



2016. 12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/


年末年始のお休み

12/29日(木)~1/4日(水) 12/28(水)は午前中のみ診療

毎年思うのですが、あっという間の12月です。みなさんどんな1年だったでしょうか？少し早い気もしますが、みなさん今年1年ありがとうございました。来年もスタッフ共々頑張りますのでよろしくお願いたします。

院長より一言

1年を振り返ってあまり変化の乏しい1年だったような気がします。ただ言えるのは診療以外の仕事にかなりの時間を取られてしまった1年でした。来年はそうならないといいのですが・・・
今のうちから来年のスタートダッシュに向けて目標を立てることにしておきます。



急に寒くなった途端に我が家のおじいちゃんが寝てばかりになっています。近くを通ると必ずなでてほしいときのおねだりのポーズ・・・。

その隣では娘が試験勉強疲れで寝ているのですが、本人の許可が出ないのでここには載せることができませんでした。頑張れ！！

歯医者が出題する

あなたも「^{つう}歯科通」になれる？

“歯とお口”のクイズ



「^{ししゅう}歯周ポケット」って皆さんはご存知ですか？簡単に言うと、^{みぞ}歯と歯ぐきの間の溝のことです。

このすき間に細菌が付着すると、歯ぐきが炎症を起こして溝はどんどん深くなり、^{しにくえん—ししゅうびょう}歯肉炎や歯周病が進行していきます。

そのため「^{ししゅう}歯科検診」では、この歯周ポケットの深さがどれくらいあるのかのチェックをしっかり行います。

そこで今回はこんな問題を出題！

Q

“健康な歯ぐきの歯周ポケット”とは、どれくらいの深さでしょう？

1

2mm以下

2

3～4mm

3

5mm

4

6mm以上





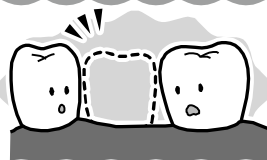
歯のはなし

ざし 義歯のある方は要チェック! 口臭のお悩みをスッキリ解消します

「口臭」を気にしてしまう方は多いと思いますが、特に「義歯」を使用している方は口臭に注意が必要です。義歯には食べかすや汚れがたまりやすい上、ケアを怠ると口臭が強くなってしまいます。そこで今回は、義歯を使用している方の「口臭ケアのポイント」についてお話をさせていただきます。



失った歯を補う「義歯」とは?

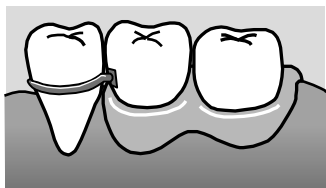


歯を失ってしまった所は「義歯」で補う治療が必要ですが、義歯には「部分入れ歯」「ブリッジ」「インプラント」があります。厚生労働省の平成23年度歯科疾患実態調査によると、義歯の治療は多い順で「①ブリッジ」「②部分入れ歯」「③インプラント」の順になっています。

口臭ケアのポイント

口臭ケアの基本は、食べかすや歯垢をしっかりと落としてお口の中を清潔に保つことです。義歯のある方は次のポイントに気をつけてケアを行ってみましょう。

部分入れ歯

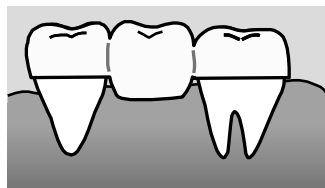


部分入れ歯とは、となりの歯に金具でひっかけて装着するタイプの入れ歯のことです。入れ歯の素材は細かな傷がつきやすく、そこに細菌も増殖しやすいので、口臭には注意が必要です。

ケアのポイント

- 毎食後、入れ歯を取り外して専用ブラシで洗う
- 1日1回は専用の洗浄剤を使用して、入れ歯を洗浄する
- 入れ歯が隣接している部分の歯の汚れをしっかりと落とす
- 入れ歯をみがく時は研磨剤不使用のものを使う

ブリッジ

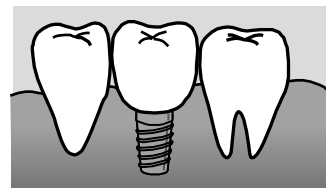


ブリッジとは、失った歯の両側の歯を土台にして義歯を固定する治療法です。ブリッジはすき間に汚れがたまりやすいため、ケアが不十分だと口臭の原因になってしまいます。

ケアのポイント

- ブリッジの根元の汚れを歯間ブラシで取り除く
- 義歯と歯ぐきにすき間がある時は、フロスを使って汚れを取り除く
- ブリッジの土台となっている歯は歯周病やむし歯になりやすいため、検診でチェックを受ける

インプラント



インプラントとは、顎の骨に金属製の歯根を埋め込み、その上に義歯をネジで固定する治療法です。天然歯のような見た目と使用感を取り戻せますが、通常の口臭ケアと同じ様に、歯垢の除去や定期的なメンテナンスが必要です。

ケアのポイント

- 歯間ブラシやフロスで歯垢をしっかりと取り除く
- 定期的に検診でチェックを受ける



自分の口臭はなかなか気づきにくいものなので、毎日しっかりケアをしましょう!

クイズのこたえ

1 2mm以下

歯ぐきの健康を維持するには、歯周ポケットの深さは2mm以下が理想です。歯周ポケットが5mmになると出血しやすくなり、6mm以上になると歯がグラグラしてきて抜歯の可能性も高まります。歯周ポケットの深さは自分では測れませんので、歯科医院でチェックを受けましょう。



健康人で行こう！

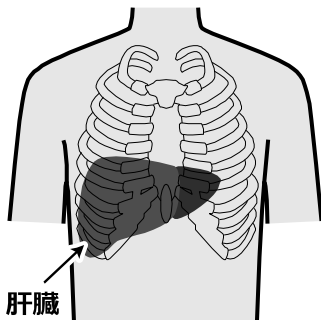
飲み過ぎ、食べ過ぎに注意！

肝臓のケアをしていますか？

忘年会シーズンでお酒を飲む機会も多くなる季節ですが、お酒が次の日に残りやすくなつたと感じる時は、肝臓が疲れているサインかもしれませんよ。肝臓は「沈黙の臓器」と言われていますから、自覚症状はなくても肝臓の健康は考えてあげたいものです。



肝臓の働き

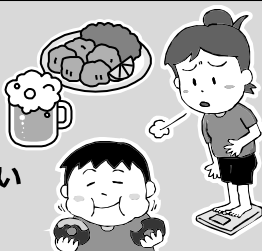


肝臓はみぞおちの右側にあり、肋骨に隠れるようにして横隔膜にぶら下がっている臓器です。主な働きとしては、食べ物を糖質、脂質、たんぱく質に分解してエネルギー源として貯蔵したり、アルコールやウイルスなどを解毒したり、脂肪を分解する胆汁を生成したりしています。また、肝臓は臓器の中で唯一、再生する能力があるため、健康な方であれば70%まで切除することが可能です。このように強靱な臓器であるため、自覚症状が現れた時はかなり病気が進行している場合もあります。

肝臓への負担度チェックをしてみましょう

次のチェック項目に多く当てはまるほど、肝臓に負担をかけてしまっている可能性が高いと言えます。

- ☐ この半年で3キロ以上太った
- ☐ 脂っこい料理をよく食べる
- ☐ 週に3日以上、お酒を飲む
- ☐ お酒を飲む時は食事を摂らない
- ☐ 甘いものを毎日食べる



- ☐ 運動をする習慣がない
- ☐ 食事の時間が不規則になりがち
- ☐ ストレスをうまく解消できない
- ☐ 睡眠不足が続いている
- ☐ 便秘になることが多い



肝臓を元気にする食生活

肝臓は、食べ物から摂った栄養を体で使えるように代謝を行うため、食生活の影響が出やすい臓器でもあります。肝臓の負担を軽減させるためには、次のような栄養素や食材を意識した食事を心掛けましょう。

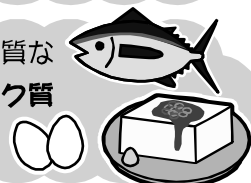
抗酸化ビタミン

肝臓は酸素を多く消費するため「活性酸素」が多く発生します。老化の原因にもなる活性酸素を除去するには、抗酸化作用のあるビタミンA(にんじん、鶏レバーなど)、ビタミンC(キウイ、ピーマンなど)、ビタミンE(かぼちゃ、アーモンドなど)を積極的に摂りましょう。



良質なタンパク質

こわれた肝細胞を修復する「酵素」を作り出すために欠かせないものが、良質なタンパク質です。植物性タンパク質(大豆製品、玄米、ゴマなど)、動物性タンパク質(卵、乳製品、肉、魚など)をバランス良く摂りましょう。



食物繊維

便秘と肝臓は無関係のように思われがちですが、実は大腸に便がたまることで発生する有害物質を分解してくれるのが肝臓です。したがって、便秘にならないように食物繊維の多い食品を食べましょう。食物繊維には、水溶性食物繊維(果物、葉物野菜など)と不溶性食物繊維(きのこ類、豆類など)がありますが、『水溶性1:不溶性2』のバランスで摂ることが便秘に効果的です。



お酒を飲まれる人はたまに休肝日を設けましょう。また、甘いものや脂っこいものが好きな方は食べる頻度を減らすなど、肝臓にやさしい食生活を目指しましょう。



あなたの運気がよくわかる！

今月の手相

パートナーに対する“愛情表現”がわかる線



監修/手相鑑定士 白井洋子 先生

「感情線」は、小指の下から人差し指の方へ向かって伸びている線です。“心の線”とも呼ばれ、異性やパートナーに対する愛情表現や感情の持ちようを表しています。簡単に言ってしまうと、感情線のカーブがキツイ人ほど情熱的で、反対にカーブが弱い人ほどドライな傾向があります。他にもさまざまなパターンがありますので、ご自身やパートナーの線をチェックしてみましょう！

カーブがなだらかな人



愛情表現が豊かな標準的なタイプです。素直な心の持ち主で、パートナーとも上手に付き合っていくことができますでしょう。

カーブがなく直線的な人



マイペースで冷たいように見えますが、しっかりと愛情を育むタイプです。パートナーとの関係も一歩ずつ大切に築いていくでしょう。

カーブがキツイ人



情熱的で愛情を惜しみなく表現するタイプです。この人と決めたら周りが見えなくなり、大恋愛の末に結婚！なんてこともあるかも！

「金星丘」まで線が続いている人



心の優しい人で、包容力のあるタイプです。パートナーの世話をやいたり、相手に尽くすことに喜びを感じる傾向があります。

感情線は、左右の手を見て総合的に判断してみましょう。

ま・ご・わ・や・さ・し・い 食材を使った レシピ

豚肉の昆布巻き

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…2.6g
- ◆エネルギー…199kcal
- ◆食物繊維…2.3g

早煮昆布(乾燥) 10g (8cm×60cmくらい)
 かんぴょう(乾燥) ……適量
 豚もも肉(かたまり) ……120g
 ① 昆布の戻し汁 ……200cc
 ② みりん・酒 ……各大さじ3
 濃口しょうゆ ……大さじ1と1/2

① 早煮昆布は水で戻し、6等分の長さに切る(戻し汁はとっておく)。かんぴょうは昆布と別に水で戻す。豚もも肉は、早煮昆布の長さに合わせて10cmくらいの棒状に6等分する。

② 早煮昆布で豚もも肉を巻き、かんぴょうで結ぶ。

③ ②を鍋に並べて①を加え、落しぶたをして弱火で20分ほど煮たら、濃口しょうゆを加えてさらに10分ほど煮る。煮汁が少なくなったら火を止めて器に盛る。

ワンポイント

今回は「わ(わかめ)=海藻類」の昆布を使ったレシピです。海で育つ昆布にはミネラルが豊富です。さらに食物繊維も多いため、便秘や生活習慣病の予防・解消にも効果的です。ただし、ナトリウムがたくさん含まれているため、大量に食べると塩分の摂りすぎにつながるためご注意ください。豚肉をやわらかく仕上げるために濃口しょうゆを最後に加えるのが、今回のレシピのポイントです。