



2017. 2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

11日(土)

毎度のことで申し訳ありませんが、朝一番やお昼一番はかなり予約がとりにくい状態です。

2回まで予約の先取りはできますが、次があるからといって無断キャンセルされる方が多くなっており、できるだけキャンセルの際はお電話をお願いします。16時過ぎの夕方の時間はまだ予約がとりやすいことがあります。

院長より一言

早いものでもう2月。あっという間に1月が過ぎてしまいました。めっきり冬らしくなってきましたね。毎日寒い日が続いていますが風邪などひかれないようにしてください。インフルエンザもまだまだ流行中です。手洗いうがいを忘れずに・・・



我が家に届いた寒さ対策グッズ。あったかロールクッション。(別名犬がダメになるクッション)うちの愛犬のために買ったのですがあまりに気持ちよさそうにしているので、つい人間にも購入しました。体がすっぽりはまってかなり暖かくもう抜け出せないほどです。これで寒い冬も乗り切りれそうです。

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

皆さんは子供の頃、どのような歯みがき粉を使っていましたか？ イチゴやメロンの味など、おいしい思い出のある方もいらっしゃるかもしれませんね(笑) ちなみに、子供用歯みがき粉が日本で初めて発売されたのは、今から約100年前の大正2年(1913年)のことでした。そこで今回はこんな問題を出題！

Q

日本初の
子供用歯みがき粉に
ついてた付録は
何でしょうか？



① おりがみ



② チョコ



③ 絵本



④ かがみ 鏡





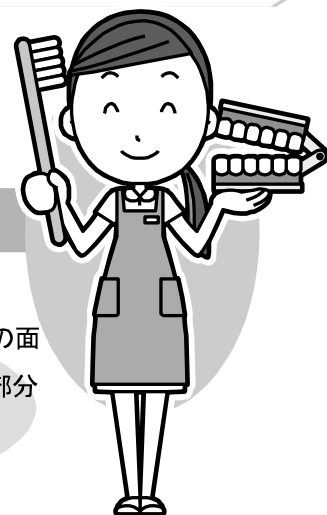
歯のはなし



3つのステップで完璧！

歯垢がスツキリ落ちる！正しい歯のみがき方

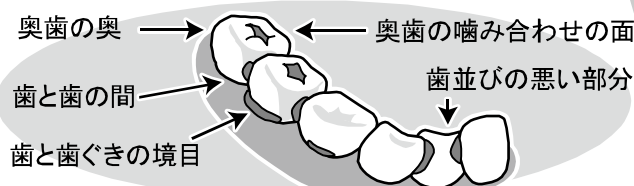
皆さんは、ご自身の歯のみがき方に自信はありますか？「毎食後、みがいているから大丈夫！」と思っている、むし歯や歯周病の原因となる歯垢をキチンと落とせていない方が多くいらっしゃいます。そこで今回は、歯垢の除去率をアップさせる“正しい歯のみがき方”についてお話しさせていただきます。



ステップ ① 歯垢が付着しやすい場所を知る

まずは、歯垢が付着しやすい場所を確認しましょう。歯垢を赤く染める「歯垢染め出し剤」を使うと、自分の歯のどこに歯垢が残りやすいかを知ることができます。

【歯垢が付着しやすい場所】

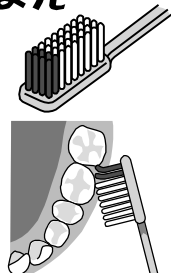


ステップ ② 歯ブラシを正しく使う

次に、歯ブラシの使い方です。歯ブラシの毛には「つま先」「わき」「かかと」があり、ここを意識して使うことも歯垢除去率アップにつながります。さらに、歯と歯ぐきの境目は、歯ブラシを斜め45度に当て、歯周ポケットの内側に毛先を入れるようなイメージでみがきましょう。

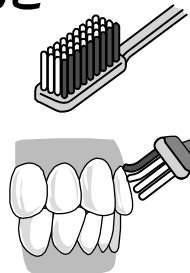
【歯ブラシの毛の使い方】

つま先



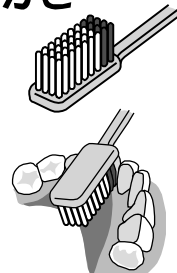
奥歯は「つま先」で

わき



中央部は「わき」で

かかと

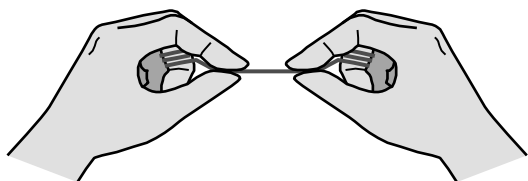


内側は「かかと」で

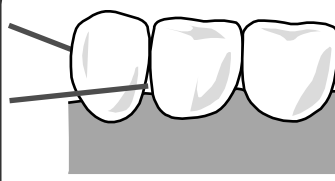
ステップ ③ 歯間クリーナーで仕上げる

最後は、デンタルフロスや歯間ブラシといった歯間クリーナーで仕上げましょう。歯と歯の間が広い部分は歯間ブラシが便利ですが、サイズ選びが重要です。サイズに関してはお気軽にご相談ください。

【デンタルフロスの使い方】



① フロスを40cm程度にカットして両手の中指に2～3回巻き付けたら、親指と人差し指でフロスをつかんで、ピンと張ります。



② フロスを歯と歯の間に入れ、歯の側面をなぞるように上下に数回動かします。

合わせて反対側の歯の側面も同様に行いましょう。一度使用した部分はずらして、再び巻き直してから次の歯に使うようにしましょう。

歯垢の除去率は歯ブラシだけでは60%ですが、フロスや歯間ブラシを併用すると80%～85%にアップします。歯みがきの際には、ぜひ歯間クリーナーも活用しましょう！



健康人で行こう！

ヒートショックを予防！

冬の安全な入浴法とは？

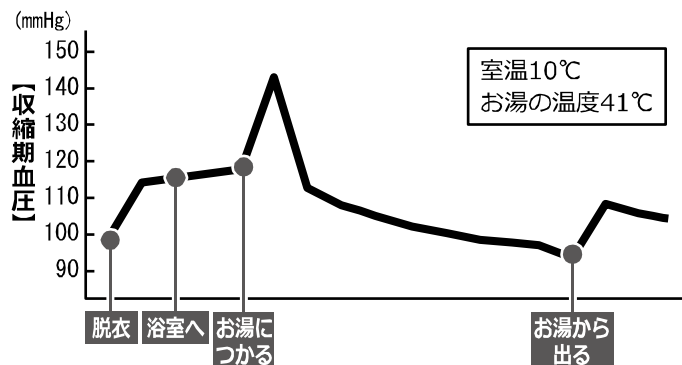
ヒートショックとは、急激な温度変化によって引き起こされる体への影響のことを言います。冬場になると脳出血や心筋梗塞^{のうしゅけつ しんきんこうそく}など入浴中の事故が多く報告されています。そこで今回は、ヒートショックを予防する安全な入浴法についてご紹介します。



入浴時にヒートショックが起こりやすい理由

ヒートショックは、**血圧の急激な変化**で起こります。例えば、暖かい部屋から寒い脱衣所^{だついじょ}や浴室に入ると、血管が縮んで急速に血圧が上がります。それに加えて、急に熱いお湯に浸かるとさらに血圧は上がっていきます。一方、そのまま入浴を続けていると水圧で心臓が圧迫されるうえ、血管が温まって広がることで、今度は血液量が減り血圧は下がっていきます。そして、お風呂から上がって再び寒い脱衣所に入ると、また血管が縮んで血圧が上がってしまいます。このように冬場の入浴は血圧が急激に変化するため、体に大きな負担がかかってしまいます。

入浴時の血圧変化のイメージ

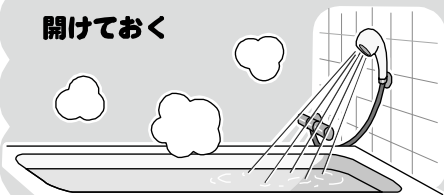


ヒートショックを予防する安全な入浴法

入浴時のヒートショックを予防するには、次のようなポイントに気を付けましょう。

1 脱衣所、浴室を温める

- 脱衣所は小型ヒーターなどで温める
- 浴槽はシャワーでお湯を張る
- 入浴の5分位前からお風呂のフタを開けておく



2 正しく入浴する

- 入浴前に水分補給^{すいぶんほきゅう}をする
- 手足からしっかり掛け湯をする
- お風呂の温度は41度以下にする
- 湯船につかる時間は10分～15分にする
- 肩まで湯船につからず半身浴にする

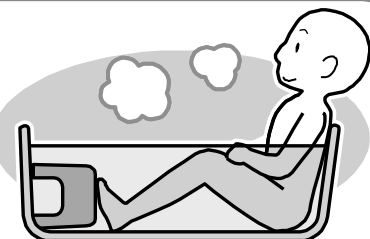
3 家族が気遣う

- 高齢者には1番風呂をすすめない
- お酒を飲んだら入浴させない
- 入浴中は10分おきに声掛けをする



こんな工夫も有効！

ヒートショックになってしまうと湯船につかったまま気を失い、溺死^{できし}してしまう危険性もあります。そこで、浴槽にイスなどのストッパー^{すたっぱー}を置いて入浴すると、万が一、意識を失っても体がお湯に沈みこみません。同時に、肩までお湯につからないため、心臓への負担^{けいけん}を軽減することができます。



ヒートショックは、トイレや洗面所でも発生します。暖かい部屋から移動する際は、一枚羽織るなどして温度変化をできるだけ少なくしましょう。

クイズの ③ えほん 絵本

日本初の子供用歯みがき粉「ライオンコドモハミガキ」には、付録として絵本が付いていました。当時子供向けの雑誌などで活躍していた画家が描いていて、子供たちが楽しく歯みがきができるように工夫されていたようです。



あなたの運気が
よくわかる!

今月の手相



監修 手相鑑定士
白井洋子 先生



環が示す「あなたの本当の性格」

手相では、指の付け根にできるゆるやかな曲線のことを「環」や「輪」と呼びます。今回は、その中でも代表的な「ソロモンの輪」「土星環」「金星環」の3つからわかる、本当の性格について見てみましょう。

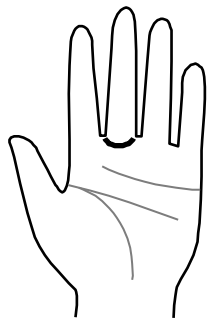
ソロモンの輪



ソロモンの輪とは、人差し指の下に現れる曲線のことです。この線がある方は、向上心や独立心が強く、自分の力で目的

を達成する力があります。また、生まれ持ったカリスマ性があり、社会的な富と名声を手に入れられる素質があります。

土星環



土星環とは、中指の下に現れる曲線のことで、この線がある方は、コツコツと努力を積み重ねる忍耐力があり、自分が

決めた道を一心に進んでいくタイプです。職人気質な一面があり、その道の頂点を極めることができるでしょう。

金星環



金星環とは、人差し指と中指の間から薬指と小指の間にかけて現れる曲線のことで、この線がある方は、感受性が豊かな芸術

肌タイプです。また、人に愛情を注ぐことを惜しまず、恋多き一面もあるでしょう。

ソロモンの輪はとても珍しい線で、成功や幸運が訪れる兆しだと言われています。線が薄らとあったり、途切れ途切れになっていても運氣上昇のサインですので、チェックしてみましょう!

食材を使った レシピ



鯛茶漬け

栄養価

塩分
2.0g

エネルギー
402kcal

食物繊維
1.8g

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。



材料 (2人分)

鯛(刺身)80g
ごはん2杯分
麦みそ(他のみそでも可)大さじ2
ごま油大さじ1
三つ葉・きざみのり・ほうじ茶各適量

作り方

- 1 鯛は薄く切る。三つ葉は適当な長さに切る。
- 2 ごはんは丸く握って表面に麦みそを塗り、ごま油を熱したフライパンで軽く焦げ目がつくまで焼く。
- 3 茶碗に 2 を入れ、その上に鯛、三つ葉、きざみのりをのせ、ほうじ茶をかける。

ワンポイント

今回は「さ(さかな)」=魚介類の鯛を使ったレシピです。鯛は脂質が少ない良質なたんぱく質源で、旨みが豊富なためシンプルな味付けで楽しむのがおすすめです。今回は甘みのある麦みそを使用しましたが、米みそや豆みそを使う際は、量を少し減らして味を調整してください。もし、甘みが足りないようであればみりんを加えましょう。