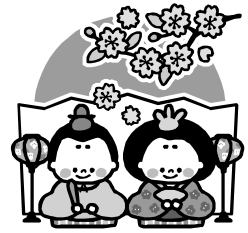




2018. 3月号

# 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

21日

寒い冬がようやく終わった感じですが、暖かくなってくると花粉の襲来です。マスクがなかなか手放せません。当院のスタッフもリフレッシュしています。新人が多くなりご迷惑おかけすることがあるかもしれませんがどうぞ温かい目で見守ってください。よろしくお願いいたします。

## 院長より一言

寒すぎた先月までのせいでトレーニングがぼったり止まってしまっしまい、体がどんだんなまってきました。今月からしっかり再開していこうと思います。頑張っって痩せなければ・・・



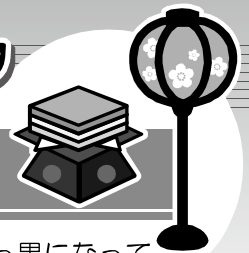
やってしまいました。先日研修会の帰りに車を運転していたら、後ろからパトカーのサイレンが…。覆面パトカーに誘導されパトカーの中に…。スピード違反とのことでした。いつも注意していたのにこの日はノーマークでうかつでした。手痛い出費です(涙)

スー！  
ホント？

## “歯とお口”のトリビア

### イカ墨が歯の検査に役立つ！？

突然ですが、皆さんは「イカ墨のスパゲッティ」はお好きですか？ 食後、口の中が真っ黒になって困ったという人もいるかもしれませんね。そんなイカ墨が、なんとしじゅうびょうけんさ歯周病検査に利用されるかもしれないそうです。これはイカ墨に含まれている光を吸収するりゅうし粒子を活用したもので、アメリカのカリフォルニア大学サンディエゴ校の研究グループが開発しました。検査では、イカ墨・水・トウモロコシのデンプンで作った液体を用います。この液体で口をゆすぐとイカ墨の微小な粒子が歯周ポケットに入り込み、光を当てることで歯周ポケットの深さをチェックできるそうです。通常、検査は歯周ポケットに先のとがった器具を入れて行いますが、イカ墨を使う方法ではより客観的なデータが測定でき、検査時の痛みや不快感も軽減できるとのこと。まだ実用化には至っていませんが、近い将来、こんな検査が実現するかもしれませんよ。





# 歯のはなし

## お困りではありませんか？「歯ぐき」トラブル

「最近、歯をみがくと血が出る」「歯ぐきが腫れぼったい」などの症状はありませんか？ お口の中の不調で、意外と多いのがこのような歯ぐきのトラブルです。歯ぐきのトラブルは軽視しがちですが、**歯周病**や**歯の根の病気**になってしまっている場合もあります。そこで今回は、さまざまな「歯ぐき」トラブルについてお話しします。

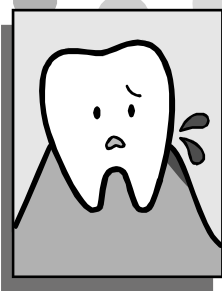
### トラブル① 歯ぐきが痛む・腫れる

歯ぐきのトラブルで多いのが、**痛みや腫れ**です。忙しかったり、体調を崩したりして**免疫**が低下すると、このような症状が出る人も多いようです。最も多い原因は、細菌が歯と歯ぐきの隙間に入り込み炎症を引き起こす**歯肉炎**で、これは**軽度の歯周病**の状態です。歯ぐきに痛みや腫れがあると歯みがきが甘くなってしまい、かえって**歯垢**がたまって状態が悪化することもありますので、やさしくしっかりとみがくようにしましょう。



また、**親知らず**が真っ直ぐ生えなかったり、中途半端に出ている場合も、みがき残しでそこが炎症を起こしやすくなります。丁寧な歯みがきを心がけるか、**何度も炎症を繰り返す場合は抜歯**を検討しましょう。

### トラブル② 歯ぐきから血が出る



歯をみがいている時に歯ぐきから血が出るのは、歯ぐきの炎症が深い部分にまで進行していると考えられます。これは、**歯肉炎が悪化した歯周炎**と呼ばれる状態で、放置すると歯を支える骨にまで進行することがあります。この場合も丁寧な歯みがきが基本で、**多少の出血があったとしても怖がらずにしっかりとみがく**ようにしましょう。同時に、**歯垢と歯石の除去**や**歯みがきの仕方**のチェックといった、歯周病のケアを受けましょう。

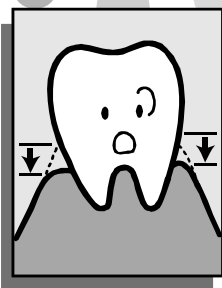
### トラブル③ 歯ぐきにできものが出る



神経が死んでしまった歯に細菌が感染し、**歯の根の先に膿が溜まると、瘻孔**、または**フィステル**と呼ばれるできものが出ることがあります。また、歯周病でできた膿が、深くなった歯周ポケットに溜まってしまった時も、一般的には歯の根の治療を行うことで治ります。

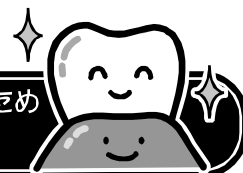
その他、歯ぐきのできものには、**口内炎**や**良性腫瘍**である**歯肉腫**などもありますが、自己判断は難しいため歯科医院で検査を行いましょう。

### トラブル④ 歯ぐきが下がる



歯が長くなったように感じたり歯ぐきがしみる時は、**歯ぐきが下がってきた**可能性があります。歯周病でも歯ぐきは下がりますが、特に炎症や出血などがなければ、**歯みがきの仕方**を見直してみましょう。かいっぱい歯をみがくと、歯ぐきが傷ついて下がってしまうため、**歯みがきは歯ブラシの毛がしなる程度にやさしくみがき**ましょう。また、**歯ぎしりのクセ**によっても歯ぐきが下がる場合があります。就寝中の歯ぎしりは自覚しにくいので、家族や周りの人に聞いてみましょう。

歯ぐきの健康なくして、歯の健康はありません！ いくつになっても美味しくご飯を食べるためにも、お口の健康を維持しましょう。





3月3日は耳の日です

毎日イキイキ!  
健康情報

近年増加している病気「難聴」

耳の病気のひとつに「難聴」があります。難聴と聞くと高齢者に多いイメージですが、実は今、若い世代にも増えています。そこで今回は、近年増加している病気「難聴」についてご紹介します。



難聴とは？

難聴とは聴力が衰えた状態のことで、主なものには「ろうじんせいなんちよう老人性難聴」「とつぱつせいなんちよう突発性難聴」「そうおんせいなんちよう騒音性難聴」があります。

老人性難聴

老人性難聴とは加齢が原因の難聴で、いわゆるお年寄りの“耳が遠い”状態のことです。はじめは高い音域の音が聞き取りづらくなり、徐々に低い音域にまで広がっていくのが特徴です。

一般的に症状は左右どちらかの耳ではなく、両方の耳が同じ程度に進行していきます。

主な治療法

薬や手術での治療ができないため、ほちようき補聴器を使います。つけるのを嫌がる人も少なくないようですが、早めに取り入れることで耳の聞こえがよくなったという例もあるそうです。



突発性難聴

突発性難聴とは、はっきりとした原因がわからないまま、突然耳が聞こえなくなる難聴です。

50～60代に多く、症状は主にどちらか一方の耳だけに現れるため、自覚がないまま過ごしている人も少なくないようです。また、耳鳴りやめまい、吐き気を伴うこともあります。

主な治療法

炎症や異常な免疫を抑えるステロイドが使われますが、治療してもすべての人が回復するとは限りません。また、治療が遅れば遅れるほど回復が困難になるため、早期発見・早期治療が重要です。



騒音性難聴

騒音性難聴とは、大きな音が原因でなる難聴のことです。大きな原因が職場環境で、騒音の中で長い時間働くことにより引き起こされるため、“しよくぎやうせいなんちよう職業性難聴”とも呼ばれています。初期症状としては耳鳴りが多く、左右の耳が少しずつ同じように聞こえにくくなっていきます。

主な治療法

うなが血流を促す薬やビタミン剤、ステロイドが主に使われますが、治療法が確立していないため予防が肝心です。

できるだけ騒音を避け、騒音下に居る場合はみみせん耳栓などを使用しましょう。



携帯音楽プレーヤーの音量が大きいことも、難聴を引き起こす原因のひとつです。耳鳴りや耳が詰まったような感覚がある時は耳を休ませ、症状が治らない時は耳鼻科の受診をおすすめします。

歯とお口の健康を守る

「デンタル川柳」

食べ物をよく噛むことには、たえき ぶんびつ唾液の分泌を促す効果があります。唾液には胃腸の負担を軽くするだけでなく、お口の中の食べカスを洗い流したり、細菌の温床である歯垢をつきにくくする効果があります。

一方で、唾液が不足するとお口の中の細菌が増殖しやすくなるため、口臭が強くなったり、むし歯や歯周病のリスクが高まるようになります。ぜひ、食事の時は“ひと口30回噛む”ことを目標にしてみましょ！

よく噛もう  
目指せーひと口  
30回



栄養満点!  
美味しさUP!

# 旬の食材



# 健康知識

今月のテーマ

## キャベツ



キャベツに含まれる栄養成分の中でも、特に注目されるのが**ビタミンU**です。キャベツから発見されたため**キャベジン**とも呼ばれ、**胃潰瘍**や**十二指腸潰瘍**の**予防・回復**に有効です。さらに、**胃酸**の分泌を抑えたり、胃の粘膜を増やすといった胃を保護する働きもあり、**さまざまな胃のトラブル**を予防してくれます。また、**風邪予防**や**疲労回復**、**美肌効果**のある**ビタミンC**も豊富で、キャベツの葉1~2枚を食べれば、1日に必要な**ビタミンC**の約半分が摂取できるほどのです。

### 選び方のツボ

- 葉の巻きが春キャベツは軽くふんわり、冬キャベツは重くぎっしりしているもの。
- 葉の緑が濃く、ハリとツヤがあるもの。芯の切り口がみずみずしいもの。



### 食べ方のポイント

- ビタミンUやビタミンCは熱に弱いため、有効成分を効果的に摂るには**生**で食べるか、煮汁ごと食べられる**スープ**がおすすめです。
- 栄養素が失われないよう、千切りキャベツを**水にさらす時間は長くても5分程度**にしておきましょう。



### 豆知識&こぼれ話

古代ギリシャの時代から、キャベツの薬効は知られていて、特に**二日酔い**の薬として重宝されていたようです。また、古代エジプトでは、**キャベツを甘く煮たものをデザート**として食べていて人気があったそうです。昔から、キャベツは体に良いことが知られていたんですね!



食べて元気!

歯とお口の

## 健康応援レシピ



### ビタミンDで歯を丈夫にしましょう!

#### 材料 (2人分)

- きくらげ (乾燥) ……10g
- 豚こま切れ肉 ……100g
- にんじん ……80g
- たまねぎ ……1個
- ピーマン ……2個
- 味噌・みりん・サラダ油 ……各大さじ1

#### 作り方

- 1 きくらげは水で戻し、細切りにする。豚こま切れ肉は食べやすく切る。にんじんは薄切り、たまねぎ・ピーマンはくし型切りにする。味噌とみりんは混ぜておく。
- 2 フライパンにサラダ油をしいて中火にかけ、きくらげ・豚こま切れ肉・にんじん・玉ねぎを入れて炒める。
- 3 たまねぎが半透明になったらピーマンを加え、すべての材料に火が通ったら味噌とみりんを混ぜたものに加え、汁気がなくなったら火を止めて皿に盛る。



### みそあじごもくいた 味噌味の五目炒め

#### 栄養価 (1人分)

- エネルギー ……256kcal
- 塩分 ……1.2g

#### OnePoint

ビタミンDは不足しがちな**カルシウム**の吸収を促し、**歯を丈夫にする働き**があります。今回は、**ビタミンD**が豊富なきくらげを使い、さまざまな食材の食感も楽しめるレシピにしました。

野菜の歯ごたえが残るように炒めると自然と噛む回数が増え、お口の健康づくりにも役立ちます。