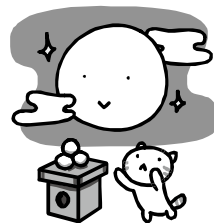


2017.9月号

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

2日（スタッフ健康診断のため）

現在、無断キャンセルが大変多くなっております。キャンセルされる場合は、なるべく早めにご連絡くださると他の患者様にご迷惑おかけすることが少なくなりますのでよろしくお願いいたします。

院長より一言

私の母校が21年ぶりに甲子園に出場しましたが、残念ながら1回戦で負けてしまいました。私の在学中にも甲子園出場し応援に行ったことが懐かしく思い出されました。



次女が長女と2人でフェス（野外バンドフェスティバル）に行き長女の一人暮らし先に泊まり込んでいます。二人して夏休みを楽しんでいるのかもしれませんが、せっかくの夏休みですので、早く実家に帰ってきてほしいものです。なかなか会えない親としては、ちょっとさみしいですね～

あなたも「^{つう}歯科通」になれる？

歯医者が出題する

“歯とお口”のクイズ

むし^{ししゅうびょう}歯や歯周病の予防には、毎日のお口のケアが大切です。ケアの基本は歯みがきですが、ブラッシングだけでは^{しこう}歯垢を約6割しか除去できません。そのため、より効率的に^{じょきよ}歯垢を落とすには、^{しかん}歯間クリーナーと呼ばれる^{へいよう}フロスや歯間ブラシを併用する必要があります。そこで今回はこんな問題を出題！

Q 一般的に歯間クリーナーの使用率はどの位でしょうか？

① 約5%

② 約25%

③ 約45%

④ 約60%





無自覚のむし歯が
40代で急増！

歯のはなし



“よい歯の日”アンケートの結果について

4月18日の“よい歯の日”に向けて歯に関するアンケート調査が行われました。今回はこの中から、特に注目すべき結果をお話しさせていただきます。調査対象は、一般企業で行われている産業歯科健診の受診者で、20歳～69歳の男女3万8476人です。

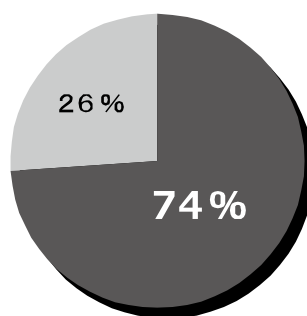


むし歯があるのに自覚症状のない人…74%！

調査によると、むし歯があるにも関わらず自覚症状のない人の割合が74%にものぼりました。むし歯は痛みやしみる状態まで進行していると、簡単な治療では終わらない場合が少なくありません。その点、初期のむし歯であれば治療は軽く、中には歯みがきの見直しやフッ素の塗布で済む場合もあります。しかし、自覚症状のないむし歯を自分で発見するのはとても難しいため、歯科医院での定期的な歯科検診が大切です。



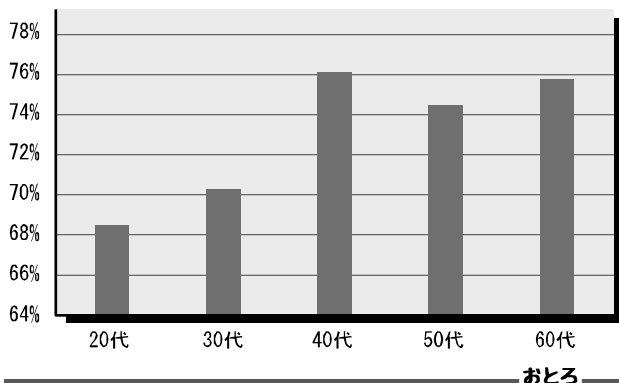
むし歯保有者の痛みの有無



痛んだり、しみる感じがある
痛んだり、しみたりしない

自分のむし歯を自覚していない人…40代から急増！

むし歯を自覚していない人の割合



むし歯を自覚していない人を年代別で調査したところ、40代から急増していることがわかりました。厚生労働省の歯科疾患実態調査でも、近年子どものむし歯は減少傾向にあるものの、大人のむし歯が増加しています。特に多いのが、1度治療した部分が再びむし歯になってしまう「二次カリエス」です。



しかも、前の治療で神経を取ってしまった歯は痛みを感じることがないため、自覚症状がないまま重症化してしまう傾向にあります。

これも自分では発見しにくいので、歯科医院での検診が重要です。

若い頃に比べて衰えを感じる部分…1位「歯」！

また、60代以上の男女300人にアンケート調査を行ったところ、若い頃に比べて「変化して欲しくなかった」「失って後悔している」部分について1位が「歯」(61.3%)でした。ちなみに、2位が「髪の毛」(60%)、3位が「体型」(43.3%)でしたので、年齢が高くなると体のスタイルよりも歯の健康の方が重視されるようです。



若い時からのケアが将来の歯の健康を左右します。ぜひ、未来の自分のために、今できることをしましょう！

クイズの
こたえ

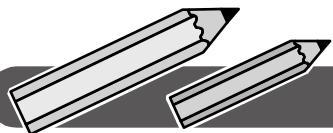
②約25%

厚生労働省が平成11年に行った保健福祉動向調査では、歯間クリーナーを使用している割合は24.4%でした。歯周病が増える40歳～50歳代では使用率50%を目標にしていますが、同調査での使用率は29.3%でした。ぜひお口のケアに役立てましょう。



脳の活性化にも! “美文字”を書く3つのコツ

近年、パソコンやインターネットの普及により、紙に文字を書く機会が減ってしまいましたよね。 いざ字を書こうとすると「字が読みにくい」「クセ字が恥ずかしい」と困ったことはありませんか? そこで今回は、美しく整った“美文字”を書くコツをご紹介します。文字を書くことは脳の活性化にも役立ちますので、ぜひ練習してみましょう!

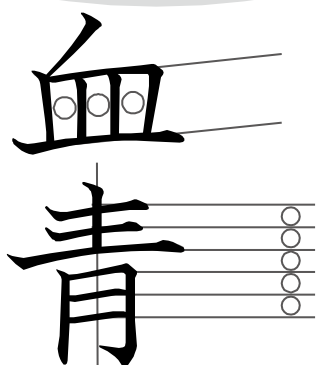


文字を美しく見せる3つのコツ



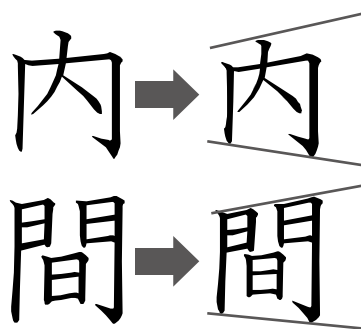
文字を美しく見せるにはちょっとしたコツがあります。次の3つのポイントを意識してみましょう。

① かん かく 間隔・空間を揃える



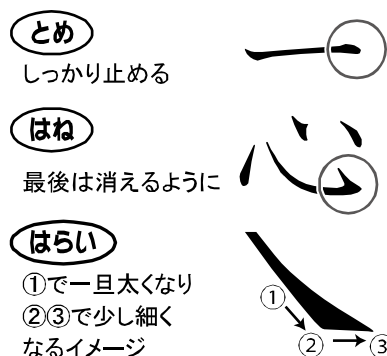
並んでいる線と線の間隔を均等にして空間を揃えると、文字が美しく見えます。

② 適度な右上がり意識し、右下を少し長めにする



適度な右上がりを書くことでスピード感を出し、右下を少し長めにすることで安定感を与えます。

③ とめ・はね・はらいを丁寧にする



とめ・はね・はらいを丁寧に書くだけでも、文字が整います。

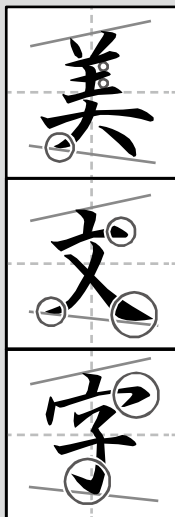


美文字を練習してみましょう!

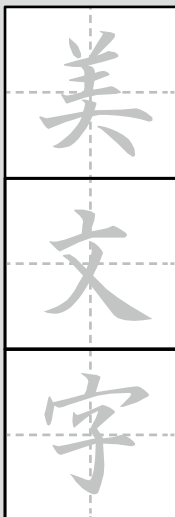
では、3つのコツを意識しながら、実際に文字を書いてみましょう。



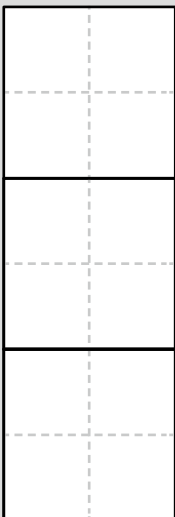
〈お手本〉



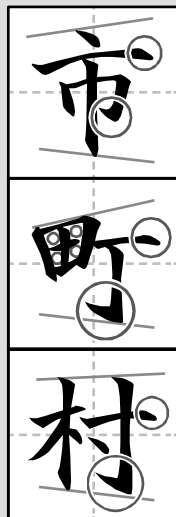
〈練習1〉



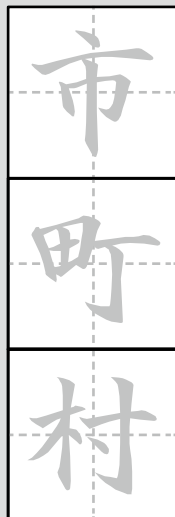
〈練習2〉



〈お手本〉



〈練習1〉



〈練習2〉



結婚式の芳名帳など人前で住所や名前を書く機会がある方は、事前に練習しておくで安心ですね。



あなたの運気がよくわかる！

て とう 今月の手相

監修

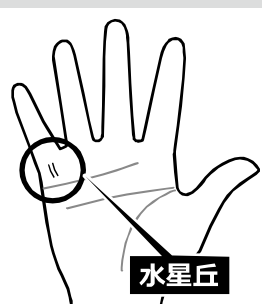
手相鑑定士 白井洋子 先生



金運がアップする幸運のサイン

今回は、「金運がアップする幸運のサイン」をご紹介します。金運が上昇する前ぶれには様々なサインがありますが、特に注目したいのが「水星丘」^{すいせいきゅう}、「太陽線」^{たいようせん}、「開運線」^{かいうんせん}です。良い兆し^{きざし}が現れた時は、臨時収入があったりクジに当選したりと、嬉しいニュースが舞い込んで来るかもしれません。

「水星丘」が盛り上がり、赤くなる



水星丘とは、小指下のつけ根の部分です。ここがぷっくりと盛り上がり、きたり、やや赤みをおびてきたりするのは金運が上昇する兆しです。



「太陽線」や「開運線」が小指側に寄ってくる



太陽線とは薬指のつけ根部分にある線で、開運線は運命線から枝分かれしている線のことです。これらが小指の付け根の方に寄ってくるのは、金運アップのサインです。

日々手相は変化していますので、こまめにチェックしましょう！

ま・ご・わ や・さ・し・い 食材を使った レシピ



しおじゃけ 塩鮭チャーハン

栄養価
(1人分)

エネルギー…507kcal
食物繊維……………1.7g
塩 分 ……………1.4g

材料 (2人分)

塩鮭(甘口) ……………2切
たまねぎ……………1/2個
ピーマン……………1個
卵 ……………2個
冷やごはん……………300g
サラダ油 ……………大さじ1

作り方

- 1 塩鮭は焼き、皮と骨を除いてほぐす。
たまねぎ・ピーマンはみじん切りにする。 卵は割って溶きほぐす。
- 2 フライパンに油を入れて熱し、卵を入れて軽く混ぜ、半熟になったら取り出す。
- 3 2のフライパンでたまねぎを炒めて火が通ったら、塩鮭・ピーマン・冷やごはんを入れてさらに炒める。最後に卵を加えて混ぜ、皿に盛る。

One Point

今回は「さ(さかな)」=魚介類の塩鮭を使ったレシピです。塩鮭は塩分が多い食材ですので、今回はその塩分を調味料代わりに利用しています。油の量が少なくても、パラツとしたチャーハンを作るコツは、冷蔵庫で冷やしたごはんを使うことです。ごはんは冷えるとくっつきにくく、フライパンに入れてすぐにしゃもじなどでほぐすとバラバラになりますよ。

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。