



2016. 3月号

ひだか歯科通信

水巻町吉田西3丁目14-14
00

093-2052



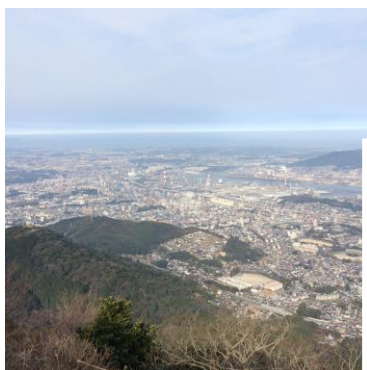
今月の休診日

21日

この3月でひだか歯科医院も20年目を迎えます。やっと大人の仲間入りですね。いろいろなことがありましたがあっという間の20年でした。まずは21年目に向けてスタッフ共々さらに頑張っていきますので今後ともよろしくお願いいたします。

院長より一言

年度末になってきたためか、研修や会議が毎週のようにスケジュールに入っています。資料作りやその後の報告といろいろ大変ですが、めげずにコツコツやっています。



先日2日半の断食をしました。デトックス（体の毒素を抜く）になるからとのことでしたが、体重はやや減りましたが思ったほど効果はなく、逆に断食明けに食べ過ぎて調子悪かったです。こんな時はやっぱり運動が一番！！と思い皿倉山に上ってきました。

47才(最近まで今年で48歳と思っていましたから、ちょっともうけた気分) まだまだ頑張りま



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

「歯」にはそれぞれいろいろな用途や形があります。例えば、食べ物^かを噛み切るのに最適な形をしている「前歯」や、すり潰すのに適した形をしている「臼歯^{きゅうし}」などさまざまです。ところで、歯は用途や形だけでなく、その「寿命^{じゅみょう}」にも違いがあることをご存知ですか？そこで今回はこんな問題を出題！



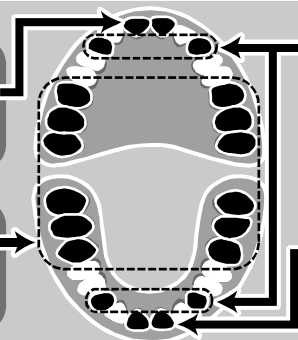
歯の中で“一番
寿命が短いもの”
は次のうち
どれでしょう？

1 上の前歯

2 奥歯

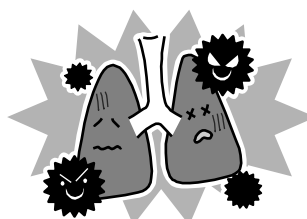
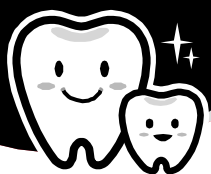
3 犬歯

4 下の前歯





歯の はなし



衰えていませんか？ “飲み込む力”を鍛える方法

食事をしていて「むせることが増えた」「食べ物が飲み込みづらくなった…」と感じることはありませんか？ それはもしかすると、**飲み込む力が衰えてきたサイン**かもしれません。飲食物が誤って気管に入ってしまうと、「肺炎」のような病気を引き起こす場合もあります。



飲み込む力が低下するとどうなる？

通常、飲食物が口の中に入ると、気管に入り込まないように「**喉頭蓋**」と呼ばれる喉のフタが反射的に閉じるようになっていきます。しかし、この機能が衰えてくると、飲食物が誤って気管に入り込みやすくなります。すると、飲食物と一緒に**細菌**も気管や肺に入り込んでしまい、肺炎を引き起こしてしまいます。こういった肺炎のことを「**誤えん性肺炎**」と呼びますが、特に高齢者は命を落とすこともあるため注意が必要です。

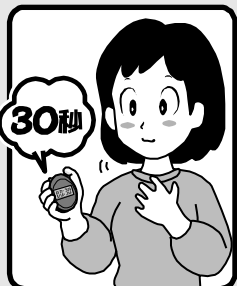
飲み込む力をチェックしてみましょう

次に、飲み込む力が衰えていないか2つのテストでチェックしてみましょう。

1 飲み込みテスト

口の中に何も入っていない状態でツバをゴクリと飲み込みます。30秒間で何回飲み込むことができますか？

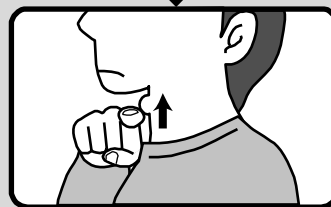
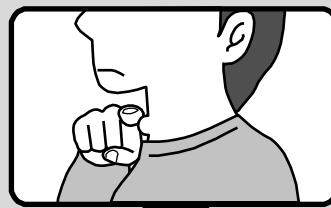
2回以下の方は、飲み込むことが正しくできていない可能性が高いでしょう。



2 喉ぼとけテスト

喉ぼとけの上に人差し指を横にして当てます。その状態でツバを飲み込んでみましょう。

ツバを飲み込んだ時、当てている人差し指の上に喉ぼとけが乗りますか？ もし乗らない場合は、飲み込む力が低下している可能性があります。

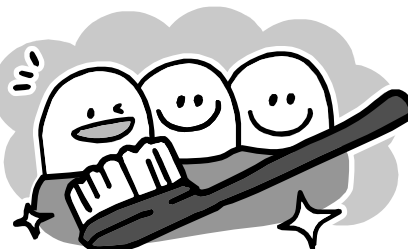


飲み込む力をアップさせるコツ

喉頭蓋を閉めるのは舌の動きが活躍しますが、舌の動きは脳によってコントロールされています。つまり、飲み込む力をアップさせるには、舌と脳の両方の機能を衰えさせないことが重要です。具体的には次のような方法を試してみましょう。

1 歯ブラシマッサージ

歯と歯ぐきの境目、頬の内側、舌などを、歯ブラシでやさしくマッサージします。口の中には脳につながる神経が多いため、適度な刺激を与えると脳の活性化につながります。



2 おでこの押し合い体操

あごを引いた状態でおでこに片手を当て“手は頭の方、頭は手の方”に力を加えて押し合うようにします。

“1秒押し合ったら力を抜く”これを5回。次に“5秒押し合う”を1回行いましょう。あごの下筋肉が硬くなっている場合、正しく鍛えられています。これを食事の前に3セットやってみましょう。



食べ物をしっかり飲み込むためには、唾液の分泌を促すことも大事です。また、しっかり噛めるように「噛み合わせのチェック」や「入れ歯の不具合の対処」もしておきましょう。



健康人で行こう! “服の色”と“表情”で第一印象をアップさせましょう!

出会いの季節“春”がやってきました。新生活にワクワクする一方、新たな人間関係に不安を感じている方も多いのではないのでしょうか? そこで今回は、第一印象を少しでも良くするためのテクニックとして、“服の色”と“表情を良くするフェイスストレッチ”をご紹介します。



“服の色”で第一印象をコントロール!

第一印象を左右するポイントのひとつが“服の色”です。着ている服の色で第一印象も大きく変わりますよ!

色を与える第一印象

白	明るく素直で正義感のある人	紺	ハメをはずさないキチンとした人
黒	品があり自分に自信のある人	青	冷静な判断ができ、控えめな人
赤	元気で魅力があり、活発な人	ターコイズ	知的だけど自由を好む人
ピンク	優しくて甘々らしく可愛い人	紫	自己主張が強く個性的な人
茶色	穏やかで、豊かな経験を持つ人	緑	若々しく、調和を大切にする人
ベージュ	いつもソフトで節度のある人	黄色	場の緊張を和らげる、さわやかな人
		オレンジ	活力にあふれた元気のある人

“フェイスストレッチ”で顔の好感度をアップ!

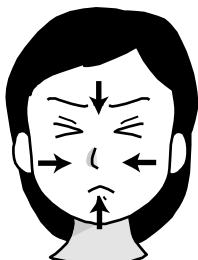
「第一印象はどこで判断しますか?」といった調査を行ったところ、圧倒的に「顔」と答える人が多かったようです。特に、顔のパーツの中でも「目」の印象はとても重要とされています。自然な笑顔を作り瞳をイキイキさせるためにも、日頃から「フェイスストレッチ」を行いましょう。

目元のストレッチ

顔の筋力が落ちると表情が^{とぼ}乏しくなってしまいます。そこで下のようなストレッチを日頃から行ってみましょう。ストレッチ後はスッキリとした目元になって瞳もイキイキしますよ。

やり方

目を閉じて顔の中心に筋肉を集めるようなイメージで、目、口、^{ひたい}額などすべてをギュッと寄せます。この状態を5秒間保ったら、ゆっくり元に戻しましょう。



口元のストレッチ

自然な笑顔を作るために口のまわりの筋肉を鍛えましょう。口の周りの筋力が低下すると、口角が下がって不機嫌そうな表情になってしまいます。

やり方

片方の目を閉じて、同じ側の口角を目尻にグーッと寄せます。この状態を5秒間保ったら、元に戻しましょう。反対側も同じ様に行ってください。



「フェイスストレッチ」はやりすぎるとシワの原因にもなりますので、1セット5回を目安として1日1~2セット程度行ってみましょう。

クイズのこたえ

2 奥歯

一番寿命が短い歯は男女ともに「奥歯」です。詳しく説明すると「第二大臼歯^{だいだいきゅうし}」になります。ちなみに、最も寿命の長い歯は男女ともに「犬歯」です。



あなたの運気がよくわかる！ 今月の「手相」

あなたの人生は思いのまま!? 夢を手に入れられる強運の手相



今回ご紹介するのは、強運の持ち主に多い「**霸王線**」という手相です。別名「**超出世線**」とも呼ばれています。この線がある人はどんな困難も乗り越え、自分の信念のままに人生を切り開いていくことができます。この線は2種類あるので、ご自身やパートナーにもあるかチェックしてみましょう。

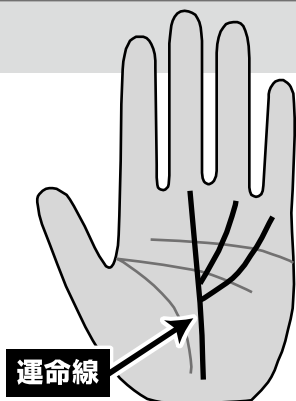


***** 監修 *****

手相鑑定士
白井洋子 先生

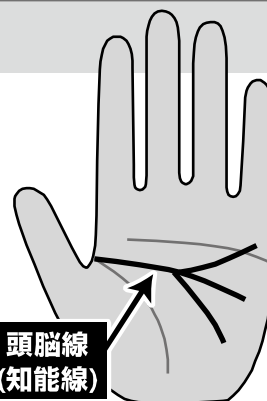
霸王線

手の平の中央を走る「**運命線**」の先端を見てみましょう。その先が中指、薬指、小指の方に岐分かれして、カラスの足跡のようになっていませんか？これが最強の手相と言われる霸王線です。この線がある人は幸運に恵まれ、幸せな人生を送ることができると言われています。



頭脳霸王線

親指と人差し指の間を横に走る「**頭脳線**（知能線）」の先端が3つに岐分かれしていませんか？これを頭脳霸王線と呼び、岐分かれした先が長ければ長いほど良いとされています。この線がある人は物事への関心が高く、様々なことにチャレンジして功績を残していきます。



霸王線は「努力した人に現れる線」と言われ、多くは中年以降の方に現れます。今現在はこれら線がなかったとしても、うっすらシワができていたような場合は今後期待できますので、時々チェックしてみましょう！

ま・ご・わ・や・さ・し・い 食材を使ったレシピ



このコーナーでは“**菌**に良い食材”を使ったお料理レシピをご紹介します！**菌**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……322kcal
- 食物繊維……………8.8g
- 塩分……………1.4g

フムスと野菜のサンドウィッチ

材料（2人分）

- ひよこ豆（ゆで）……………100g
- にんにく……………小1かけ
- ごまペースト・
- a オリーブオイル……………各大さじ1
- レモン汁……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- バゲット・
- お好みの野菜……………各適量

作り方

- ① フードプロセッサー（または、すり鉢）にaを入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ② バゲットに①を塗り、お好みの野菜（今回はサラダ菜、トマト、かいわれだいこん）をのせて完成です。



ワンポイント

今回は「**ま**（まめ）」=まめ類のひよこ豆を使ったレシピです。豆はビタミン、ミネラルなどがたっぷり含まれた、優秀なたんぱく質源です。同じたんぱく質源の肉と比べると、低脂質で低カロリーなので積極的に摂りたい食材です。また、食物繊維も豊富で腹持ちもよいため、ダイエット時の栄養補給にもぴったりです。