



2018. 1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/

あけましておめでとうございます

新しい年が始まりました。今年もスタッフとともに一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。

院長より一言

新しく求人専用サイトのホームページを作りました。recruit.hidakashika.jp です。今までのホームページからもそちらを見に行くことができますので是非ご覧ください。

今年は目標達成のために必要なPDCA（計画、行動、検証、改善）をきちんと行い医院力アップを目指していきたいと思います。



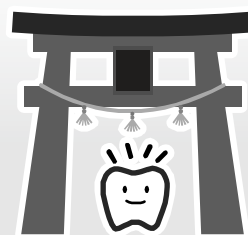
今年は成年。我が家の愛犬もなんとなく誇らしげ(笑) 正月中ずっとそばにいましたが、年齢のせいかほとんど寝てばかりでした。まあ家族全員同じような生活でしたが……
さあ休み明けからは頑張ります。

えー！
ホント？

“歯とお口”のトリビア

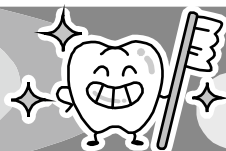
歯の悩みを解消する！？ 神社仏閣

お正月は初詣に出かけられた人も多かったでしょう。そこで今回は、「歯の悩みを解消する！？ 神社仏閣」をご紹介します。功德山当信寺（宮城県白石市）の境内にある石仏は、頬杖をつく姿が“むし歯の痛みを耐える姿”に似ているとして、「むし歯の仏さま」と呼ばれています。この石仏を削って飲むと痛みが取れるという迷信があり、いろんな所が削られているそうです。また、地蔵に味噌を塗って祈願すると歯の痛みが治まるという言い伝えがあるのは天桂寺（群馬県沼田市）です。2体の「味噌なめ地蔵」の口の周りには味噌が塗られ、さまざまな痛みにご利益があると信じられています。そして、歯の痛みを治す神様がいて信じられているのは船霊神社（徳島県神山町）。ここでは、箸を自分の年と同じ数だけ奉納するという習わしがあるそうです。





歯のはなし



お口の
エス オー エス
SOS

「食べ物^はが詰まりやすい」症状はありませんか？

最近、「食べ物^はが歯に詰まりやすくなった、挟まりやすくなった」と感じることはありませんか？ 食べ物が歯に挟まると気になってしまいますよね。電動歯ブラシメーカーが20～60歳代を対象に行った調査によると、「食べ物が歯に詰まりやすくて困っている人」は約55%と半数以上もいたそうです。そこで今回は、食べ物^はが歯に詰まりやすくなってしまう原因などについてお話しします。

歯に食べ物^はが詰まる原因とは？

歯に食べ物^はが詰まったり、挟まったりする原因はさまざまですが、主に次のようなことが考えられます。

① 歯^し間の広がり

若い時は気にならなかったのに、年齢を重ねるごとに食べ物^はが詰まりやすくなったと感じている人は、歯並び^はの変化が原因かもしれません。目に見えないように歯は動いていて、少しずつ歯並びも変わり、それによって歯間^はが広がってくる場合があります。そして歯と歯の隙間^はが広がると、おのずと肉や野菜などの繊維質^{せんいしつ}が詰まりやすくなります。また、噛み合わせ^{かみあわせ}や歯ぎしりのクセが原因で歯が移動することもあります。



② 歯^し周^{しゅう}病^{びょう}

歯と歯ぐきの隙間に食べ物^はが詰まりやすくなったと感じている方は、歯周病^{ししゅうびょう}が原因かもしれません。歯周病になると歯周ポケットと呼ばれる歯と歯ぐきの間の隙間^はが広くなり、食べ物^はが詰まりやすくなります。また、歯ぐきが下^さがって歯の根元に隙間^はができたり、また、重度の歯周病になると歯ぐきの弾力が失われたり歯がグラつくため、食べ物^はが挟まりやすくなります。



③ むし歯

歯と歯の隙間にむし歯^{むしは}ができて歯が欠けてしまうと、食べ物^はが詰まりやすくなります。また、むし歯の治療をした時のかぶせ物や詰め物の形状によって、食べ物^はが挟まりやすくなる場合もあります。



詰まりやすい時はどうする？

歯に食べ物^はが詰まりやすい、挟まりやすいと感じている人は、しっかりとケアや治療をする必要があります。食後は歯みがきやデンタルフロス、歯間ブラシなどでできちんと食べカス^{食べかす}を除去して、歯と歯の間に食べ物^はが挟まった状態を放置しないようにしましょう。

小さな食べカスでもそのままにしていると、歯周病やむし歯を急激に悪化させる可能性があるためです。



歯間に食べ物^はが詰まりやすくなったと感じる時は、むし歯や歯周病のサインかもしれません。定期的に検診を受けて異常がないかチェックしましょう。



毎日イキイキ！ 健康情報

湯たんぽ、カイロが危険！？

冬場に急増する“低温火傷”とは？

本格的な冬を迎え、暖房グッズを使用する機会が増えてきます。しかし、暖房グッズの中には低温火傷の原因となるものもあり、使用には注意が必要です。そこで今回は、低温火傷の原因や対処法などをご紹介します。

重症化しやすい！低温火傷の症状

一般的に火傷というと、熱湯や油などに触れた時にできる皮膚の赤味や水ぶくれ・ただれなどをイメージすると思います。しかし、火傷は高温のものだけで起きるとは限りません。お風呂の温度より少し高い44度～50度くらいの温度でも同じ部分を温め続けたために火傷を負うことがあります。見た目では症状が分かりにくいので軽症だと思われるがちですが、低温火傷は皮膚の深い部分を損傷していることが多く、感染症などのリスクも高いので治りにくく重症化しやすいのが特徴です。



注意が必要！暖房グッズ&対策法

次の3つの暖房グッズは特に低温火傷の危険性がありますので、使用時には気をつけましょう。

① 湯たんぽ・電気あんか



湯たんぽや電気あんかに肌が触れたまま眠ってしまい、翌朝火傷に気付く人が多いそうです。特に足は感覚が鈍く、熱を発散しにくいので要注意です。

これで安心！

布団の中を温めたら、就寝時には布団から出すようにします。湯たんぽは厚手のカバーに包んでも低温火傷の危険性がありますので注意しましょう。

② カイロ



カイロを当てた上にサポーターや締め付けの強い下着などで圧迫すると、血流が滞って皮膚の温度が上がりやすくなり、低温火傷の危険性が高まります。

これで安心！

カイロの注意書きをよく読み、使用部位や目的はきちんと守りましょう。また、カイロは同じ場所にずっと当てず、こまめに位置を変えるようにしましょう。

③ 電気毛布



電気毛布を高い温度設定のまま一晩中使用すると、低温火傷を引き起こす可能性がありますので注意しましょう。



これで安心！

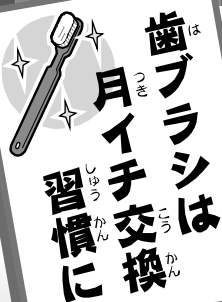
布団を温めたら、電源を切ってから眠るようにします。これで肌や喉の乾燥も防ぐことができますよ。



低温火傷になりやすい人は、皮膚の感覚が鈍くなりがちな高齢者、寝返りができない幼児、さらに泥酔している人などが挙げられます。周りの人も注意するようにしましょう。

歯とお口の健康を守る

「デンタルかるた」



皆さんは、歯ブラシをどのくらいの頻度で交換していますか？ 新年を機に歯ブラシを新しくされた方も多いかもしれませんが、交換の目安は歯ブラシの毛先が広がってきた時で、1か月に1度交換するのが理想です。毛先が広がってしまった歯ブラシは歯垢を落とす力が弱く、その効果は1か月使用したものと約半分になってしまうと言われています。新しい歯ブラシなら軽い力でもしっかりと歯垢が落ち、歯みがきの時間も短時間で済みますので、ぜひ“月イチ交換”を習慣にしてみましょう。



栄養満点！
美味しさUP！

旬の食材



健康知識

今月のテーマ
あずき

小豆



お汁粉やあんこ餅など、お正月はあんこを食べる機会が増えますよね。実は、あんこの材料である小豆は、生活習慣病の改善に役立つ食材でもあります。例えば、小豆に豊富に含まれているカリウムは体内の余分なナトリウムを排出する働きがあるため、高血圧の予防に有効です。また、食物繊維もたくさん含まれており、便秘解消や高脂血症予防の効果も期待できます。さらに、あずきの苦み成分であるサポニンにはアンチエイジング効果が、赤い色素のアントシアニンには目の疲れを癒したり、血圧の上昇を穏やかにする働きがあると言われています。

選び方のツボ

- 粒の大きさが揃っていて、ふっくらとした形のもの。
- 皮にテカテカとした光沢があり、濃い紅色をしているもの。

食べ方のポイント



- 一度茹でこぼしてから新しい水で煮るのが一般的ですが、アクを取る程度でそのまま煮たほうがビタミンB1を摂取できます。
- 食物繊維が豊富な小豆と、ヨーグルトやチーズなどの乳製品と一緒に食べると、腸内環境が整い便秘の解消につながります。



豆知識&こぼれ話

小豆の煮汁には高い利尿作用があり、むくみの解消に有効ですので活用しましょう。まず、小豆30gを400mlの水に半日ひたし、つけ汁ごと弱火で30分ほど煮ます。これを1日茶わん1杯を目安に飲むと効果的です。使用した豆はそのまま食べても、煮物に利用してもよいでしょう。

食べて元気！

歯とお口の

健康応援レシピ



焼きレバー

栄養価(1人分)

- エネルギー……………181kcal
- 塩 分……………2.5g

ビタミンB群で口内炎を解消しましょう！

材料(2人分)

- 鶏レバー ……………150g
- 塩・こしょう ……………各少々
- 薄力粉 ……………大さじ1
- バター ……………10g
- 赤ワイン ……………大さじ3
- 濃口しょうゆ ……大さじ1
- トマトケチャップ…大さじ2
- ルッコラ(お好みで)

作り方

- 1 鶏レバーは血抜きして水気をふき取り、塩・こしょうをふって薄力粉をまぶす。
- 2 フライパンにバターを入れて中火にかけ、1を焼く。
- 3 火が通ったら一度皿に移し、フライパンにaを入れて煮立ったところに鶏レバーを戻す。ソースがからんだら、ルッコラと一緒に皿に盛る。

OnePoint

お口の中や舌に口内炎ができた時は、ビタミンB群が豊富なレバーがおすすめです。しかし、レバーはビタミンやミネラルが多く含まれるため食べ過ぎると副作用がでる可能性もあります。今回のレシピなら1週間に1回ほどが適量でしょう。また、つけ合わせはルッコラのように味がしっかりしている野菜が合いますが、ほかのものでも構いません。