



2016. 6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](http://www.hidakashika.com)

今月のお休み

3日午前中(学校検診のため)

最近、靴の履き間違いが起きております。お帰りの際はもう一度ご自分の靴を確認して下さい。また6月に入ると、梅雨が近づいてきます。傘のお忘れ、間違いなども増えてきますのでご注意ください

院長より一言

『習慣は感染する』ということを知りました。大酒飲みといると酒飲みになる。大食いだと肥満の人といると太ってくる。人は弱いところがあります。だから身近にいる人、付き合う人には気を付けなければいけないと……。周囲の人に悪影響を与えるのではなく、プラスになれる人物になりたいものです。



ウォーキング中に川を眺めている人が大勢いました。見てみるとなんかキラキラ光るものが……。なんとホタルがもういたんですね。久しぶりのホタルに、感動してしまいました。日頃のストレスも解消されそうで、その日以来ウォーキングのコースは必ずその川を経由することになりました。ウォーキングもサボらずにすみそうです。

あなたも“<sup>つう</sup>歯科通”になれる…!?

## 歯医者が出題する“歯とお口”のクイズ

「よく噛んで食べなさい!」と子供の頃よく言われたと思います。噛むことは胃腸の負担を軽減させるだけでなく、唾液の<sup>ぶんびつ</sup>分泌も<sup>うなが</sup>促してくれます。また、唾液には<sup>たえき</sup>むし歯を予防する働きもあるのです。そこで今回はこんな問題を出題!



Q 1回の食事(約15分間)で唾液はどれくらいの量が出ているでしょう?

1

10ml

2

30ml

3

60ml

4

100ml





# 歯のはなし

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

## お口の健康をセルフチェックしてみましょう!



毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。日頃から歯と口の健康を意識されている方も、そうでない方も、今一度このチェックシートでご自身の歯や歯ぐきをチェックされてみてはいかがでしょうか?

### むし歯のチェックシート

歯のケアを怠ったり間違ったブラッシングをしていたりするとむし歯ができてしまいます。もし次の項目に**3個以上**当てはまる場合は、むし歯の可能性があるので早めの受診をおすすめします。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 歯を全くみがかない日がよくある       | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい       |
| <input type="checkbox"/> 定期的に歯科検診を受けていない       | <input type="checkbox"/> 穴があいている歯がある             |
| <input type="checkbox"/> 歯に茶色や白くにごった部分がある      | <input type="checkbox"/> 歯に黒い部分がある               |
| <input type="checkbox"/> 冷たい食べ物や飲み物が歯にしみる時がある  | <input type="checkbox"/> 食べたり飲んだりしていなくても歯が痛い時がある |
| <input type="checkbox"/> 甘い食べ物、熱い食べ物が歯にしみる時がある | <input type="checkbox"/> 食べ物がはさまるとズキズキと痛い時がある    |



### 歯周病のチェックシート

歯周病は歯を失う原因の第一位であり、30～40代の約8割がかかっていると言われてしています。もし次の項目に**3個以上**当てはまっている場合は、歯周病の疑いがありますのでお早めにご相談ください。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきが赤くはれている       | <input type="checkbox"/> 歯が抜けたままの状態にしているところがある |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきにむずがゆさや痛みを感じる  | <input type="checkbox"/> 冷たい食べ物や飲み物で歯がしみる      |
| <input type="checkbox"/> 歯みがきをすると出血することがある | <input type="checkbox"/> 歯と歯のすき間が広がってきた        |
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になる、人から指摘される  | <input type="checkbox"/> 歯石取りを定期的に行っていない       |
| <input type="checkbox"/> 朝起きた時、口の中がネバつく    | <input type="checkbox"/> 歯並びがだんだん悪くなってきた       |



### ドライマウスのチェックシート

ドライマウスとは、唾液が減って口の中が乾いてしまう病気です。次の項目に**3個以上**当てはまる場合はドライマウスの疑いがあります。気になっている方は一度ご相談ください。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 夜中にのどが乾いて水を飲むことがある   | <input type="checkbox"/> 目や鼻が乾きやすい        |
| <input type="checkbox"/> 口の中がネバついて話しづらいことがある  | <input type="checkbox"/> 強いストレスや悩みをかかえている |
| <input type="checkbox"/> クッキーやパンなど乾いた食品が食べにくい | <input type="checkbox"/> 長い間、服用している薬がある   |
| <input type="checkbox"/> 口臭を人から指摘されたことがある     | <input type="checkbox"/> 口の乾きが3か月以上続いている  |
| <input type="checkbox"/> 鼻ではなく口で呼吸をしている       | <input type="checkbox"/> あごの下がたまに腫れることがある |



長期間、口の乾きを感じている時は、**糖尿病**や**脳卒中**といった病気のサインかもしれませんので、軽く考えずきちんと医療機関で診断を受けるようにしましょう。

## クイズの答え

3

60ml

1回の食事で唾液は約60ml分泌されると言われています。60mlはどれくらいなのかというと、乳酸菌飲料のヤクルトが1本65mlなのでかなりの量になります。ちなみに、安静時の唾液量は食事時の10分の1以下の量です。食事はしっかり噛んでたっぷり唾液を出しましょう。



# 健康人で行こう！

## 暮らしを見直そう！ ガンを予防する5つの健康習慣

けん こう しゅう かん

ガンは日本人の死因第1位、今や3人に1人がかかる身近な病気です。しかし近年、さまざまな研究によって“ガンは生活習慣病と深い関係があり、予防できる病気”ということもわかってきています。そこで今回は「ガンを予防する5つの健康習慣」をご紹介します。



### 1 タバコ

タバコは発がん性物質のひとつで、こうくう口腔ガン、いんとう咽頭ガン、食道ガン、肺ガン、胃ガンなど、あらゆるガンとつながっています。また、けむりたばこから出る煙が肺がんを引き起こす原因にもなっているため、周りの人のためにも禁煙をしましょう。



### 2 お酒

日本人を対象とした研究では、アルコールによって肝臓ガン、大腸ガン、食道ガンのリスクが高まるそうです。一方、“酒は百薬の長”とも言われているため、適度な飲酒は体に良いとも考えられています。

#### 適量とされる1日の飲酒量は？

ビール	大びん1本	焼酎	2/3合
日本酒	1合	ウイスキー	ダブル1杯
ワイン	ボトル1/3本	ブランデー	

### 3 食事

日々の食事では、次のようなことに気を付けましょう。

#### 塩分

塩分量が多いと胃ガンのリスクが高まります。ダシの旨みやスパイスなどを使って減塩に努めましょう。食塩の摂取量の目安は、1日当たり女性が7.5グラム、男性は9グラムです。

#### 野菜・果物

ガン予防にはさまざまな野菜や果物を毎日400グラム摂取することを目標にしましょう。野菜は小鉢5皿、果物は1皿分が目安です。



#### 加工食品

ハムやソーセージといった加工肉は大腸ガンを引き起こす可能性があります。国際基準では1週間あたり500グラムまでとされています。



### 4 体型

ビーエムアイ

体格の指数となるBMIを計算して、理想的なBMIの範囲に収まる体重を維持するように心がけましょう。

#### BMIの計算方法

体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

例えば、体重55kg・身長155cmの方であれば「55 ÷ (1.55 × 1.55)」このような計算式になります。

女性の理想的なBMI	19～25
男性の理想的なBMI	21～27

### 5 運動

1日30分程度のランニングまたは、60分程度の早歩きを習慣にしましょう。このような運動をすることで、ガンや心疾患のリスクが低下するとされています。



そのほか、「熱い食べ物」は食道の粘膜を傷つけて食道ガンを引き起こす原因になると言われていますので、食べ物は適温でいただくようにしましょう。



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!

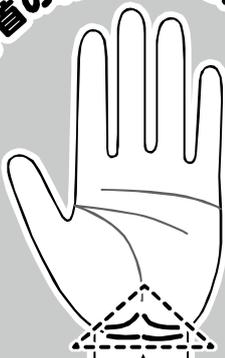
# 今月の「手相」

## 手首の線でチェック!

### “マイホーム”に縁のある手相

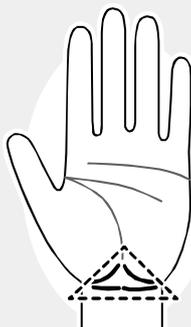
住宅ローン金利の低下に伴い、「いよいよマイホームを手に入れよう!」と考えている方もいらっしゃるかもしれませんがね。そこで今回ご紹介するのは、マイホームや不動産に縁のある手相です。手首の内側を見てみると三角形のような線はありませんか? この線がはっきり出ている方は、アパートやマンションといった不動産経営の素質がある方です。

手首の線はココに注目!



手首の線

#### 三角形の頂点が高い人



三角形の頂点が高い人は、マンションタイプのマイホームに縁があります。頂点が高ければ高いほど高層階に住む可能性が高いでしょう。

#### 三角形の頂点が高い人



三角形の頂点が高い人は、一戸建てタイプのマイホームに縁があります。平屋や2階建てなど、高くない建物に住む可能性が高いでしょう。

この線は年齢を重ねると出てくる人が多いようです。現在ない人も時々チェックされてみてくださいね。



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。



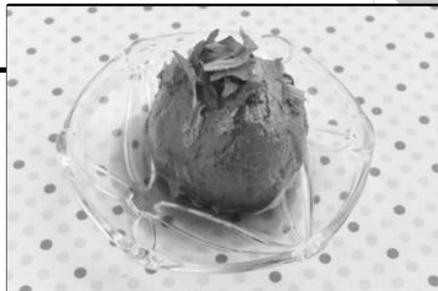
## トマトの浅漬け

#### 材料 (2人分)

- トマト ..... 2個
- みりん ..... 大さじ2
- 濃口しょうゆ ..... 大さじ2
- かつお節 ..... 3g
- しその葉 ..... 2枚

#### 作り方

- 1 トマトは皮を湯むきする。みりんは、小さい鍋に入れて火にかけてアルコールを飛ばし、**a**を加えてひと煮立ちしたら粗熱をとる。
- 2 ビニール袋に**1**を入れ、空気を抜いて口を閉じ、ひと晩おく。
- 3 皿に盛り、しその葉をちぎってのせる。



#### 栄養価 (1人分)

- エネルギー ..... 100kcal
- 食物繊維 ..... 2.0g
- 塩分 ..... 2.6g



今回は「や(やさい)=野菜」のトマトを使ったレシピです。この浅漬けはそのまま食べても美味しいですし、細かく切って漬け汁ごとそうめんにかけてトマトそうめんにもなります。いろいろアレンジができるので、多めに作っておくといろいろ便利ですよ。