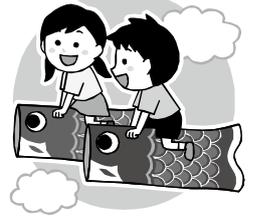




2018.5月号

ひだか歯科通信



水巻町吉田西3丁目14-14

093-201-5200

今月のお休み

3日、4日、5日

5月より往診の曜日変更により火曜日は院長が朝10時から18時まで不在となります。また、月曜、金曜はドクターが1名となりますので予約も取りづらくなるかと思えます。大変ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

院長より一言

毎日バタバタしており、時間に追われる毎日となっております。予約も希望に添えないことがよくあると思えます。スタッフともに改善できるよういろいろ考えているのですが、うまくいかずに申し訳ありません。



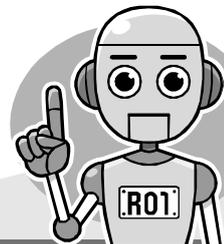
休みの日に運動がてら皿倉山に登ってきました。久しぶりの山登りでしたが、楽しかったです。調子に乗って下りは走ったため翌日から筋肉痛でした。今年はまだ100キロに挑戦するためのいい練習になりました。体重は全く変わりませんが…

えー！ホント？ “歯とお口”のトリビア



ロボットが歯科業界で活躍する！？

近年、ロボットが接客するホテルがオープンしたり、ロボットの愛犬が発売されたり、何かと話題になるロボット。実は、**歯科業界でもロボットに注目が集まっています**。鹿児島大学大学院歯科総合研究科では、**歯の治療をするロボットの試作品が完成**したそうです。「えっ、ロボットが治療をするの！？」と心配になった人もいるかもしれませんが、あくまでも治療のサポート役となるロボットの開発です。お口の中の状態は一人ひとり異なるものですから、診察や治療計画といった部分は歯科医師がしっかり行い、ロボットが作業の手伝いをする、こういったイメージだそうです。また、電気通信大学大学院情報理工学研究科では、**口の周りの筋力を高めるゲーム「スカッチュ」を開発**しました。ユニークなのが**ゲームの操作に、舌や唇を使う**点です。舌や唇の形や動きを感知する機能があり、**ゲームを楽しみながら口腔機能を高められる**そうですよ。





お口の健康習慣のひとつ



しっかり「うがい」をしていますか？

歯みがきや食事の後など、お口の中を洗い流すために、しっかりとうがいできているでしょうか？ 今回は、お口の中を清潔にする「うがい」のやり方をご紹介します。



お口の中を清潔にする「うがい」のやり方

うがいには、お口の中の食べカスや、むし歯や歯周病などの原因菌を洗い流す効果があります。そして、ブクブクとなんとなくうがいをするよりも、しっかりと水の水圧を活かしたうがいをすれば、より洗浄力は高まります。ぜひ毎食後に、次のようなうがいを実践してみましょう。

① 上の前歯に水を当てる



まず、お口の中に水を30mlほど含み、上の前歯の裏に当てるように水を強く速く往復させます。10往復できたら、水を吐き出します。

② 下の前歯に水を当てる



①と同様に水を含み、今度は下の前歯の裏に当てるように水を強く速く往復させます。10往復できたら、水を吐き出します。

③ 右側の奥歯に水を当てる



次は奥歯です。①と同様に水を含み、右の奥歯の内側に当てるように水を強く速く往復させます。10往復できたら、水を吐き出します。

④ 左側の奥歯に水を当てる



①と同様に水を含み、今度は左の奥歯の内側に当てるように水を強く速く往復させます。10往復できたら、水を吐き出します。

上手に行うポイント

このうがいのポイントは、速く力強く水を往復させることによる「水圧」です。ぐじゅぐじゅと音になるくらい激しく行ってみましょう。また、慣れないうちは口のまわりの筋肉が疲れると思いますが、それはしっかりできている証拠です。同時に、口のまわりの筋肉が鍛えられ、ほうれい線の予防・改善などにも有効ですので、ぜひ継続してみましょう！



フッ素配合や知覚過敏用の歯みがき粉を使用した後に、今回のようなうがいをしっかりしてしまうと成分が洗い流されてしまいますので、歯みがき前にするのがおすすめです。



毎日
イキイキ!

健康情報

ポイントは4つ!

ヨーグルトの効果的な食べ方とは?



5月15日は「ヨーグルトの日」です。ヨーグルトの健康効果を世界に広めた生物学者、イリア・イリノイチ・メチニコフの誕生日を記念して制定されたそうです。スーパーなどの店頭には、今ではさまざまなヨーグルトが並んでいますよね。健康や美容のためにと、毎日、欠かさず食べている方も多いのではないのでしょうか? そこで今回は、**ヨーグルトの効果的な食べ方**をご紹介します。

ポイント1 タイミング

ヨーグルトを食べるタイミングは、朝よりも夜がおすすです。理由としては、**腸が一日の中で最も活発に活動するのが眠り始めてから4時間の間**だからです。ただし、眠る直前は胃の消化活動が低下して栄養が腸まで届きにくいいため、眠る3時間前までには食べ終わっておきましょう。

また、**食前よりも食後に**食べることで、菌が胃酸の影響を受けにくくなり、**生きたまま腸まで届く菌の数を増やす**ことができます。

ポイント2 分量

1日に食べたいヨーグルトの分量の目安は**200グラム**で、それ以上食べても健康効果はあまり変わらないと言われています。

また、**乳酸菌は体内で長く生きられない**ため、2~3日分をまとめて1度に食べるよりは、**コツコツと毎日適量**を食べ続けた方が健康効果が期待できます。



ポイント3 菌の種類

ヨーグルトのパッケージをよく見てみると、「乳酸菌シロタ株」「ビフィズス菌BB536」などさまざまな菌が使われていることがわかります。その菌によって期待できる健康効果が異なりますので、**自分の体や目的にあったもの**を選びましょう。また、**1か月ごとに菌を変える食べ方**も有効です。**ずっと同じ菌を摂り続けると活動が鈍る**ことがあり、さらに違う菌にチャレンジすることで自分に合ったものを探ることができるからです。

ポイント4 食べ合わせ

ヨーグルトと一緒に食べたいものは、乳酸菌の働きを助ける**食物繊維**とヨーグルトにはあまり含まれていない**ビタミンC**です。**バナナやリンゴ、柑橘系のフルーツ**、すりおろしのニンジン、さらに、スーパーフードとしてブームになった**チアシード**も食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富です。



乳酸菌やビフィズス菌には**腸内環境を整える**作用があり、**便秘解消**や**免疫力アップ**などさまざまな健康効果が期待できます。コツコツ継続して摂ってみましょう!

歯とお口の健康を守る

デンタル
せんりゅう
川柳

可能です。ぜひ、このような便利な道具を併用して効率的に歯垢を落としましょう!

むし歯や歯周病の予防には、細菌のかたまりである**歯垢**を、毎日落とすことが必須です。しかし、**歯ブラシ**だけだと歯垢は約**60%**しか除去できません。そこでおすすめしたいのが、道具の併用です。

歯垢が残りやすい**歯と歯の間**はデンタルフロス、**歯と歯の間の隙間**が大きいところは**歯間ブラシ**、**歯が重なっている部分**は**タフトブラシ**を使いましょう。これらを併用することで、**歯垢を約85%まで除去**することが

歯のケアは
いろんな道具で
完璧に!



栄養満点！美味しさUP！

旬の食材 健康知識



今月のテーマ

グリーン アスパラガス

特に注目される栄養成分は、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸です。^{しんちんたいしよ}新陳代謝を活発にしたり、利尿作用で有害なアンモニアを体外へ排出する働きがあります。さらに、体にたまった乳酸をエネルギーに変え^{ひろう}疲労回復にも役立つことから、栄養ドリンクにも取り入れられるほどです。

また、ビタミンB群の仲間である^{ようさん}葉酸も豊富です。葉酸は体の細胞が作られるときに必要な栄養素で、細胞の再生や^{たいじ}胎児の成長を助けるほか、貧血予防にも効果があります。

ちなみに、穂先の部分には^{どうみやくこうか}動脈硬化や高血圧、老化の予防に有効なルチンも豊富に含まれています。

選び方のツボ

- 穂先が開いておらず、しっかりとつぼんでいる状態のもの。
- 緑色が濃く、太さが均一で真っ直ぐ伸びているもの。



食べ方のポイント

- グリーンアスパラガスに含まれるβカロテンやビタミンEは油と一緒に摂ると吸収率が高まります。油で炒めたり、オイル入りドレッシングと一緒に食べるのがおすすめです。
- 硬い根元の部分は切り落とさず、ピーラーなどで皮をむいて食べましょう。



豆知識 & ごぼれ話

欧米ではホワイトアスパラガスの方が定番で、春の訪れを告げる野菜として人気があります。その繊細で美しい姿から「マドモアゼルの指先」とも呼ばれているそうですよ。美食家で知られるルイ14世の好物でもあり、ベルサイユ宮殿内でも栽培されていたと言われていました。

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！



緑茶レモン

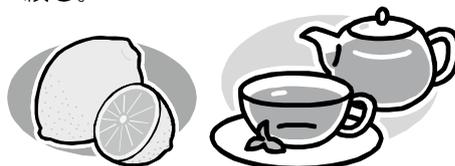
栄養価 (1人分) エネルギー…29kcal
塩 分…0g

●材料(2人分)●

- レモン …………… 1/4個
- 粉末緑茶 …………… 小さじ2
- お湯 …………… 100cc
- はちみつ …………… 適量

●作り方●

- ① レモンはくし型に切る。
- ② 耐熱コップに粉末緑茶を入れ、お湯を注いで溶かす。
- ③ お好みではちみつを加え、レモンを絞る。



ワンポイント



お茶に含まれるカテキンは、虫歯の原因菌の増殖を抑える効果が期待できます。粉末緑茶は煎茶を粉末状にしたもので、カテキンが多く含まれています。氷を浮かべてアイスティーにしてもよいでしょう。

