



2017. 3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

20日(月)

気づけば開業 21 年目になりました。一年の経つのが早くて驚きます。この一年も改造しながら頑張っていきたいと思います。

院長より一言

今年度はいろんなところでの講演依頼がありましたがすべて口腔ケアについての話でした。寝たきりの人に限らず口腔ケアはとてもお大切ですし、ケアすることによってフレイル（虚弱）予防にもつながります。



この春、長女が高校を卒業します。中学から 6 年間電車やバスを乗り継いで頑張って通学してきました。

いろんな経験をしてきたことがこれからの彼女の人生の支えになってくれることでしょう。残るは次女の 2 年間。といっても高校生活が終わるだけで、まだまだ先は長いですが・・・。

歯医者が出題する

“歯とお口”のクイズ

あなたも
「歯科通」に
なれる？



子供の頃、食事の時は「しっかり噛んで食べましょう」って言われませんでしたか？

よく噛むことは唾液の分泌を促し、食べ物の消化吸収を助けるだけでなく、歯の健康にも役立ちます。唾液をたくさん出すためには、ガムを噛むのも良いでしょう。そこで今回はこんな問題を出題！

Q

1枚のガムを味が
無くなるまで食べると
“噛む回数”は何回に
なるのでしょうか？

① 50回

③ 300回

② 150回

④ 550回





食べ物で歯が溶けることも…

「酸蝕歯」をご存知ですか？

3月4日は「3」「4」の語呂合わせから「酸蝕歯の日」になります。あまり聞きなれない言葉かと思いますが、これを機にご自身の歯をチェックしてみましょう。

酸蝕歯とは？

酸蝕歯とは、**食べ物の酸**によって歯のミネラル分が溶け出して、軟らかくなったエナメル質がすり減っていく状態のことです。初期段階では歯が白く濁る程度ですが、進行すると歯が薄くなって透き通ります。さらに進行すると、エナメル質が薄くなって内部の象牙質が露出してしまいます。初期段階では歯みがきや食習慣の改善で進行を止められますが、重症になると歯を抜かなければいけない場合もあります。

【酸蝕歯はこのような進行する】

初期段階

白く濁る



第二段階

透き通る

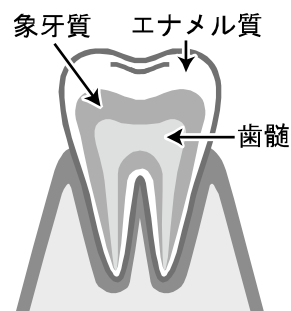


第三段階

欠けて象牙質が出る



歯の断面図



進行すると、エナメル質が薄くなり象牙質が露出します

酸蝕歯の危険度チェックリスト

次のチェック項目の中で、当てはまるものが多かった人は酸蝕歯の危険性が高くなります。

- | | |
|---|---|
| ☐ 果物をよく食べる | ☐ 前歯の端が欠けたり、先がギザギザしている |
| ☐ 健康のため、酢を飲んだり料理に使っている | ☐ 歯の先端が薄く透き通って見える |
| ☐ ワインが好きでよく飲む | ☐ 唾液の量が少なかったり、口の中が乾燥する |
| ☐ スポーツドリンクを飲む習慣がある | ☐ 歯がしみる知覚過敏の症状がある |
| ☐ 最近、歯の黄ばみが気になっている | ☐ 歯ブラシは硬めを使い、力を入れてみがいている |
| ☐ 歯の表面がピカピカにみがいたように見える | |

酸蝕歯の予防法

一度酸蝕歯になってしまうと元には戻りませんので、次のようなことに気を付けて生活しましょう。

飲み物

コーラやスポーツドリンクなど、酸性度の強い飲み物をゆっくり時間をかけて飲むことは止めましょう。こういった飲み物は、ストローを使って歯に触れないように飲むのも有効です。

歯みがき

硬い毛の歯ブラシは使わないようにしましょう。また、フッ素入りの歯みがき粉を使って優しくみがくのも良いでしょう。



食習慣

梅ぼしや酢の物のような酸っぱいものは食べ過ぎないように注意しましょう。



定期検診

初期の段階では気づきにくいので、定期的に歯科検診を受けてチェックしましょう。



健康のためと思い損っている「酢」や「果物」が、実は歯にダメージを与えている場合もあります。食習慣を一度見直して、酸蝕歯の予防に努めてみてはいかがでしょうか。



健康人で行こう!

どかいきやく
180度開脚も
夢じゃない!?

こかんせつ
股関節をやわらかくするストレッチ

股関節をやわらかくするストレッチが近年注目されていますが、実は股関節の柔軟性を高めることは、日常生活において様々なメリットがあります。そこで今回は、自宅で行える「股関節をやわらかくするストレッチ」をご紹介します。



股関節ストレッチのメリットは?

むくみや冷えの解消

ストレッチをしてリンパや水分の流れを促すことで、脚のむくみの予防や改善になります。また、血流も良くなるため体の冷えを解消したり、筋肉を刺激することで筋力低下も予防します。

転倒やケガの防止

ストレッチで脚の筋肉の柔軟性を高めることで、つまずきや転倒を防止します。さらに、肉離れなどのケガも防ぎます。



悪い姿勢の改善

股関節周辺の筋肉をほぐすことで、骨盤のゆがみが改善され姿勢が良くなります。また、正しい姿勢を保つことで、肩こりや腰痛の緩和も期待できます。



股関節ストレッチのやり方

今回は2種類のストレッチをご紹介します。回数はひとつの目安です。ご自身の体調や体の柔軟性にあわせて調節してください。もし、ひざや腰、股関節に痛みを感じた時は中止しましょう。

前後にぶらぶらストレッチ



1 転倒しないよう、イスや壁に片手をついた状態でを行います。足の付け根を意識しながら、片足を前に蹴り上げるようにゆっくり10回動かします。



2 次に、脚の付け根を意識しながら片足を後ろに蹴り上げるようにゆっくりと10回動かします。①と②を3セット繰り返したら、反対の脚も同様に行いましょう。

左右にゆらゆらストレッチ



1 両足を肩幅に開き、つま先は外側に向け、背中をできるだけ丸めないように体を真っ直ぐ下ろします。そして、両手で両足の足首をつかみます。



2 この状態から体を左右に移動させます。この時、右側に体を移動したら左足のつま先を上げ、左側に体を移動したら右足のつま先を上げます。これをリズムカルに10回繰り返し、3セット行いましょう。

ストレッチはコツコツ継続することで効果が高まります。ただし、体が温まっていない状態で行うとケガの原因になってしまうため、入浴後など体が温まっているときに行いましょう。

クイズの ④ 550回

1枚のガムを味がなくなるまで食べるには、約550回噛む必要があると言われていいます。ガムを噛む時は、「キシリトール入りガム」のようなむし歯にならない甘味料を使ったものを選びましょう。



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

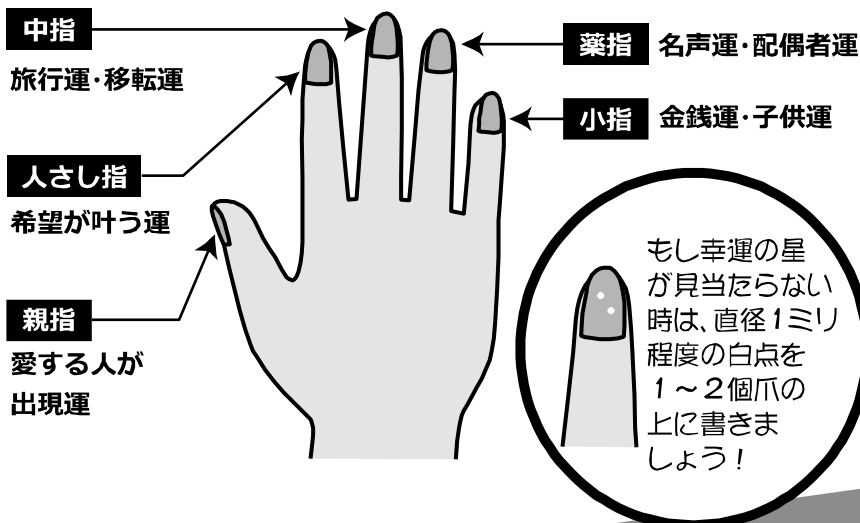


ラッキーがやってくる「幸運の星」

手相は手のひらの線だけではなく、指の長さやバランス、手の厚みなど、さまざまな側面から総合的に判断されます。指先は幸運のエネルギーを受け止めるアンテナとも言われているため、爪も手相を読み解くヒントになります。そこで今回は、爪に現れる白い点「幸運の星」をご紹介します。

幸運の星が示す運気

爪のどれかに直径1ミリ位の白い点はありませんか？これは幸運の星と呼ばれ、これが現れた約3か月間は思いもよらない幸運が訪れると言われています。通常は白い点が1～2個現れ、現れた指によって運気が異なります。もし幸運の星が見当たらなくても、白色の修正ペンやマニキュアなどで白点を書くと運気の好転につながりますよ。



指先をキレイにしておくだけでも、良い運気が入り込みやすくなります。

も・ご・わ・や・さ・し・い

食材を使った レシピ



なめこの おろし和え

栄養価 (1人分)

塩分
0.9 g

エネルギー
27kcal

食物繊維
3.2 g

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」「ざ(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)

なめこ 100g
ほうれん草 40g
大根 150g
濃口しょうゆ 小さじ1
塩 少々

作り方

- 1 なめこは軽く洗う。ほうれん草は1～2cmの長さに切る。大根はすりおろす。
- 2 小鍋に湯を沸かし、なめこほうれん草をさっとゆで、水気をきる。
- 3 2の粗熱がとれたら大根おろしと混ぜる。濃口しょうゆと塩で味を調え、器に盛る。

ワンポイント

今回は「し(しいたけ)」＝きのこの類のなめこを使ったレシピです。なめこ独特のぬめり成分はムチンと呼ばれ、胃の粘膜を保護する働きがあるとされています。今回のレシピでは、消化酵素を含む大根を組み合わせました。胃の負担軽減に役立ち、肉や魚料理に添える副菜におすすめです。

