



2018. 11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

3日 23日

注意して下さい

いつも来院していただきありがとうございます。お帰りの際に他の人の靴を間違えて履いて帰ったり、傘を間違えたりする事例が多くなっております。お帰りの際はもう一度確認の程よろしくお願い致します。

院長より一言



奥歯の溝に小さな黒い点がありました。痛みは全くなかったのですが、削ってみたらこんなに大きな穴になっていました。小さなむし歯と思っても中ではこんなに大きくなっていることがありますので、むし歯は早期発見、早期治療が大切です。実は娘の奥歯です。父親として、歯科医として大反省です。

ネー！ホント？ 歯とお口の トリビア

口呼吸をやめると横顔美人になれる？

口呼吸をするとお口の中が乾燥^{かんそう}するため、むし歯^{むし}や歯周病^{しゅうびょう}になりやすかったり、口臭が強くなったり、歯に着色汚れがつきやすくなったりします。このように口呼吸はお口の健康状態を悪化させてしまいますが、さらに美容にも悪い影響^{えいきょう}を与えることはご存知でしょうか？ 口呼吸が習慣になっていると口を閉める筋肉^{おとろ}が衰え、口角が下がったり口元がたるんだりして、老けた印象になってしまうのです。反対に、口呼吸をやめれば口元がきゅっと締まり、横顔も美しくなります。ちなみに、美しい横顔の基準とは、鼻の先とあごを結んだ線（E-ライン）の内側に唇が収まっている状態だと言われています。そこで、日本成人矯正歯科学会では「E-ライン・ビューティフル大賞」として美しい横顔の著名人を毎年選出しており、今年は女優^{いのおえ}の井上真央^{まお}さんが受賞されました。皆さんも横顔美人を目指して、鼻呼吸を意識しましょう！



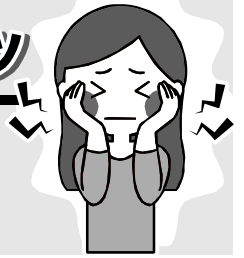


歯のはなし

食事がしみる、痛い...

厄介な「口内炎」を早く治すコツ

口内炎は、頬や唇の内側・歯ぐき・舌などのできる炎症のことです。食事の時にしみたり、痛みが出たり、また患部を誤って噛んで悪化させたりなど、意外と煩わしいものです。そこで今回は、厄介な「口内炎」を早く治すコツについてお話しします。



主な口内炎はアフタ性口内炎

単に口内炎といってもさまざまな原因や種類があります。例えば、ヘルペスウイルスに感染することでできるヘルペス性口内炎、お口の中の常在菌・カンジダが増殖してできるカンジダ性口内炎、歯みがきが不十分だったり入れ歯や矯正器具の刺激によってできるカタル性口内炎、そして最も一般的なものがアフタ性口内炎です。この口内炎は免疫力の低下、過労、ストレスの影響でできると考えられています。



アフタ性口内炎を早く治すには？

アフタ性口内炎は傷が深くえぐれたような状態になり、その縁は周囲よりも赤く、物が触れただけで強い痛みを伴います。もし、このようなアフタ性口内炎になった場合は、次のようなことをお試しください。

うがい薬でお口をゆすぐ

口内炎の患部が細菌に感染してしまうと治りが遅くなります。そのため、できてしまった時は殺菌成分の入っているうがい薬でお口をゆすぐと、悪化を防ぐことができます。ゆすぎは殺菌成分が患部に届くように10～30秒ほどかけてゆっくりと行ってください。また、起床時、毎食後、寝る前のタイミングでこまめに行うと効果的です。



市販薬を利用する

口内炎の治療として、ドラッグストアなどでは市販薬が販売されています。いくつかタイプがありますので、症状に合わせて選択しましょう。

【痛みを和らげたい時】患部に塗るタイプ

【刺激から保護したい時】シールタイプ

【患部に触りたくない時】スプレータイプ

ビタミンB₂&Cを摂る

口内炎の炎症を落ち着かせ、傷の治りを早めるにはビタミンB₂とビタミンCを含んでいる食材を意識して摂取しましょう。

ビタミンB₂を多く含む食材

レバー・うなぎ・魚肉ソーセージ・納豆・卵・チーズ・アーモンド

ビタミンCを多く含む食材

キウイフルーツ・柿・イチゴ・じゃがいも・ブロッコリー・ピーマン

生活リズムを整える

口内炎は免疫力が低下するとできやすくなると言われています。口内炎ができた時は生活リズムが乱れているサインですので、規則正しい生活を心がけましょう。



同じ場所に口内炎ができる時

もし、いつも同じ場所に口内炎ができてしまうなら、入れ歯や矯正器具が粘膜に当たっている可能性があります。また、何度も同じところを噛んでになってしまう場合は、噛み合わせの不具合が原因かもしれません。このような口内炎ができてお困りの場合は、ぜひご相談ください。



市販の歯みがき粉に含まれている「ラウリル硫酸ナトリウム」という成分に過敏に反応してしまう方は、口内炎になりやすいと言われています。口内炎が頻繁にできてしまう方は、歯みがき粉の成分にも注目してみましょう。



毎日イキイキ! 健康情報



体の冷えを撃退!

「温活」で冬を元気に乗り切ろう!

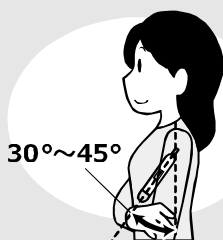
「温活」とは、体を温めることで免疫力を高めて疲労回復を促す活動のことです。「手足が冷えて辛い」「風邪をひきやすい」「肩こりで辛い」という方は、もしかすると体が冷えているのかもしれません。そこで今回は、冬を元気に乗り切るための「温活」についてご紹介します。



まずは平熱をチェックしましょう

理想的な体温は36.5～37℃ですが、昨今は35℃台の低体温の方が増加しています。体温がたった1℃程度でも下がると、代謝は10～20%の低下、免疫力は30%も低下すると言われています。そこで、まずは平熱をチェックしてみましょう。

正しい検温のやり方

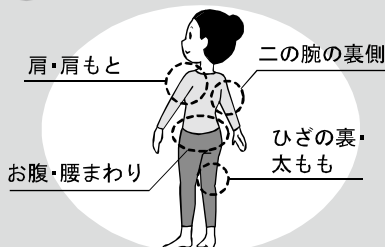


- ① 入浴・飲食・運動直後は避けます。検温前は脇の下の汗をしっかりと拭きましょう。
- ② 脇の下のくぼみの中央部分に体温計の先を当てたら、左の図のように先の方を上に向けて押し上げるように挟みます。
- ③ 上半身に対して30～45度位の角度で体温計を固定し、肘を脇腹に密着させて検温します。

3つの温活方法

あなたの体温は何度でしたか？ 低体温の方や冷えが気になる方は、次の3つの温活方法をお試ください。

1 外側から体を温める



体温を効率的に上げるためには、ひざ掛け・マフラー・貼るカイロなどを活用して、イラストにある体のパーツを中心に温めてください。

2 内側から体を温める

体を温める食べ物をこまめに摂って、体を内側から温めましょう。

おすすめの食べ物・飲み物

- 冬に旬を迎える食材(白菜・大根・ネギ・ゴボウ・ニンジン・レンコンなど)
- ホットドリンク(白湯・ココア・ルイボスティー・黒豆茶など)
- 香辛料(ショウガ・ニンニク・トウガラシなど)



3 軽い筋トレをする

筋トレで筋肉の量が増えると、体は熱をたくさん作り出せるようになります。毎日の習慣の中に筋トレを取り入れてみましょう。

〇〇をしながらできる筋トレ

- 歯みがきをしながらスクワット
- テレビを見ながら腹筋運動
- 食器を洗いながらかかとの上げ下ろし



歯とお口の健康を守る デンタル川柳

歯ぐきから
血が出た時は
気を付けて!

歯みがきをしていて「歯ぐきから血が出た」という経験はありませんか？ よくありがちなお口の不調ですが、実は歯ぐきからの出血は歯周病のサインでもあります。歯周病は歯に付着した歯垢によって歯ぐきが炎症を起こし、少しずつ進行していく病気です。自覚症状がないまま知らず知らずのうちに重症化していきませんが、多くの場合歯ぐきには腫れや出血が見られたりします。歯ぐきから出血があれば放置せず、歯周病を疑って早期に治療を開始しましょう。





栄養満点！
美味しさUP！

旬の食材 健康知識

山芋は滋養強壮に優れた食材であることから「**山ウナギ**」とも呼ばれています。山芋と一口に言っても種類はさまざまで、水分が多く粘りが少ない「長芋」、粘りが強い「大和芋」、アクが少なく生食向きの「いちちょう芋」などがあります。

皮をむくと出てくるヌルヌルした成分は**ムチン**と呼ばれ、体に良い成分として注目されています。ムチンは**コレステロール**や**糖分**が腸で吸収されるのを防いだり、**肝臓**や**腎臓**の機能を高めたり、細胞を活性化させるため**老化防止**にも役立ちます。また、**アミラーゼ**や**ジアスターゼ**といった消化酵素も豊富なので、消化吸収や胃腸の働きを助ける効果もあります。



今月の
テーマ

やま

山

いも

芋



選び方のツボ

- 見た目以上にずしりと**重み**があるもの。
- 皮に**ハリ**があり、**傷**がついていないもの。

食べ方のポイント

- 消化酵素は加熱すると働きが悪くなるため、生で食べるほうがおすすめです。
- 山芋の変色を防ぐには、皮をむいたら早めに酢水に漬けるか、熱湯にさっとくぐらせましょう。

豆知識 & こぼれ話

山芋の皮をむいて手がかゆくなった時は、酢水で洗い流すとかゆみが治まります。また、山芋は冷凍保存も可能です。すり下ろしたものをジッパー付きの保存袋や製氷皿に流し込み、冷凍庫に保管しましょう。解凍の際は冷蔵庫の中で自然解凍させ、そのままご飯やお蕎麦にかけたりお好み焼きの生地に入れて活用しましょう。



毎べて元気！
歯とお口の

健康応援レシピ

カルシウムで丈夫な歯を作る
牡蠣のおろし和え

栄養価
(1人分)

● エネルギー…57kcal
● 塩 分…1.2g

材料 (2人分)

牡蠣 …………… 4～6個(140g)
大根 …………… 140g
ポン酢しょうゆ・万能ねぎ・みょうが
…………… 各適量少々



作り方

- 1 牡蠣は湯通しして水気を切る。
- 2 大根はすりおろす。万能ねぎ・みょうがは小口切りにする。
- 3 器に2/3量の大根おろしを敷き、その上に牡蠣をのせる。さらに残りの大根おろし・万能ねぎ・みょうがをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

ワンポイント

牡蠣は免疫力を高める亜鉛や、血液を作る鉄などのミネラルが豊富な食品です。また、お口の健康づくりに役立つカルシウムも多く含まれていますので、旬の時期はぜひ積極的に摂りましょう。

