

2016. 2月号

ひだか歯科通信



水巻町吉田西3丁目14-14

093-201-5

0

今月の休診日

11日

寒いが続いています。気温の変化も激しいようですので、体調管理が難しくなります。風邪などひかれないようにしてください。

待合室のファンヒーターが3時間たつと一度勝手に止ってしまいます。気を付けていますが、もし止まって寒いときはスタッフにお申し付けください。ご自由につけていただいても結構ですが・・・。

院長より一言

今年は病気にかからないようにしようと決めていた矢先に風邪をひいてしまいました。

たいしたことなく治ってよかったのですが、これからはインフルエンザも流行ってくるでしょうから、手洗い、うがいがかかせませんね。



大雪が降った日に大阪でセミナー受講予定でしたが、電車に乗れずに結局断念。
自宅でたまった仕事を終わらせていたら、庭で子供たちが大はしゃぎ・・・呼ばれて出て行ったら雪をかけられすぐに部屋に退散。
子供は元気ですね～って、もう高校2年生と中学3年生もっとやることあるだろう・・・



あなたも
“歯科通”に
なれる...!?

歯医者が出題する

“歯とお口”のクイズ



ドラッグストアの売り場に行くと「歯ブラシ・フロス・歯間ブラシ・タフトブラシ」などさまざまな商品が販売されています。特に歯ブラシは「毛の硬さ、ヘッドの大きさ、形」などの種類がたくさんあって選ぶのも大変です。皆さんはどういったタイプの歯ブラシを買われていますか？そこで今回はこんな問題を出題！

Q

“歯ブラシをこまめに買っている人”が最も多い都道府県はどこでしょう？

1 福岡県

2 徳島県

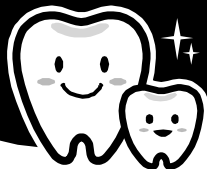
3 北海道

4 千葉県





歯のはなし



チョコはだめ？ 歯をみがけば大丈夫？ むし歯の基礎知識

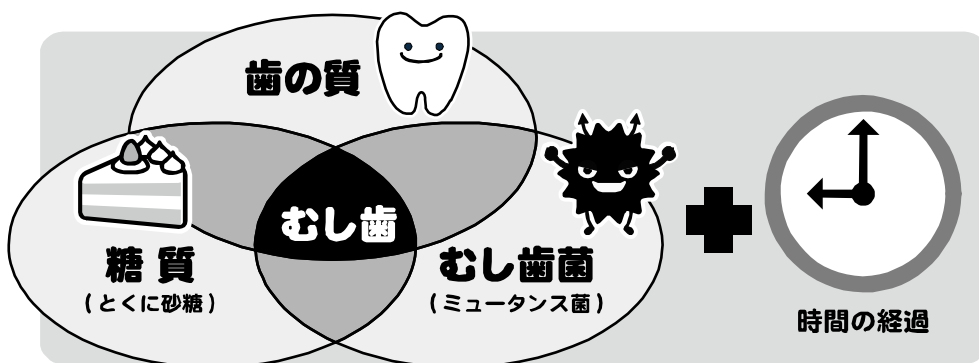
2月14日はバレンタインデーですね。近年は女性同士でチョコを交換したり、自分へのごほうびとして高級チョコを買い求めたりする女性も増えているそうです。ただ、甘くておいしいチョコですが「食べるとむし歯になる」といったイメージはありませんか？ では、なぜチョコを食べるとむし歯になるのでしょうか？ そこで今回は、むし歯ができる原因や予防法についてお話させていただきます。



むし歯ができる原因

むし歯ができるのは「むし歯菌」「糖質」「歯の質」の3つの要素が関係しています。この3つが重なって時間が経過すると、少しずつ歯の表面が溶けてむし歯になってしまいます。

では、3つの要素をひとつずつ見ていきましょう。



1 むし歯菌

むし歯菌は正式には**ミュータンス菌**といい、約 $1\mu\text{m}$ (1,000分の1mm) の大きさの菌です。この菌が「**食べ物の中の糖質**」をエサにネバネバした糊状となり、歯の表面にくっついて**強い酸**を出します。

この強い酸が歯の成分であるカルシウムやリンを奪い、歯を柔らかくしてむし歯を発生させます。

予防法

むし歯菌の除去は**歯みがき**が基本です。正しいブラッシングでむし歯菌を除去しましょう。

また、歯と歯の間は**デンタルフロス**などの補助的清掃具を使って汚れを除去しましょう。



2 糖質

前述にもあるように、糖質がむし歯の原因になります。しかし、ひとくちに糖質と言っても、むし歯になりやすいものと、なりにくいものがあります。むし歯になりやすい糖質の代表が「**砂糖**」で、なりにくいのは「**キシリトール**」「**合成甘味料**」「**希少糖**」などです。

予防法

砂糖を含んだ甘いものがどうしても食べたい時は、**食後すぐにデザート**としていただくようにしましょう。

お口の中は普段「**中性**」に保たれていますが、**間食を頻繁にとっている**と「**常に酸性**」に傾き、むし歯のしやすい状態になってしまいます。

3 歯の質



歯の質によっても違いが生まれます。特に、**乳歯**や**生えたばかりの永久歯**は、歯の表面の「**エナメル質**」がまだしっかり成熟していないため、酸に対する抵抗力が弱くむし歯になりやすい状態にあります。

予防法

歯のエナメル質を強化しましょう。エナメル質は酸性の強い食べ物や飲み物を摂ったり、力強くブラッシングすることで薄くなってしまう。また、エナメル質強化に役立つ**フッ素**を歯科医院で塗布したり、フッ素配合の歯みがき粉を使用するのも有効です。



どんなに気遣ってもむし歯を完璧に防ぐことはできませんので、**早期発見・早期治療のため、定期的に「歯科検診」を受けましょう。**



健康人で行こう!

シーズン到来!

自分でできる花粉症対策

今年の花粉の飛散が始まる時期は、西日本と東日本では2月上旬、北日本では3月上旬頃からと予想されています。また、飛散のピークはスギの花粉が2月中旬～3月下旬、ヒノキの花粉が3月上旬～4月下旬頃です。そこで今回は、花粉症シーズンに備え「自分でできる花粉症対策」をご紹介します。

外出時の対策

マスク

使い捨てのマスクを鼻とアゴにかけしっかりと覆うように着用します。

花粉症対策専用や湿ったシートが入っているものだとより効果的です。



メガネ

目から入る花粉を軽減させるために「メガネ」や「サングラス」をかけましょう。目の周りをカバーしてすき間を作らないゴーグルタイプのものがあれば万全です。

ヘアスタイル

髪の毛が長い人は、コンバクトにまとめておくことで花粉の付着を最小限に抑えられます。また、帽子をかぶることで髪の毛に花粉がつきににくくなります。

上着

コートなどの上着は「素材」に注意しましょう。

木綿やウール素材は花粉がつきやすく落としにくいいため、ツルツルと滑るナイロンやポリエステル素材がおすすめです。

帰宅時の対策

帰宅時は外でついた花粉を室内まで持ち込まないことが肝心です。

払い落とす

家に入る前に玄関の外で上着についた花粉を払い落とします。また、上着は室内まで持ち込まず、玄関先に掛けておきましょう。



洗い流す

帰宅したらすぐに手洗い、うがい、洗顔をして体についている花粉を落とします。特に花粉の飛散量が多い日は、お風呂に入って全身の花粉を洗い流しましょう。



生活面での対策

食事や睡眠といった生活面からも対策はできます。

食事

バターやチーズなど動物性脂肪の多い食事は、アレルギー症状を悪化させる恐れがあります。

油脂を摂る場合は、EPAやDHAが豊富な青魚類、α-リノレン酸が多いえごま油やアマニ油、しそ油などがおすすめです。

また、アルコールは血管を広げる作用があり鼻づまりを悪化させる原因になりますので、飲みすぎには注意しましょう。

睡眠

免疫力を高めるためにも、しっかり睡眠を取って疲れを取りましょう。また、ストレスがたまると自律神経のバランスが乱れてアレルギー症状が強くなりやすいため、心の疲れも解消するように心掛けてください。



掃除

掃除機は床に落ちている花粉を巻き上げやすいので、この時期はぬらした雑巾での拭き掃除がオススメです。また、外から花粉が入り込みやすい窓際や玄関もこまめに拭きましょう。

洗濯物や布団は室内干しにしましょう。外で干す場合は取り込む時にしっかりと花粉を払い落とすようにしてください。



花粉症がひどい方は、今回ご紹介したセルフケアと同時に症状を和らげる治療も併用しましょう。薬の効果が十分に現れるには時間がかかるため、花粉が飛び始める2週間くらい前に耳鼻科を受診すると良いそうです。

クイズのこたえ

4 千葉県

一昨年(2014年)の統計によると、1人当たりの歯ブラシ購入数が最も多い都道府県は千葉県でした。1年間の歯ブラシ購入数の全国平均が5.1本に対し、千葉県民は8.2本だったそうです。ちなみに、歯の汚れをしっかりと落とすためには、歯ブラシは1か月に1度交換するのがオススメです。



あなたの運気がよくわかる！ 今月の「手相」



「嘘つき」「正直者」を見抜く手相

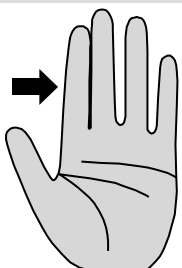
「手相」と言う手の平のシワを鑑定するものと思われがちですが、**手の形や手を差し出した時の指の状態**でも判断することがあります。今回は、**手を無意識に差し出した時の指先に注目**してみましょう。



***** 監修 *****

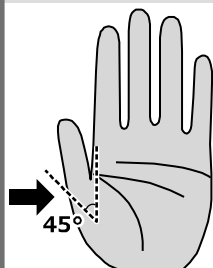
手相鑑定士
白井洋子 先生

人差し指と中指をくっつけて手を出す人



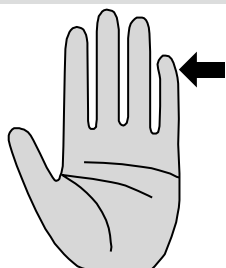
秘密主義者の人です。自分の私生活などを知られたくないために、適当な嘘でごまかしその場をしのぐ傾向があります。自分の身を守るために嘘をついてしまうことがあります。

人差し指と親指の角度が45度より狭い人



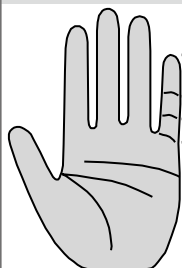
見栄っ張りの人です。自分をより良く見せるために作り話や嘘をついてしまう傾向があります。嘘をつき通すために嘘を重ねてしまい、引き返せなくなることも多いでしょう。

小指の先が薬指の方に曲がっている人



根っからの嘘つきな人です。自分が得をするためならいくらでも嘘をつき、人をだますことが得意です。このような相の人が近くにいる場合は注意しましょう。

小指の第一関節から先が長い人



小指の付け根から第二関節までの長さよりも、第一関節から先が長い人は、**サービス精神が旺盛**です。そのため、場を盛り上げようとして話をふくらませがちです。みんなから注目を浴びたい寂しがり屋でもあります。

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。



栄養価（約1人分）

- エネルギー……249kcal
- 食物繊維………2.6g
- 塩分………1.2g

さつまいも味噌コロッケ

材料（2人分）

さつまいも ……100g
たまねぎ ……1/4個
味噌 ……大さじ1
薄力粉・溶き卵・パン粉…各適量
揚げ油 ……適量
キャベツ ……適量

作り方

- ① さつまいもは適当な大きさに切って蒸し、皮をむいてつぶす。たまねぎはみじん切りにしてフライパンに入れ、水を小さじ1～2（分量外）ほど加えて弱火で炒める。
- ② ボウルに①と味噌を入れて混ぜ、6等分して俵型に成形して、薄力粉、卵、パン粉を順につける。
- ③ ②を180℃くらいの油できつね色になるまで揚げ、せん切りキャベツと一緒に皿に盛る。

ワンポイント

今回は「い（いも）」=いも類のさつまいもを使ったレシピです。いも類には食物繊維が多いだけでなく、加熱しても失われにくいビタミンCが豊富に含まれています。さつまいもは甘みがあるため、調味料を多く使わなくても、やさしい味のおいしい料理に仕上がります。

