



2017. 10 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/

診療受付予約の変更のお知らせ

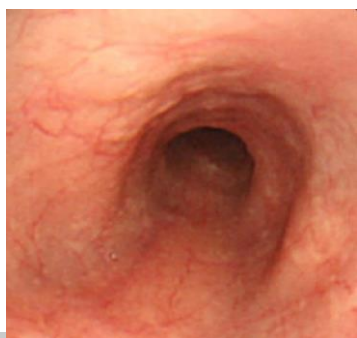
19時からの患者さんの予約を3名までお受けしていましたが2名までとさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

朝夕はもう秋らしくなってきましたね。日中との気温差が激しくなってきますので、皆さん風邪などひかないように注意してください。

院長より一言

先日の台風の影響で、長女の一人暮らし先に遊びに行く計画がダメになりました。私の日頃の行いが悪いのか、嫁さんの行いが悪いのかはわかりませんが・・・がっかりです。また休みを見つけて会いに行こうと思います。



先日、健康診断を受けてきたところ、急いで精密検査が必要とのこと。いろんなところを調べていただきました。結局、問題は見つからなかったのですが、改めて健康でいることの素晴らしさとありがたさを実感しました。数か月後のチェックもきちんと行こうと思います。ちなみに写真は食道です。

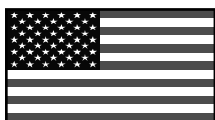


えー！ホント？

“歯とお口”のトリビア



日本では、国民全員が公的な健康保険制度に加入する義務があります。そのため、程度にもよりますがむし歯1本の治療費は3000円～2万円程度だと思います。では、諸外国…例えばアメリカではどうなのでしょう？なんと、アメリカではむし歯を1本治療するのに25万円も請求されることがあるそうです。実は、アメリカには健康保険の加入義務がありません。公的健康保険制度はあるものの、高齢者・低所得者向けの限定的なものだそうです。そのため個人で民間の保険会社と契約を結ぶ必要がありますが、この保険料も高額で加入していない人も少なくないとか。



もし保険に加入していなければ、救急車を呼んだだけで5万円、盲腸で手術・入院をすると250万円程度かかるとも言われています。

国民全員で医療費を支え合う日本の制度に、改めて感謝したいですね！





歯のなし

自覚症状がない！？

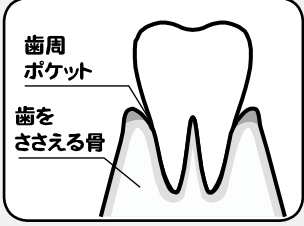
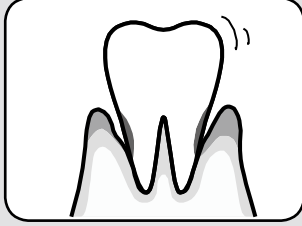
実は恐ろしい“歯周病”

歯科医院に行くタイミングとして、「歯が痛くなった時」と答える人は多いのではないのでしょうか？ しかし、**歯周病**は症状に気づきにくい^{じゅうしやうか}ため、**知らない間に重症化**している可能性があります。そこで今回は、**歯周病を重症化させないための方法**についてお話しします。



歯周病とは？

歯周病とは、**歯ぐきや歯を支える骨などに起きる病気の総称**です。歯周病の原因となる細菌が歯ぐきの炎症を引き起こし、重度になると歯を支える骨を溶かしていきます。また、歯と歯ぐきの間の溝^{みぞ}を歯周ポケットと言いますが、深さによって進行度合いや名称が異なります。

進行度合い	軽度	中度	重度
歯周ポケットの深さ	2～3mm	3～5mm	6mm以上
名称	しにくえん 歯肉炎	ししゅうえん 歯周炎	しそうのうろう 歯槽膿漏
状態	●歯ぐきの腫れ^は ●出血 	●口臭が出てくる ●歯を支える骨が1/3破壊される 	●歯がグラグラと動く ●歯を支える骨が1/2破壊される 

歯周病を重症化させないためには？



歯周病はむし歯のような痛みはなく、少しずつ進行していきます。次のような「**歯周病のサイン**」がないか、セルフチェックしてみましょう。

歯周病のサイン

- ☐ 起床時に口の中が苦く、ネバつく。
- ☐ 歯を舌でさわるとザラつきがある。
- ☐ 歯ぐきの色が赤がったり、黒がたりする。
- ☐ 疲れている時に歯ぐきが腫れやすい。
- ☐ 歯みがきの時に血が出る。
- ☐ 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい。
- ☐ 口臭が気になる。
- ☐ 歯ぐきが下がり、歯と歯の間に隙間ができる。
- ☐ 歯が長くなったように見える。
- ☐ グラグラと揺れる歯がある。



セルフチェックをして、「**歯周病のサイン**」がある時は必ず歯科医院で診てもらいましょう。また、定期的に検診を受けていれば、歯周病の予防や早期発見につながります。**歯周病は予防できる病気**ですので、健康的な生活を守るために、**定期的な検診で歯周病チェック**を行いましょう。



自宅での歯みがきだけでは、歯周病の原因菌を除去できません。定期的に歯科医院でクリーニングを行い、歯周病を予防しましょう。



なんとなく...では
効果半減!

健康人で行こう!

“目薬”の正しい「選び方」「さし方」



10月10日は「目の愛護デー」です。普段、疲れ目や乾燥といった不調があった時、目薬でセルフケアをしている人も多いことでしょう。そこで今回は、目薬の正しい「選び方」と「さし方」をご紹介します。

目薬の「選び方」のポイント

ドラッグストアには多くの目薬が並んでいるため、「どれを選んでいいのかわからない...」とお悩みではないでしょうか? そんな時は、自分の一番気になる症状に合わせて目薬を選んでみましょう。

症状1

目が乾燥する 「ドライアイ」

目が乾燥して疲れやすい時は、「ドライアイ」対策の目薬が有効です。特に、優れた保水力を持つヒアルロン酸や、かんきゅう眼球の潤いを守るコンドロイチンが配合されているものがおすすめです。



症状2

ピントが合わない 「疲れ目」

長時間手元を見続け、ふと遠くを見た時にピントが合いにくいと感じたり、視界がかすむ時はありませんか? そんな時は、「疲れ目」「眼精疲労」対策の目薬が有効です。特に、疲れ目の回復に役立つビタミンB群、ピント機能を手助けするネオスチグミンメチル硫酸塩りゅうさんえんが配合されているものがおすすめです。

症状3

目の充血・かゆみ 「アレルギー性結膜炎」

花粉症やハウスダストが原因で目の充血・かゆみ・異物感などの症状がある時は、眼科の受診をおすすめします。ただし、どうしても通院する時間がとれない時は「アレルギー性結膜炎」対策の目薬で様子を見ましょう。

目薬の「さし方」のポイント

目薬をさす時は、次のようなポイントに気を付けましょう。

- 1 人差し指で下まぶたを下げます。
- 2 軽く上を向き、眼球に1滴目薬を落とします。この時、目薬の先がまぶたやまつ毛に触れないように注意してください。
- 3 目薬が流れ出ないように目頭をそっと押さえ、1分間目を閉じます。ちなみに、パチパチまばたきをすると目薬が目頭の方に流れ、全体にいきわたります。

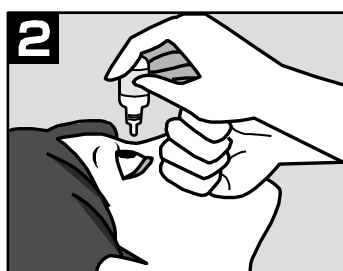


げんこつ法

「目薬を上手くさせない...」という人は、「げんこつ法」を試してみましょう。



目薬を持たない方の手で握り拳を作り、目の下に拳の親指側を当て、下まぶたを押し下げます。



そのまま上を向き、拳の小指側に目薬を持った手を寄せ、目薬をさします。



古い目薬を使うと、目にばい菌が入ってしまう恐れがあります。一度開封したら、1か月程度で使い切るようにしましょう。



栄養満点！美味しさUP！

旬の食材 健康知識

今月のテーマ

さつまいも

10月13日は「さつまいもの日」です。さつまいもに含まれる不溶性食物繊維のセルロースは、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。また、加熱してもデンプン質が膜を作るため、熱に弱いビタミンCを無駄なく摂取できます。さらに、美肌効果のあるビタミンE、高血圧を予防するカリウムのほか、βカロテン・鉄・カルシウムなども豊富に含まれています。

選び方のコツ

- 皮に色むら・斑点・傷がなく、形はふっくらとしたものがおすすめです。
- ヒゲ根が硬くたくさん残っているものは避けましょう。



豆知識 & こぼれ話

さつまいもは1600年代に中国から伝来し、徳川吉宗の時代に全国へ広まりました。1700年代に開業された京都の焼き芋屋では、「味は似ているが栗(九里)には少し及ばない」という洒落で「八里半」と呼ばれていたそうです。その後、江戸で焼き芋屋を開いた人が「栗(九里)より(四里)美味しい」という洒落で「十三里」と呼び始めたことにちなんで、今月13日が「さつまいもの日」になったそうです。



ま・ご・わ・や・さ・し・い

食材を使ったお料理レシピ

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。

エリンギのきんぴら

●材料(2人分)●

エリンギ ……………大2本
砂糖・濃口しょうゆ ……………各小さじ1
ごま油 ……………大さじ1/2
白いりごま ……………適量

栄養価(1人分)

エネルギー 54kcal
食物繊維 …… 2.8g
塩 分 …… 0.4g

作り方

- ① エリンギは石づきを除き、手で細く裂く。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、①を入れて炒める。
- ③ 火が通ったら、砂糖と濃口しょうゆを入れて味をからめ、器に盛って白いりごまをふる。



ワンポイント

今回は「し(しいたけ)=きのこ類のエリンギを使ったレシピです。食物繊維が豊富なきのこは、火を通してやわらかくなってもしっかりと噛みごたえが残る食材です。よく噛んで食材本来の味を楽しめるように、薄味で仕上げましょう。

