



2018. 12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/

年末年始のお休み

12月30日から1月4日まで 外来は7日より診療いたします。

12月は予約外の方が毎年多くなる傾向にあります。年内に何とかしたいと思われて来られることが多いようですが、何とかならないのが現実……。ということが多いです。しっかり腰を据えて治療に専念することも大切です。

院長より一言

あっという間に師走です。みなさんにとって今年はどうな年でしたか？あまりいいことがなかった方も残りのひと月で必ずいいことがあると信じ、前向きにいきましょう。



携帯電話調子が悪く、思い切って買い替えることになりました。
新しい携帯にデータを移す作業に苦勞して、結局娘に頼りっぱなし……。若者はすごい。
昔から機械大嫌いな私には本当に憂鬱な作業でした。それにしても今の携帯は便利だけど、値段が高い！！しかも家族4人分……。節約生活が始まります。

歯とお口の トリビア

アフリカの歯ブラシがとってもエコ！

アフリカの一部地域の人たちの間では、チューイング・スティックと呼ばれる「木の枝のような歯ブラシ」が使われているそうです。枝の端を噛み続けるとほぐれた繊維がブラシのようになり、歯に付着した食べカスや汚れがキレイに落ちるという仕組みです。

材料にはアカザ科の低木、ライムやオレンジの木、ニームの木などが使われているそうですが、中には歯垢を付きにくくする効果や、抗菌・抗カビ・ホワイトニング作用のある成分を含んでいる木もあるそうですよ。

原始的！と思われるかもしれませんが、近頃では自然派のパリジェンヌ達がエコな歯ブラシとして注目しているそうです。使い方にはちょっとしたコツがいるようですが、試しに一度使ってみたいですね。

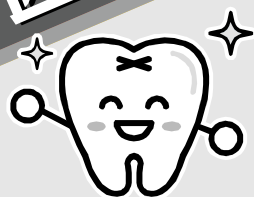




新年をスッキリ迎えるために

歯のはなし

12月は「歯の大掃除」もお忘れなく！



大掃除のシーズン到来ですが、お口の中の大掃除は完璧ですか？ 毎日歯ブラシやフロスでケアをしていても蓄積^{ちくせき}されてしまうのが、みがき残した歯垢^{しせき}や歯石、着色などの汚れです。このようなガンコなお口の中の汚れを除去するのが歯の大掃除、つまりプロによる歯のクリーニングです。そこで今回は、定期的に行いたい歯のクリーニングについてお話しします。

歯のクリーニングとは？

歯のクリーニングとは、歯科衛生士や歯科医師が専用の機械や器具で歯の汚れを除去することです。特に歯垢が固まって石のようになった歯石は歯ブラシでは落とすことができないため、プロによるクリーニングで除去する必要があります。



クリーニングの内容と効果は？

歯のクリーニングの主な内容と効果をご紹介します。

内容

みがき残してしまった歯垢や歯石を除去する。



効果

見た目の美しさだけでなく、歯周病^{しゅうびょう}の予防や改善にも効果がある。

内容

歯に蓄積された着色汚れを除去する。



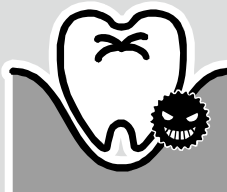
効果

歯本来の輝きや白さを取り戻せる。



内容

歯ブラシでは届かない部分の細菌を除去する。



効果

むし歯や歯周病にかかるリスクを低くする。



通院の頻度は？

では、歯のクリーニングはどのくらいの頻度で通院するのがベストなのでしょうか？ 歯の汚れ方は個人差があるため通院の頻度は人それぞれ異なりますが、ひとつの目安として以下を参考にしてください。



頻度

歯ぐきの腫れや出血など、気になる症状がある方
1～2か月に1回



特に気になる症状がない方
半年～1年に1回

費用の目安は？

歯のクリーニングの費用は、治療内容や範囲によって保険適用になる場合とならない場合があります。また、お口の状態によって1回で終わることもあれば、何度か通院が必要な場合もあります。

保険適用の場合

800～2000円/回

保険適用外の場合

3000～1万円/回



クリーニングの際には、みがき残しが多い部分などもチェックさせていただきますので、毎日の歯みがきの参考にしてください。



毎日イキイキ! 健康情報



転ばない! ケガしない!

大掃除で見直す「家の中の危険な場所」

高齢者にとって最も事故の多い場所…それは**自宅**です。ちょっとした段差やカーペットにつまづいて骨折し、そのまま寝たきりになってしまうケースもあるため、自宅の安全対策は重要です。そこで今回は、高齢者が安心して暮らすために見直しておきたい「家の中の危険な場所」をご紹介します。

危険な場所 ① マット・カーペット

フローリングや畳の上にマットやカーペットを敷いている場合、端がめくれあがっていたりボリュウムのある敷物だと、段差ができやすくつまづいて転倒する可能性があります。したがって、敷物は一部ではなく全面に敷いたり、端をしっかりと固定してめくれ上がらないような工夫をしましょう。



危険な場所 ② 障害物の多い床

廊下や部屋の入り口などの通りに物が置かれていませんか? 障害物があると、物を避けようと歩いてバランスを崩したり、足をぶつかりたりして転倒やケガの危険性が高まるため、通り道はスッキリと片付けておきましょう。また、延長コードや家電のコードも足がひっかけやすく、転倒の原因になりますので注意しましょう。

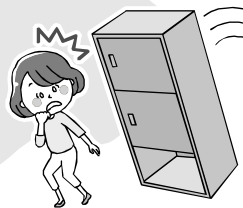
危険な場所 ③ スリッパ

スリッパは脱げやすく、床をすって歩くため、ちょっとした段差でもつまづきやすい履物です。そのため室内での履物には、かかとまですっぽりと覆って脱げにくいルームシューズがおすすめです。

ただし、ルームシューズの中には滑り止めが強すぎてつまづきの原因となったり、反対に滑り止めがなくて滑りやすいものもありますので、購入時にはしっかりと裏面をチェックしましょう。

危険な場所 ④ 不安定な家具

高齢になると立ち上がる時や歩く時など、そばにある家具につかまることが多くなります。そういった時、家具が不安定でグラグラしていたら大変危険です。体重をかけてつかまることもあると思いますので、家具の取っ手や全体の作りにゆみやグラつきがないか、また設置場所にも注意を払いましょう。



危険な場所 ⑤ 浴室

浴室はとても滑りやすいため注意が必要です。浴室の床や浴槽の底に滑り止めを敷いたり、浴槽の出入り口に手すりを設置したり、脱衣所と浴室の床に段差がある時はスノコなどを敷いて高さを調節したりしましょう。

なかなか物が捨てられない人は、物の多さが危険につながっている場合もあります。大掃除のタイミングで、ご家族と一緒に片付けてあげるのも良いかもしれませんね。



歯とお口の健康を守る デンタル川柳

歯がしみる!
知覚過敏を
疑って

冷たい飲み物を口にした時、歯ブラシの毛先が触れたりした時、歯が「キーン」としみた経験はありませんか? もしかすると、それは知覚過敏かもしれません。近頃は知覚過敏用歯みがき粉のCMもさかんなため、知覚過敏は広く知られるようになりました。そのため「単なる知覚過敏」と軽く思われがちですが、重症化すると神経を抜く必要もあるため軽視することはできません。また、知覚過敏だと思っていたら実はむし歯や歯周病が原因で歯がしみていたということもありますので、歯がしみた時は自己判断せずにご相談ください。





栄養満点！
美味しさUP！

旬の食材 健康知識



今月の
テーマ

ブロッコリー



選び方のツボ

- つぼみの粒が小さく、密に詰まっているもの。
- 軸の切り口が乾燥していたり、空洞があるものは避ける。

食べ方のポイント

- 熱湯でさっと茹で、ざるに上げてお湯を切る。冷水にさらすと水っぽくなってしまい、ビタミンや栄養素が流出してしまうので注意しましょう。
- 栄養が豊富な軸の部分は、捨てずに皮をむいて一緒に調理しましょう。

ブロッコリーの特徴は、さまざまなビタミンやミネラルがバランス良く含まれていることです。特にビタミンCが豊富で、100gのブロッコリーを茹でて食べれば1日の目標摂取量の約4割を補うことができます。さらにβカロテンとの相乗効果で、アンチエイジング効果も期待できます。また、貧血を予防する鉄分、骨粗しょう症の予防効果が期待されるビタミンK、妊娠を望んでいる女性や妊婦さんに有効な葉酸も含まれ、女性にうれしい栄養素も豊富です。ほかに、食物繊維、カリウム、カルシウムも多いので、生活習慣病の改善にもおすすめです。

豆知識&こぼれ話

ブロッコリーの新芽であるブロッコリースプラウトには、スルフォラファンという有効成分が含まれています。スルフォラファンには、強い抗酸化作用や解毒作用のほか、ピロリ菌の除菌効果もあるそうです。ブロッコリースプラウトはスーパーなどで手に入りますので、見つけたらぜひ食してみてください。



食べて元気！
歯とお口の

健康応援レシピ

よく噛んでむし歯を予防！
切干しだいこんサラダ

栄養価
(1人分)

●エネルギー…78kcal
●塩分…1.3g

材料(2人分)

切干しだいこん……………25g
きゅうり……………1本
ツナ(缶詰)……………70g
ポン酢しょうゆ……………大さじ2

作り方

- 1 切干しだいこんは軽く洗って水に5～10分浸け、水気を絞って適当な長さに切る。
- 2 きゅうりはせん切りにする。
- 3 ボウルに1と2を入れ、汁気を切ったツナとポン酢しょうゆを入れて和え、器に盛る。

ワンポイント

むし歯の予防には、よく噛んで唾液の分泌を促すことが大切です。食物繊維が豊富な切干しだいこんは歯ごたえがあるため、噛む回数が増えます。また、さっと水で戻すだけで食べられるので、非常食としてもおすすめです。

