



2016. 5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

3日 4日 5日

現在予約がとれにくい状況となっており、皆さんには大変ご迷惑をおかけしており、申し訳ありません。
痛みがある場合などは、お待たせをしますが予約の有無にかかわらず来院されてください。
また、受付での対応で気になることがありましたらなんでもお話し下さい。

院長より一言

毎日があわただしく過ぎていきます。人手不足に解消もできずにアタフタしています。「何のために働くのか、だれのために働くのか？」この気持ちを忘れずにしっかりと毎日を過ごしていきたいものです。



待合室の雑誌(ヤングジャンプ)に載っているキングダムという大人気漫画ですが、実は作家の原泰久さんは大学時代の先輩の弟さんです。手塚治虫漫画大賞も受賞されました。
是非皆さんも読んでみてください。きっとハマると思います。
ちなみにお兄さんの歯医者さんは、お子さんたちに「お父さん泰おいちゃん(作者)に負けてばかり…」とイヤミを言われるそうです。(笑)

あなたも“^{つう}歯科通”になれる…!?

歯医者が出題する

“歯とお口”のクイズ

歯が無くなってしまったら、どのような治療法があるのか皆さんはご存知ですか？
主な治療法と言えば「入れ歯」や「ブリッジ」が思い浮かぶと思いますが、それ以外にも「インプラント」という治療法があります。

現在主流となっている「チタン製のインプラント」が日本に普及し始めたのは1980年代で、約30年の歴史があるんですよ。そこで今回はこんな問題を出題！

Q

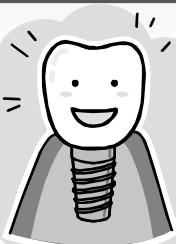
インプラントをしている“日本人”はどれくらいいるのでしょうか？

1

50万人

2

100万人



3

150万人

4

300万人



歯のはなし

歯の表面に白いシミが…

「ホワイトスポット」って知っていますか？

「ホワイトスポット」という言葉を初めて聞いた方もいると思いますが、これは歯の表面にできた白いチョーク状のシミのようなものです。本来、歯はエナメル質で覆われているため均一な乳白色ですが、その一部のキメが乱れてしまうと、白くくすんだような状態になってしまいます。ホワイトスポットが前歯にあたりると、それがコンプレックスになってしまう方もいるそうです。



原因と治療法

原因としては「初期むし歯」と「先天的なもの」の2つに分かれ、それぞれ治療法も異なります。どのタイプなのかご自身では判断が付きにくい場合もありますので、気になる方は一度ご相談ください。

1 初期むし歯の場合

原因

お口の中が酸性に傾いた状態が続き、歯の中のカルシウム成分が不足すると、白く濁ってシミのように見えてしまうことがあります。この段階では痛みもなく色も黒くありませんが、この状態が続いてしまうとむし歯に進行していきます。

治療法

治療法はむし歯と同じですが、まだ初期の段階ならすぐに治療せず経過を観察します。不思議なことに、歯のカルシウム成分が一時的に失われたとしても、再び唾液中のカルシウム成分が取り込まれると、初期むし歯は修復していきます。この自己修復力を利用すれば、ホワイトスポットが改善される場合もあります。



2 先天的な場合

原因

先天的にシミのある方も中にはいます。これは発育中に生じた異常で、エナメル質形成不全の一つです。先天的な方は歯の内部で発生しています。

治療法

歯の健康には全く影響ありませんが、見た目が気になって治療を希望される方が多いようです。治療法には、エナメル質の再生を促す薬剤を塗布したり、歯の表面に薄いセラミックを接着させるなどの方法があります。ただし、先天的な場合の治療は自費となってしまうため、効果や治療費などをしっかり確認した上で行うようにしましょう。



予防法は？

ホワイトスポットができないようにするためには、次のようなことを心掛けましょう！

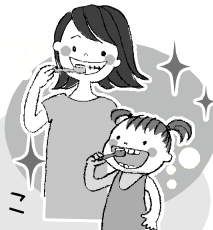
間食はできるだけ控える

間食が多くて口の中に食べ物が入っている時間が長いと、歯のエナメル質からカルシウム成分が溶け出してホワイトスポットができることがあります。ご自身の食生活を振り返り、間食が多ければ改善するようにしましょう。



歯みがきをしっかりとる

歯の表面に歯垢が残っていると、そこからホワイトスポットが広がる恐れがありますので、歯をみがく時は歯の表面をしっかりとブラッシングしましょう。フッ素配合の歯みがき粉を使うとホワイトスポットができにくくなると言われています。また、強くみがくのも禁物です。



ホワイトスポットやむし歯のない美しい歯なら、笑顔にも自信がもてますよね！

クイズのどたえ

4

300万人

インプラントとはあごの骨に人工の歯根を埋め込み、その上に人工の歯を製作する治療法です。厚生労働省の調査では、15歳以上でインプラント治療を行っている人は2.6%で、人口にすると約300万となります。しかし、どんな治療法でも天然の歯に勝るものはありません！ 1本でも多く自分の歯を残すように心がけましょう。



健康人で行こう！

タイプに合ったストレッチで

頑固な肩こりを解消しましょう！

新年度からひと月経ちましたが、新しい環境による疲労やストレスで、肩こりに悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？ そこで今回は、ご自身の肩のタイプに合ったストレッチで肩こりを解消する方法をご紹介します。



まずは“自分の肩のタイプ”をチェックしましょう！

真っ直ぐ正面を向いて手を下におろしたとき、①が「通常タイプ」、②が「いかり肩タイプ」、③が「なで肩タイプ」です。自分ではチェックしにくいので、人に見てもらおうと良いでしょう。

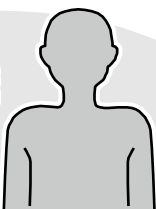
1

通常タイプ



2

いかり肩
タイプ



3

なで肩タイプ



タイプ別のストレッチ法

1

通常タイプ

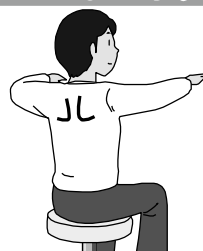
「通常タイプ」の人は、肩甲骨の周りけんこうこつにある筋肉をほぐすストレッチを行いましょう。

肩甲骨の周りをほぐす ストレッチ法



背筋を伸ばしてイスに座り、両腕を肩の高さに上げ、両腕を前の方へゆっくりと伸ばし5秒間キープします。

これを
5～10回
繰り返す



次に、両方の肩甲骨を近づけるように両肘をゆっくりと後ろに引いて5秒間キープします。この時、背中を丸めたり、反らしたりしないように注意してください。

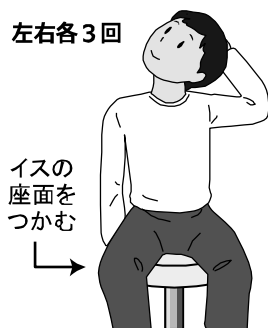
2

いかり肩
タイプ

「いかり肩タイプ」の人は、首そうぼうきんから背中にかけてある僧帽筋の柔軟性を改善させましょう。

僧帽筋の上部をほぐす ストレッチ法

左右各3回



背筋を伸ばしてイスに座り、右手でイスの座面をつかみます。左手を頭の後ろに置いて、腕の重みをかけながら首をゆっくりと左側に倒しましょう。左耳を左肩よりも前に出すようなイメージで行い、10秒～20秒間キープしたらゆっくりと元に戻します。反対側も同様に行いましょう。

3

なで肩
タイプ

「なで肩タイプ」の人の肩こりは、僧帽筋上部の筋力が弱いため他の筋肉が緊張して起こります。ストレッチをして筋肉をリラックスさせましょう。

首や肩の筋肉をほぐす ストレッチ法

左右各3回



背筋を伸ばしてイスに座り、右手でイスの座面をつかみます。鼻を左肩の方に向け、左手を右耳の上に置いてゆっくりと腕の重みをかけてください。鼻の頭を左肩に近づけるイメージで行い、10秒～20秒間キープしたらゆっくり元に戻します。反対側も同様に行いましょう。

肩こりにならないためのコツは、「通常タイプ」の人は長い時間同じ姿勢で作業を行わない。「いかり肩タイプ」の人は、肩をすぼめがちなので意識して肩の力を抜く。「なで肩タイプ」の人は、重い荷物を持つなどの肩が下がるような負荷はできるだけ避ける。このようなことに気をつけましょう。



監修/ 手相鑑定士 白井洋子 先生



あなたの運気がよくわかる!

今月の「手相」

海外との相性が良い

“航海線”の手相

航海線



5月と言えば待ちに待った“大型連休”があります。連休中は海外旅行を予定している方もいらっしゃるのではないでしょうか？そこで今回は、海外との相性が良い人に見られる「航海線」をご紹介します。この線は、小指の下にある月丘に、手のひらの中央に向かって真っ直ぐ伸びる短めの線です。

海外永住に縁のある線



航海線から薬指に向かって伸びている「太陽線」のある方は、海外での生活に縁があります。国際結婚や定年退職後の移住など、海外に永住する可能性が高いでしょう。

海外旅行にツキのある線



航海線が何本もある場合は、その数が多いほど海外とのつながりが深いことを意味しています。仕事や旅行で海外を訪れると、思いもよらない幸運に恵まれることでしょう。

海外に出掛ける前に、ぜひ一度チェックされてみてくださいね！

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。



もずくうどん

材料(2人分)

もずく(味つけなし) ……100g
うどん ……2玉分
長ねぎ ……適量
薄口しょうゆ ……大さじ2
みりん ……大さじ1
かつお昆布だし ……500cc

作り方

- 1 もずくはさっと湯通しして食べやすく切る。長ねぎは小口切りにする。うどんはゆでる。
- 2 小さい鍋に、aを入れて火にかけて煮立たせる。
- 3 器に、うどん、もずくを盛って3を注ぎ、長ねぎをのせる。

栄養価
(1人分)

エネルギー…302kcal
食物繊維…2.8g
塩分…4.0g

ワンポイント

どうしようびょう

今回は「わ(わかめ)」＝海藻類のもずくを使ったレシピです。もずく特有のぬめりは水溶性の食物繊維で、血糖値の上昇を緩やかにし、ナトリウムの排出を促す作用などがあるため、糖尿病や高血圧の予防改善に役立つとされています。ただし、味つけされているものは塩分や糖分が多いため、味つけされていないものをおすすめです。味噌汁に入れたり薄めに味つけて、たくさん食べましょう。