マッサージのやり方

良い唾液をたくさん分泌させるための「唾液腺マッサージ」をご紹介します。

じ か せん 耳下腺



耳下腺はあごの骨のすぐ奥にある唾液腺です。親指以外の4本指を使い、上の奥歯付近を後ろから前に向かって円を描くようにマッサージしてください。10回位を目安に円を描いてみましょう。

がっ か せん 顎下腺



顎下腺は下あごの骨の内側にある唾液腺です。親指をあごの骨の内側に当て、耳の下からあごに向かって5か所位を目安に刺激してください。1か所当たり5プッシュずつ押してみましょう。

ぜっ か せん 舌下腺



舌下腺は舌の真下にある唾液腺です。両手の親指を使い、あごの下から舌を押し上げるようにグーッと力をかけて押ししましょう。10回位を目安に押ししてみましょう。

食事をしっかり噛むことでも唾液の分泌は促されます。早食いであまり噛まずに飲み込んでしまう方は、噛み応えのある食事にするなど、噛むことを意識した献立^{こんだて}にしてみましょう。





健康人で行こう！

10月10日は目の愛護デー

今からできる老眼予防



年齢を重ねるとともに増えてくる目の悩みと言えば「老眼」ではないでしょうか。老眼とは、手元の文字が読みづらくなったり、ピントが合わせにくくなる目の老化現象ですが、実は、トレーニングをすることで予防したり進行を遅らせることができるそうです。

簡単にできる老眼チェック法

老眼の自覚症状といえば「手元が見えにくい」といったものがありますが、これは目のピントの距離がだんだん遠くなっていくためです。ピントが合う最短距離を測定して、老眼かどうかセルフチェックしてみましょう。

やり方

- 1 まず、人差し指の腹を自分に向けて顔の前に置きます。
(この時、指はぼんやりと見えていてピントが合っていない状態です)
- 2 そこから指を少しずつ顔から遠ざけていってください。
- 3 そして、指の指紋やシワがはっきり見えた所でストップします。
- 4 指から顔までの距離を測ります。

顔から指まで何cmありますか？



結果

指から顔までの距離が30cm以上だと老眼の疑いあり！
日常生活でも不便を感じるようになっていませんか？

老眼を予防する目のトレーニング

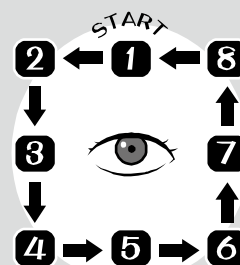
老眼の原因は、レンズの役割をしている水晶体が硬くなったり、水晶体の周りにある毛様体筋という筋肉が衰え、手元のピントが合わせにくくなるからです。したがって、老眼を予防したり進行を遅らせるには毛様体筋のトレーニングが有効です。読書やスマホ、パソコン作業など目を酷使した後や、また日常でも日に何度か次のトレーニングを行ってみましょう。



1

眼球運動

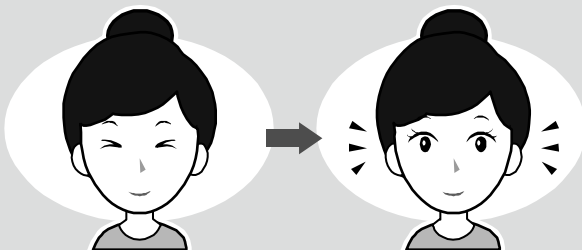
顔を動かさないようにして、①上→②右斜め上→③右→④右斜め下→⑤下→⑥左斜め下→⑦左→⑧左斜め上の順に眼球を1周動かします。これを3回繰り返してみましょう。



2

グーパー運動

力を入れて両目を2秒間閉じたら、勢いよくパッと開きます。これを3回繰り返しましょう。



3

遠近運動

ペンを持って腕を伸ばしペン先を2～3秒見つめます。次に、外の景色など遠くを2～3秒見ます。そしてまた目線をペン先に戻します。これを1セットとして3回繰り返しましょう。



10月10日は目の愛護デーです。もし目の症状で気になる所があれば、専門機関を受診して調べてもらいましょう。

クイズの
こたえ

③ 食後すぐ

物を食べると、お口の中は「酸性」に傾いてむし菌がしやすい状態になってしまいます。つまり、時間を空けることなく食べ続けていると、お口の中が常に酸性に傾いてむし菌の危険度も高まります。したがって、お菓子は食後すぐに食べ、次の食事まで何も食べない時間を確保することが大切です。



あなたの運気がよくわかる！

今月の手相

丘のふくらみと縦線でわかる 性格と運勢

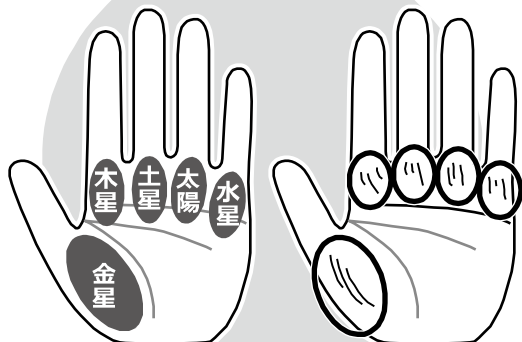


監修/手相鑑定士 白井洋子 先生

「丘」とは、指の付け根にある“ふくらみ”のことです。各指の丘にはそれぞれ名称が付いていて、親指の丘は「金星丘」、人差し指は「木星丘」、中指は「土星丘」、薬指は「太陽丘」、小指は「水星丘」と呼びます。これら丘にはそれぞれ意味があり、特に目立つ丘を見ることで、あなたの性格や運勢を知ることができます。

それぞれの「丘」を
チェックしてみましょう！

丘のふくらみが他よりも目立っていたり、
縦線が多いものはありますか？



丘のふくらみは変化することが
よくありますので、こまめに
チェックしてみましょう！

「金星丘」のふくらみや縦線が目立つ人

金星丘は愛と喜びを表します。人から愛されるよりも人を愛すことを望み、愛情表現が上手な方です。

「木星丘」のふくらみや縦線が目立つ人

木星丘は努力と希望を表します。どんなに困難な状況でも、夢に向かって頑張ることができる方です。

「土星丘」のふくらみや縦線が目立つ人

土星丘は忍耐と独立を表します。真面目に努力を積み重ね、コツコツと物事を進めるのが得意な方です。

「太陽丘」のふくらみや縦線が目立つ人

太陽丘は富と名声を表します。人を楽しませる雰囲気があり、まわりの信頼を得て成功を収める方です。

「水星丘」のふくらみや縦線が目立つ人

水星丘は発信力と商売を表します。セールストークが上手で、商才、金運、仕事運に長けている方です。

ま・ご・わ・や・さ・し・い 食材を使った レシピ

枝豆とごぼうのサラダ

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)

- ◆塩分…0.6g
- ◆エネルギー…130kcal
- ◆食物繊維…3.2g

材料 (2人分)

枝豆(さやつき)……………100g
ごぼう……………1本(細め)
鶏ささみ肉……………1本
ミニトマト……………5個
マヨネーズ……………大さじ1
レモン汁……………小さじ1
塩・こしょう……………各少々

作り方

- ① えだまめは、ゆでてさやから出す。ごぼうは細切りにしてゆでて水気を切る。鶏ささみ肉はゆでて身をほぐす。ミニトマトは8つに切る。
- ② ボウルに、①、マヨネーズ、レモン汁を入れて和える。
- ③ 塩とこしょうで味を調え、器に盛る。



ワンポイント

今回は「ま(まめ)」=豆類の枝豆を使ったレシピです。枝豆は乾物の豆に比べて、水戻ししたり煮たりする手間がかからないのが良いところです。枝豆は熟す前の「大豆」を摘み取ったものなので正確には野菜ですが、豆類を十分に補給できない場合は枝豆で補っても良いでしょう。今回のレシピでは、生の枝豆がなければ冷凍食品を利用してもOKです。枝豆の代用として、ゆで豆のレトルト食品や缶詰を使用しても構いません。