



2017. 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.jp/


今月のお休み

6日(火)午前中 高校歯科検診のため

6月よりしばらくの間ドクターが少なくなりますので予約や待ち時間など皆様にはご迷惑をおかけいたします。また、木曜日は午前中から訪問診療のためしばらくの間休診となります。

院長より一言

高校の同級生の歯科医師からの依頼で高校の歯科検診に手伝いに来てほしいとのこと。なんと行き先は東筑高校、わが母校ではないですか！二つ返事で快諾しました。その日はもう一人の同級生歯科医師も参加するとのこと。3人でプチ同窓会になりそうです。



自宅の庭のジュンベリーの木にたくさんの実が赤く色づきそろそろ収穫時期です。酸っぱいですがスムージーにして飲むのが楽しみです。去年は野鳥に先を越されほとんど収穫できなかったのが今年こそはと意気込んでいます。収穫など仕事をするのは嫁さんですが・・・

しっかり働いてもらいます。(笑)

あなた
「歯科通」
になれる？

歯医者が出題する“歯とお口”のクイズ



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。厚生労働省と日本歯科医師会では、80歳で20本以上の歯を保つ「^{はちまるにいます}8020運動^{すいしん}」を推進しています。

さて、永久歯は親知らずを除くと全部で28本ですが、今、皆さんの歯は何本ありますか？そこで今回はこんな問題を出題！

Q 60歳の人の歯は、全国平均で何本くらい残っているのでしょうか？

1 20本

2 21本

3 22本

4 23本





お口の健康にも悪影響!

歯のはなし

“口呼吸”はこんなにコワイ!

最近、“口呼吸”をしている人が増えているそうです。口呼吸は、外気がそのまま口の中に入るため感染症にかかりやすく、お口の健康にも悪い影響を与えます。そこで今回は、口呼吸による悪影響や口呼吸を防止するための方法をご紹介します。



口呼吸による悪影響とは?

日常的に口呼吸をしていると、次のような悪影響が起こる場合もあります。

1 感染症にかかりやすい

鼻の粘膜には細かい絨毛が生えており、空気中のウイルスの侵入を防いでくれます。一方、口呼吸では、外の空気が喉から直接体内に入るため、風邪などの感染症にかかるリスクが高くなります。

2 むし歯、歯周病になりやすい

口呼吸をして口の中が乾燥すると、唾液の量が減るため口の中で細菌が繁殖しやすくなります。その結果、むし歯や歯周病・口臭の原因を生みます。



3 睡眠時無呼吸症候群になりやすい

口呼吸の人は、舌の位置が下がっているため、喉が塞がり、睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高いと考えられています。それによって熟睡感が得られず、日中の強い眠気や倦怠感、集中力の低下などにつながります。



4 歯並びが悪くなりやすい

本来、舌が内側から歯を押す力と口周りの筋肉が外側から歯を押す力のバランスが取れることで正しい歯並びが作られます。しかし、口呼吸をして口が開いてしまうと、内側から舌が歯を押す力のほうが強くなります。その結果、出っ歯や顎の形の歪みを引き起こし、歯並びが悪くなってしまいます。

“あいうべ体操”で口呼吸を防止

口呼吸になっている人は、顎や舌の筋肉を鍛える「あいうべ体操」を継続して行くと、自然と口が閉じやすくなります。

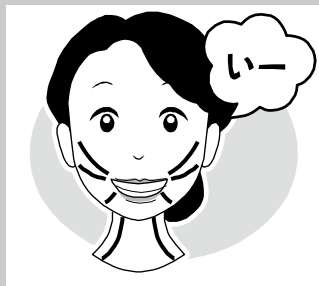
ポイント

- ◆イラストにある黒い色で示した筋肉を意識して口を動かしてください。
- ◆①～④を1セットとして、1日3セット行いましょう。(1日3回、歯みがき後に行うと習慣化しやすくなります)

やり方



1 「あー」と、口を上下に大きく開きます。



2 「いー」と、首の筋肉も使いながら口を横に広げます。



3 「うー」と、口をギュッとすぼめて前に突き出します。



4 「べー」と、舌を思いきり下方に伸ばします。

風邪をひきやすい人、起床時に喉がカラカラに乾いている人は、自覚がなくても口呼吸になっている可能性があります。あいうべ体操で口の周りの筋肉を鍛えましょう。

クイズのこたえ

4 23本

2011年の歯科疾患実態調査によると、60歳の人の歯の本数は全国平均で23本です。その後、70歳頃からだんだん減っていき20本以下になることが多いようです。ぜひ皆さんも、“8020”を目指して頑張りましょう!



健康人で行こう！

カビや虫の対策にも使える！「ハッカ油」の^{まるとく}活用術^{かつ よう じゅつ}

ハッカとはシソ科ハッカ属の植物の総称です。ハッカから抽出されたオイルは「ハッカ油」と呼ばれ、さわやかな香りと清涼感が特徴です。芳香を楽しむだけでなく、^{ほうこう}抗菌や虫よけ、^{こうきん}消臭にも効果があります。

ハッカ油の使い方

ハッカ油はドラッグストアでも購入できます。今回さまざまな使い方をご紹介しますので、ご活用ください。ただし、使用時は原液を肌に直接つけると肌荒れや炎症を引き起こすことがあるため注意しましょう。また、水などに混ぜて使う時も一度に多くのハッカ油を入れないようスポイトを使って少しずつ取りましょう。少し値が張りますが、ハッカ油の代わりにペパーミントの精油を用いても良いでしょう。



1

アロマスプレーを作る

ハッカ油のアロマスプレーは、虫よけやお部屋の消臭に利用できます。

材料

- ハッカ油……………40滴
(スポイトで取る)
- 無水エタノール ……10ml
- 精製水……………90ml
- スプレー容器 ……1つ

※容器は耐油・耐アルコール性のあるガラス、陶器、ポリプロピレン、ポリエチレン製のものを選んでください。

作り方

- ① スプレー容器に無水エタノールとハッカ油を入れてよく混ぜます。
- ② ①に精製水を入れて混ぜたら完成です。

※使用時はよく振ってから使ってください。

※1週間から10日を目安に使い切りましょう。

※布や衣類にスプレーする時は、シミにならないか目立たない所で試してから使ってください。

使い方

- 虫よけ ……肌にスプレーしてください。香りがなくなると効果が落ちるため、こまめに付け直しましょう。
- 害虫よけ ……害虫が近づきやすいキッチンやゴミ箱、網戸、玄関にスプレーしましょう。ハッカの香りを嫌う害虫には、コキブリ・蚊・アリ・コバエ・ダニなどがいます。
- 消臭 ……畳・カーペット・寝具・カーテン・靴・下駄箱などにスプレーしましょう。



2

バスタイムに利用する

バスタイムにハッカ油を利用すると、メンソールの清涼感でさっぱりとした湯あがりになります。

使い方

- ハッカ風呂 ……浴槽に張ったお湯に、ハッカ油を数滴(目安は5滴程度)加えてみましょう。お風呂あがりでも汗がさっと引くため、暑い季節におすすめです。
- ハッカシャンプー ……1回分のシャンプー液にハッカ油を数滴(目安は1～2滴程度)加えましょう。清涼感を得られ、頭皮の臭い防止が期待できます。
- ハッカボディソープ ……1回分のボディソープ液にハッカ油を数滴(目安は1～2滴程度)加えましょう。体臭を抑える効果が期待できます。



3

家事に利用する

掃除や洗濯に利用すれば、ハッカのさわやかな香りが楽しめます。

使い方

- 拭き掃除 ……バケツ1杯の水にハッカ油を数滴(目安は3～5滴程度)加えて拭き掃除に使うと、お部屋全体にハッカの香りが広がります。
- 洗濯物の柔軟剤 ……すすぎの水にハッカ油とクエン酸を加えると、洗濯物がふっくらとしてハッカの香りも楽しめます。分量の目安は、水30～40Lの洗濯物に対してハッカ油を3～5滴とクエン酸を大さじ3杯です。



ハッカ油は妊娠中の方や小さなお子様、またベットにも刺激が強く、肌荒れや体調不良を引き起こしてしまう可能性があるため、使用時は注意しましょう。



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



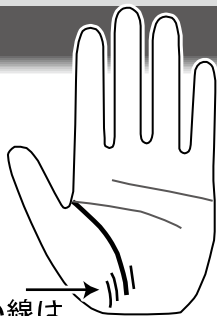
手相鑑定をしていると、よく聞かれる質問があります。今回は、その中でも特に多く寄せられる質問をご紹介します。



ホントはどうなの？

手相の素朴な疑問

その①「生命線が短いと短命なのですか？」

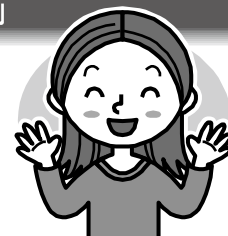


細い線は
生命線のカバー線

“生命線”という名前から「短い＝短命」「長い＝長寿」と思われがちです。しかし、生命線が短いからといって短命というわけではありません。生命線は命のエネルギーを示しており、長ければエネルギーが豊富な性格で、短ければ争いを好まない穏やかな性格と読み解くことができます。また、生命線が短いとまわりに細かい線が見られる場合がありますが、これは「生命線のカバー線」と呼ばれ、これも生命線の一部として鑑定します。

その②「手相はどちらの手で鑑定するのですか？」

手相鑑定の時、右手と左手どちらを出せばいいのか迷う人が多いのですが、多くの鑑定士は両手の手相を見て総合的に判断します。“左手”には生まれ持った資質などの先天的な運勢が現れ、“右手”には努力によって培われた後天的な運勢が現れるからです。私は、まず左手でその人の本来の姿を知った上で、右手からその人の変化を読み解いていきます。



手相は左右で違っていることが結構あるので、両手を見て総合的に判断しましょう。

ま・ご・わ・や・さ・し・い 食材を使ったレシピ

おくらの松の実和え

栄養価 (1人分)	
エネルギー	59kcal
食物繊維	2.0g
塩分	1.1g



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)

おくら 5本
松の実 10g
みそ 大さじ1



作り方

- ① おくらはゆでて、約1cm幅の斜め切りにする。
- ② 松の実はすり鉢ですり、みそと混ぜておく。
- ③ ①と②を和え、器に盛る。

ワンポイント

今回は「ご(ごま)」＝種実類の松の実を使ったレシピです。
松の実は、韓国料理やイタリア料理によく用いられるナッツで、漢方の生薬としても利用されています。ミネラルやビタミンが多いほか、不飽和脂肪酸も豊富で、生活習慣病予防に役立ちます。普段の食事にちょっとプラスして、ごまめに食べましょう。