



2017. 8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/](http://www.hidakashika.jp/)

今月のお休み

13, 14, 15日

梅雨も明けて夏本番という感じですが、毎年毎年暑くなっている気がします。水分の補給はこまめに熱中症には気を付けてこの夏を乗り越えましょう。

## 院長より一言

このところの異常気象で各地で災害が起きていますが、皆さんのお知り合いなどで被害はなかったでしょうか？いつどこで何が起きるかわからないので、災害が起きた時の備えなどを一度考えておいた方がいいのかもしれないね。



● 当院の矯正でお世話になっている有松矯正歯科の有松先生から、「酒造会社からお酒のラベルをデザインする依頼がきて描いたのでどうぞ！」と送っていただきました。大学時代に美術部に所属され、今でも美術展に出展したり高校の学校便りの表紙を描くほどの腕前です。いろいろな才能を持っている人がうらやましい限りです。

あなたも「<sup>っ</sup>歯科通」になれる？

歯医者が出題する

## “<sup>っ</sup>歯とお口”のクイズ

歯には、前歯<sup>けんし</sup>・犬歯<sup>けんし</sup>・奥歯<sup>おくし</sup>があります。前歯には「噛み切る」、犬歯には「切り裂く」、奥歯には「すり潰す」といった機能がありますが、それぞれどのくらいの力を持っているのでしょうか？そこで今回はこんな問題を出題！

Q 食事の時、“奥歯”にはどれくらいの力<sup>ちから</sup>がかかるのでしょうか？

① 5kg

② 20kg

③ 60kg

④ 100kg





むし歯予防に  
使っているけど...

# 歯のはなし



## そもそも“フッ素”とは？



皆さんご存知の“フッ素”は、「歯の健康に役立つもの」と認識されている人が多いと思います。しかし、そもそもフッ素がどのような物なのか、どのような働きをしているのかを知っている人は少ないかもしれません。そこで今回は、フッ素についてお話しさせていただきます。

### フッ素とは？

一般的に「フッ素」と呼ばれているものは、正式には「フッ化物」というもので、フッ素(元素)と他の元素が結合したものです。フッ化物は、肉・魚・野菜・果物といった自然食品や、水・お茶といった飲み物の中にも存在しています。



### 歯に対する働きは？

フッ化物の主な働きには、次のようなものがあります。

#### 歯の質を強くする

歯の表面にあるエナメル質を強化します。また、骨のミネラル低下を予防します。



#### むし歯を予防する

初期むし歯を修復する手助けをします。

#### 細菌の働きを抑制する

むし歯の原因となる細菌の活動を抑制します。



### 使用方法や頻度の目安は？

歯科医院では、「フッ化ナトリウム」「モノフルオロリン酸ナトリウム」というフッ化物が主に使用され、次のように用いられています。

#### ① フッ化物洗口

フッ化物を含んだ洗口液でブクブクとうがいをします。



#### ② フッ化物配合歯みがき粉の使用

フッ化物入りの歯みがき粉で歯をみがきます。



#### ③ フッ化物塗布

歯に高濃度のフッ化物溶液を塗ります。

①②は毎日続けること、③は年に2回以上歯科医院で行うと、むし歯予防に有効だと言われています。

ちなみに今年3月、厚生労働省より高濃度のフッ化物配合の歯みがき粉が承認されました。今まで日本では、歯みがき粉のフッ化物の濃度は1000ppm以下に定められていましたが、その上限が1500ppmまで引き上げられたのです。これから続々と販売されると思いますが、6歳未満の子どもの使用は控える、6歳未満の子どもの手が届かない所に保管するといった注意表示がされるようです。

### 安全性は？

実は、フッ化物の安全性について疑問視する人も少なくありません。フッ化物を大量に摂取すると、下痢・腹痛・嘔吐などを引き起こす可能性があるからです。とはいえ、歯科医院でのフッ化物の塗布や、歯みがき粉・洗口液を使用した程度ではごく少量であるため安全性に問題はありせん。



「フッ素」を上手に利用して、むし歯予防に役立てましょう！



# 健康人で行こう!

## 紫外線対策に必見! 夏の上手なファッションアイテム選び

日差しの強い季節、特に女性は紫外線が気になりますよね。帽子や羽織ものなどはファッションとして楽しむだけでなく紫外線対策にも有効ですが、ついデザインだけで選びがちです。そこで今回は、「紫外線対策のファッションアイテム選び」をご紹介します。

### 帽子

帽子のつばの広さは7cm以上のものを選びましょう。また、帽子の形はつばが周囲を囲むハットタイプであれば、首の後ろの日焼け予防にもなります。そして帽子の色は、紫外線を吸収する黒がおすすめです。ちなみに、白やベージュは紫外線を通しやすいため、もし明るい色を選びたい時はUVカット加工されたものを選びましょう。



### 日傘

日傘の外側の色は、黒がおすすめです。UVカット加工されているものであれば何色でも大差ありません。ただし、傘の内側の色には注意が必要です。内側の色が明るい<sup>しがいせんたいさく</sup>と地面や横からの光を反射してしまうため、黒などの濃い色を選びましょう。また、レースなどの透ける素材は紫外線を通してしまうため、生地は目の詰まった厚地を選びましょう。



### 羽織もの

羽織ものは、さっと上に着るだけで紫外線対策ができます。やはり色は黒がおすすめですが、UVカット加工されていれば何色でも大丈夫です。ちなみにUVカット加工には、主に「練りこみタイプ」と「コーティングタイプ」があります。「練り込みタイプ」は紫外線を吸収する粒子<sup>りゅうし</sup>を生地に練り込んだもので、効果は半永久的に続きます。



一方、「コーティングタイプ」は生地<sup>まきつ</sup>の表面にコーティングしたもので、洗濯や摩擦によって徐々に効果が低下していきます。

### サングラス

サングラスはレンズの色に注意して選びましょう。真っ黒なレンズのサングラスをかけると、目は瞳孔が開くため紫外線が入りやすくなります。そのため、レンズの色は薄い色を選びましょう。また、「UVカット率99.9%」などしっかりとUVカット率まで明記されたものが安心です。



帽子や日傘は上からの紫外線はカットできますが、地面からの照り返しは防ぐことができませんので日焼け止めクリームを併用しましょう。



## クイズのこたえ ③ 60kg

奥歯で噛む力は柔らかい食べ物で30kg、硬い食べ物だと60kg位です。意外に力がかかると思われるかもしれませんが、食事の時間程度であれば歯や歯ぐきの負担にはなりません。それ以上に、歯ぎしりやスポーツ時の食いしばりの方が負担になりますのでご注意ください。



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



## 手相を良くする「開運マッサージ」

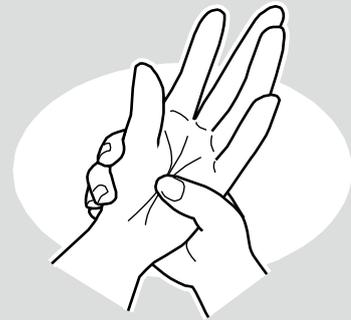
近年、海外ではレーザーや入れ墨<sup>ずみ</sup>などで、手の線を描いたり濃くしたりする「手相の整形<sup>せいけい</sup>」が注目を集めているそうです。しかし、整形でつけた線というのは「傷」であり、開運には「効果はない」と思います。そのうえ、手の負傷は「ケンカや事故に注意！」ということを示しているため、逆に運気を下げる可能性が高いでしょう。もし、手相を良くしたい場合は、ボールペンなどで手相を書き込みましょう。また、次のような「開運マッサージ」もおすすめです。

### 「開運マッサージ」のやり方



手のひらを反対側の手を使って、両サイドから力を加えたり抜いたりしてマッサージしてみましょう。

人気や名声を表す太陽線（薬指の下）と、財運を高める金運線（小指の下）の跡がはっきりつき、少しずつ線が濃くなります。



毎日の習慣にして、ぜひ運気を引き寄せましょう！

ま・ご・わ  
や・さ・し・い

## 食材を使った レシピ



### 焼きナスの そばろあんかけ

栄養価  
(1人分)

エネルギー …115kcal  
食物繊維 ……2.2g  
塩 分 ……0.9g

#### 材料 (2人分)

- 長ナス …………… 2本
- 豚ひき肉 …………… 50g
- 濃口しょうゆ ……小さじ2
- ① みりん …………… 大さじ1
- かつお昆布だし ……100cc
- 水・片栗粉 ……各小さじ2
- あさつき …………… 適量

#### 作り方

- 1 長ナスは魚焼きグリルなどで全体をよく焼き、皮をむいて食べやすく切る。あさつきは小口切りにする。
- 2 鍋に①を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら豚ひき肉を加える。火が通ったら片栗粉に水を加えた水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 3 器に長なすを盛り、2をかけてあさつきを散らす。

#### One Point

今回は「や(やさい)」=野菜のナスを使ったレシピです。ナスは、焼く・炒める・煮る・揚げる、というさまざまな調理法で楽しめる野菜です。特に油脂・肉との相性はバツチリ。今回のレシピではさっぱりとした和風マーボーナスをイメージしています。ヘルシーで、冷やしてもおいしくいただけます。

