



2017. 11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、23日

朝夕めっきり寒くなってきました。待合室や診療室が暑かったり寒かったりするときはスタッフまでお声かけください。

院長より一言

患者さんごとに交換して滅菌する歯を削る器具（タービン）は毎回滅菌していると、故障しやすくなります。そして修理代がこれまた高いのです！！故障を少なくするために滅菌前に器具の内部を洗浄する機械を購入しました。少しは故障が減ってくれるといいのですが・・・



10月の連休に大阪、京都に家族集合して行ってきました。USJのアトラクションで絶叫した後、京都では国宝展を見に行きました。教科書でしか見たことのない仏像や絵画、土器などが展示してあり感激して帰ってきました。今年最後の連休を思いっきり楽しんできました。十分充電できました。もう年末まで予定びっしりで休みがありませんが・・・



えー！ホント？

“歯とお口”のトリビア



現代では“真っ白な歯”が美しいとされていますが、その昔日本では漆のような“真っ黒な歯”が美しいとされていました。これは「お歯黒」と呼ばれる習慣で、その歴史は古く、紀元前3世紀頃の古墳にもお歯黒をした形跡があったそうです。平安末期から戦国時代にかけては成人の証とみなされ、いつしか既婚女性の身だしなみのひとつとなりました。しかし、1870年に明治政府から禁止令が出され、姿を消してしまいます。日本の近代化に伴い失われたお歯黒ですが、実はむし歯予防の効果があったのではないかと推測されています。お歯黒の主成分は、タンニンと酢酸を鉄に溶かした液で、これらにはむし歯菌が放出する酸から歯を守る力があります。実際に、お歯黒を止めるとむし歯になる女性が増加したそうですから、見た目のこだわりだけでなく歯を守るための先人の知恵だったのかもしれない。



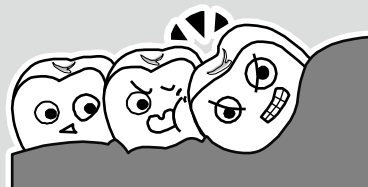


歯の「はなし」

「抜く?」「抜かない?」

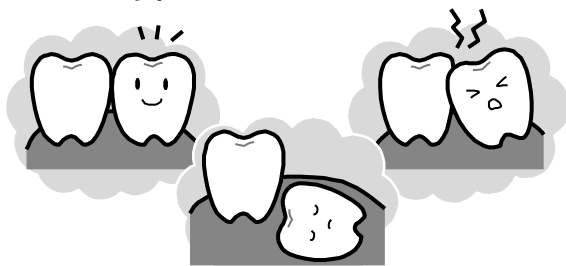
“親知らず”問題

親知らずは前歯から数えて8番目、一番奥にある歯のことです。親知らずといえば「痛む」「腫れる」など、厄介者のイメージを持たれるかもしれませんが。そのため、^{ばっし}抜歯すべきか残すべきか悩む人も多いのではないのでしょうか? そこで今回は、さまざまな“親知らず”の問題についてお話しさせていただきます。



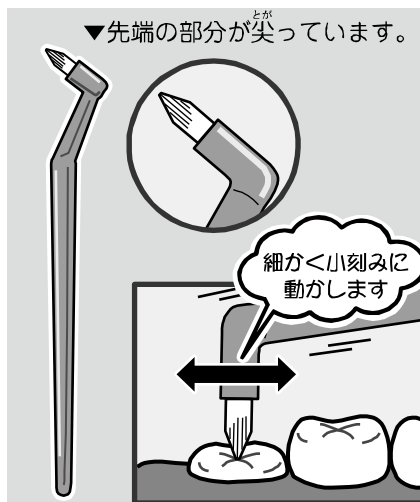
人によって様々な生え方がある!

親知らずは一般的に上下あわせて4本生えてきますが、もともと親知らずがない人や4本すべて揃わない人も少なくありません。生える場所に十分なスペースがないなどの理由で、歯ぐきに埋まったり横向きに生えてくることもよく見られます。



むし歯や歯周病になりやすい

▼先端の部分が^{とが}尖っています。



親知らずはみがきにくいいため、^{ししゅうびょう}むし歯や歯周病といったトラブルを抱えがちです。そこで、みがく時は先端の毛が特殊な「ワンタフトブラシ」をおすすめします。

普通の歯ブラシで全体をみがいた後、^{みぞ}噛み合わせの溝や歯と歯の間など歯垢の溜まりやすいところをワンタフトブラシで細かくみがきましょう。

抜歯すべき? 残すべき?

親知らずを抜歯すべきか残すべきかはお口の状態によりますが、主に次のような状態が判断の目安になります。

抜歯しなくても良い状態

- ☐ 親知らずが真っ直ぐ生えている。
- ☐ 親知らずに歯ぐきががびっていない。
- ☐ 上下の親知らずが揃っていて、^か噛む機能がある。



抜歯した方が良い状態

- ☐ 親知らずの周囲が腫れて痛む。
- ☐ 親知らずが原因で周囲の歯がむし歯や歯周病になっている。
- ☐ 親知らずが斜めや横に生えている。



～お口の中の状態は個人差がありますので、実際に抜歯するかどうかは歯科医師とよく相談して決めましょう～

抜歯後に注意したい「ドライソケット」

親知らずの抜歯をした後、もし痛みが続いたら「ドライソケット」を疑いましょう。通常、抜歯後の穴は血が固まって塞がり、徐々に歯ぐきが作られていきます。しかし、時に穴が塞がらず骨が露出し、^{ふさ}炎症を起こすことがあります。これがドライソケットです。抜歯後は痛みも少しずつ和らいでいきますが、2～3日経過しても痛みが増すような時は注意が必要です。ドライソケットを防ぐには、抜歯後は必要以上にうがいをせず、激しい運動・飲酒・長時間の入浴は避けるようにしましょう。



抜く必要がある親知らずは、早めの処置が大切です。親知らずに関して気になることがある場合はお気軽にご相談ください。



季節到来!

健康人で行こう!

“風邪”を長引かせないための対処法



冬になると流行する風邪ですが、たかが風邪とあなどっていると悪化したり、なかなか治らず苦しい思いをすることもあるでしょう。そこで今回は、“風邪”を長引かせないための対処法をご紹介します。

風邪のひきはじめにすること

風邪を長引かせないためには、ひきはじめの対処が肝心です。風邪の症状には「鼻水」「喉の痛み」「咳」「発熱」「頭痛」「倦怠感」「関節痛」、時には「下痢」「嘔吐」などがあります。これらの症状がある場合は風邪を疑い、次のようなことを心がけましょう。

1 栄養を補給する

炭水化物・糖質・ビタミンをしっかり補給しましょう。特にビタミンCは風邪をひくと消費しやすいので、積極的に摂取しましょう。また、風邪の時は胃腸の機能が低下するため、食事は脂肪が多いものよりは、お粥やうどんなどあっさりして消化しやすいものを食べましょう。また、こまめに水分補給することで、喉の乾燥や発熱時の脱水を防止します。

2 十分な睡眠で体を休める

風邪をひくと体力を消耗しますので、横になってゆっくりと体を休めましょう。無理に体を動かすと免疫力が低下し、症状が悪化することもあります。また、強いストレスも免疫力を低下させるため、ゆったりとした気持ちで心も休ませることが大切です。



3 入浴で体を温める

発熱していない状態の時は、体を温めて免疫力をアップさせましょう。40度位のお湯に半身浴で15分程度入るのがよいでしょう。入浴後は湯ざめしないよう、早めに布団で休むようにしましょう。



市販薬を選ぶ時のポイント

薬局やドラッグストアで販売されている市販薬は、総合感冒薬と呼ばれるもので、風邪の様々な症状を緩和するように処方されています。そのため、どの風邪薬を選んでも大きな違いはないでしょう。ただし、薬の中には「喉の痛み」「発熱」といった特定の症状に効く成分を多く配合しているものもありますので、改善したい症状がある場合はそちらの薬を選びましょう。

薬の飲み合わせに注意!

持病の薬など日常的に服用している薬がある人は、主治医や薬剤師に風邪薬との飲み合わせを相談しましょう。特に、次のような疾患がある人は、症状を悪化させたり副作用を引き起こす可能性もあるため注意しましょう。

注意が必要な疾患と薬の成分

注意が必要な疾患	注意が必要な薬の成分
● 高血圧 ● 心疾患 ● 糖尿病	・咳を鎮める成分 ・タンを切りやすくする成分 - 例 塩酸メチルエフェドリン、塩酸ノスカピン など
● 緑内障 ● 排尿困難	・鼻水を止める抗ヒスタミン薬 - 例 クロルフェニラミンマレイン酸塩、クレマスチンフマル酸塩 など
● ぜんそく	・咳を鎮める成分 - 例 リン酸ジヒドロコデイン、アスピリン、アセトアミノフェン など



市販の風邪薬を1週間服用していても症状が改善しない時は、風邪以外の病気や他の疾患を併発している可能性もありますので、早めに専門医を受診しましょう。



栄養満点！美味しさUP！

旬の食材 健康知識

今月のテーマ

柿



選び方のコツ

- ヘタの形がしっかりとっていて、ヘタと実の間にすき間がないものがおすすめです。
- 皮にツヤとハリがあり、皮の色の赤みが濃いほど甘みが増します。

食べ方のポイント

- 柿に含まれるタンニンは便秘の原因になるため、**食べ過ぎに注意**しましょう。 甘柿は1日1個、干し柿は1日2個程度が目安です。
- 柿の葉には果実以上にビタミンCが含まれています。 若い葉は煮出して**お茶**にするとよいでしょう。



豆知識 & こぼれ話

柿に関することわざに「柿が赤くなれば医者が青くなる」とあり、栄養価の高い果物であることが分かります。

また、柿の学名は“ディオスピロス・カキ”といい、ギリシャ語で「聖なる果実」という意味です。 海外でも“KAKI”の名前で親しまれているそうです。 日本では縄文時代頃から食べられてきた歴史ある果実で、柿の木は神聖な霊木として大切にされていたそうです。

柿は**ビタミンC**が豊富な果物のひとつです。 ビタミンCは、**免疫力をアップ**させる効果があるため、風邪が気になる季節には積極的に摂りたい栄養素です。 この他にも、**βカロテン・ビタミンB6・カリウム**、また特有の成分として**血圧を安定**させる**シブオール**、アルコールの分解を促して**二日酔いを和らげるアルコールデヒドロゲナーゼ**が含まれています。 干し柿にするとビタミンCは減少しますが、βカロテンが大幅に増えますので組み合わせて食べましょう。

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。

さといものサラダ

●材料 (2人分)●

さといも 3~4個
卵 1個
きゅうり 1本
塩 小さじ1/2
マヨネーズ 大さじ2

栄養価 (1人分)
エネルギー 187kcal
食物繊維 2.9g
塩 分 1.1g

作り方

- 1 さといもは皮をむいてゆで、粗くつぶす。
卵はゆでたまごにして粗くきざむ。
- 2 きゅうりは小口切りにして塩をふり、しんなりとしたら軽くしぼって水気を切る。
- 3 ボウルに ①・②・マヨネーズを入れて和え、器に盛る。



今回は「い(いも)」=いも類のさといもを使うレシピです。 さといもに多く含まれている栄養素はエネルギー源になる炭水化物をはじめ、**カリウム**、**食物繊維**などがあります。 また、**ムチン**などの粘り物質も含まれており、胃腸にやさしい食材です。