

2018. 6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

1 日午前中(学校検診のため)

病院の駐車場は病院前のみとなっています。隣の駐車場は、往診車とスタッフのみの分しかありませんのでご注意ください。前の駐車場がいっぱいの時は、ファミリーマートさんのご好意により店員の方にお声掛けいただければ止めることができます。ただし必ずお声かけしてください。また治療終了後は、速やかに移動をお願いします。

院長より一言

今年は梅雨入りが早いということですが、天気の良い日はとても暑いようです。日差しも強いようですので日焼けや脱水に気をつけて下さい。

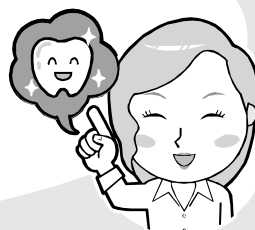


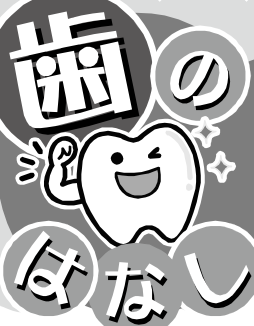
先月に引き続き山に登って来ました。今回は平尾台に行ってきました。天気も良くまた野焼きの後だったので、とても景色も良く気持ち良かったです。大学時代の先輩、後輩の家族も一緒に登ったのでゆっくりペースでのんびりとした1日を過ごすことができました。次回はどこに行こうか検討中です。

ネー！ホント？ “歯とお口”のトリビア

スウェーデンの予防歯科がすごい！

予防歯科の先進国と言われるスウェーデンですが、かつては日本以上にむし歯や歯周病で歯を失う人が多かったそうです。しかし、1970年代に歯科医院での予防歯科が義務化されたことによって、むし歯は日本の半分以上、歯周病は日本の1/4以下になりました。また、スウェーデンでは歯が生え始める赤ちゃんの頃から歯科検診を行っているため、子どもにありがちな「歯医者さんは怖い！」という意識も薄いそうです。日本では1歳半と3歳頃に歯科検診がありますが、その時にむし歯を治療した辛い記憶があると、大人になっても苦手意識につながってしまうかもしれませんね。近年は日本でも予防歯科が浸透しつつあり、「予防歯科は大切」と考える人は70%以上いるそうです。しかし、実際に予防歯科を行っている人はわずか26%にとどまっていますので、ぜひスウェーデンを見習って、予防歯科を実践してみましょう！





これが正解！

勘違いしやすい「お口の健康習慣」

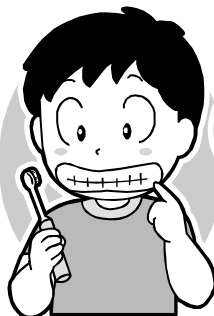
歯を毎日みがくことはひとつの生活習慣になっていると思いますが、そのやり方や知識は本当に正しいのでしょうか。そこで今回は勘違いしやすい「お口の健康習慣」についてご紹介します。



その1 「電動歯ブラシはみがき残しが少ない」

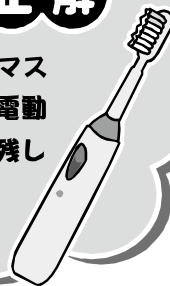
電動歯ブラシは手でみがくの比べて、便利で楽なことには間違いありません。また、みがいた部分がツルツルになります。

しかし、そのためみがき残しに気づきにくく、一見お口の中全体がキレイにみがけていると錯覚（さくかく）してしまいがちです。



これが正解

正しいみがき方をマスターしていなければ、電動歯ブラシでもみがき残しがあります。



その2 「歯ブラシは水で濡らしてから使う」



歯みがきの時、歯ブラシを水で濡らしてからみがいていませんか？ しかし、歯ブラシに水をつけてからみがくと、歯みがき粉が泡立ちすぎて口の中がすぐにいっぱいになり、長時間みがけません。また、その清涼感から、ついきちんとみがけた気分になりがちです。

これが正解

歯ブラシは水をつけずにみがいた方が、必要以上に歯みがき粉が泡立たず、じっくりと丁寧に歯をみがくことができます。

その3 「むし歯は治療すれば再発しない」

むし歯は完治すればもう再発することはないと思う人もいるかもしれませんが、しかし、一度むし歯になった部分というのは、みがき残しの多い部分ということです。そのため、治療した部分こそ治療後も注意が必要です。



これが正解

むし歯を治療しても、詰め物の隙間やかぶせ物の内部などから、再発することがあります。



その4 「甘いものを食べるとむし歯になる」

「むし歯の原因は甘いもの」だと考える人は多いと思います。確かに菓子やジュースなどの甘いものは、むし歯の原因になりそうですね。

実は、砂糖が口の中に入ってくると、むし歯菌は歯垢（しこう）を作り、酸を放出して歯を溶かします。これがいわゆるむし歯です。しかし、甘味料の中にもむし歯菌が歯垢や酸を作り出せないものもあります。

これが正解

むし歯菌が酸を作り出せないキシリトールという甘味料を使用した甘いものであれば、むし歯の原因にはなりません。



正しい知識で、正しいお口のケアを行ってくださいね！



毎日
イキイキ!

健康情報

今年の夏はこれで万全!

夏バテを防ぐ 良い習慣 悪い習慣

体がだるくなったり、食欲が低下したりする夏バテ。その原因は、初夏から盛夏にかけての過ごし方が関係していると言われています。そこで今回は、今の時期から気を付けたい「夏バテを防ぐ良い習慣、悪い習慣」についてご紹介します。



夏バテを遠ざける良い習慣

栄養バランスに 気を付ける

食事ではタンパク質・ビタミン・ミネラルをバランスよく摂り、1日3食できるだけ同じ時間に食べるようにしましょう。

また、メニューは単品ではなく、品数を増やしてさまざまな食材を摂ることを意識すると良いでしょう。

入浴時は バスタブにつかる

冷房の効いた部屋で過ごすことの多い夏場は、意外にも体が冷えています。

入浴の際はシャワーだけで済ませず、しっかりとお湯に浸かって体を温め、体の代謝を高めましょう。



睡眠時間を大切にする

清涼感のある寝具や冷房を適切に利用して、寝苦しい夏場でもしっかりと質のよい睡眠がとれるように工夫しましょう。睡眠が不足すると体力の回復が遅れ、夏バテになります。



夏バテを引き寄せる悪い習慣

冷房の設定温度が低い

暑いからと言って冷房の設定温度を低くしすぎると、外気との気温差に体が混乱して自律神経の乱れを引き起こします。

冷房の適正な設定温度は28度で、室温と外気の温度差を5度以内にすると体への負担が軽くなります。



冷たい飲み物 ばかり飲む

水分補給として冷たい飲み物ばかり摂っていると、胃腸の働きが低下して、食欲不振につながります。常温の飲み物を用意したり、食事の時は温かい汁物を摂るなど、胃腸を冷やさないように意識してみましょう。



運動をまったくしない

暑い時期は運動などしたくないと思う人が大半だと思いますが、汗を上手にかく練習をしておかないと体温調節機能が低下して、夏バテを引き起こしやすくなります。日ごろからウォーキングを行ったり、サウナに入って汗をかくなど、夏でも軽い運動で汗を流しましょう。

オフィスや電車など冷房がきいた場所で過ごす場合には、カーティガンやひざかけなどで冷房対策をお忘れなく!

歯とお口の
健康を守る

デンタル
叫柳

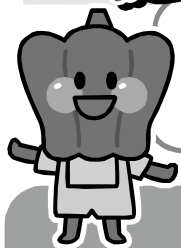
6月4日～10日は“歯と口の健康週間”です。もともと6月4日は「むし歯予防デー」でしたが、現在は1週間の期間が設けられ、お口全体の健康を見直す週間となっています。最近では、歯周病が糖尿病を悪化させたり、誤嚥性肺炎を引き起こしたり、口腔ケアによって認知症予防が期待できるなど、お口の健康が体全体に影響していることがわかってきました。改めて、お口の健康の大切さについて考えてみましょう!



“歯と口の
健康週間
始まった”

栄養満点！美味しさUP！

旬の食材健康知識



今月のテーマ

ピーマン

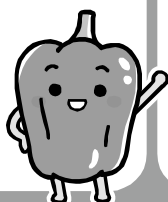
ピーマンに含まれる栄養素の中でも特に多いのが**ビタミンC**で、**美肌効果・免疫力アップ**の効果が期待できます。また、ピーマンに含まれる**ビタミンC**は加熱しても損なわれにくいのが特徴です。

そして、ピーマンの色鮮やかな緑色の色素成分**クロロフィル**には**抗酸化作用**や**コレステロール値を下げる**効果があり、香り成分**ピラジン**には血液をサラサラにする効果があるため、**血栓予防**に有効です。また、唐辛子と同様に辛み成分**カプサイシン**が含まれているため、**脂肪の燃焼**を促す効果も期待できます。



選び方のツボ

- 表面にツヤとハリがあり、傷がついていないもの。



- ヘタがピンとしていて、切り口がみずみずしいもの。



食べ方のポイント

- 種の部分は特に**ピラジン**と**カプサイシン**が豊富です。ピーマンの肉詰めをする際はタネに混ぜて食べるのがおすすめ。



- 油と一緒に炒めると、**青臭さが減りβカロテンの吸収率もアップ**します。



豆知識 & ぐぼれ話

ピーマンといえば緑色のイメージですが、最近では様々な色のカラーピーマンがあります。中でも、白ピーマンは青臭さや苦みが少なく子どもでも美味しく食べられるそうですよ。また、黒ピーマンはヨーロッパで改良された品種ですが、加熱すると緑色に変わり普通のピーマンのようになります。



食べて元気！歯とお口の健康応援レシピ



カルシウムで歯を丈夫にしましょう！

冷やしおでん

栄養価 (1人分) エネルギー…222kcal
塩 分…2.9 g

●材料 (2人分)●

高野豆腐 …………… 2枚
ベビーホタテ…………… 6個
結びこんにゃく・ミニトマト 各4個
オクラ …………… 2本
とうもろこし (ゆで) …… 1/2本
昆布だし …………… 400cc
濃口しょうゆ …… 大さじ1
みりん …………… 大さじ2
塩 …………… 小さじ1/4

●作り方●

- 1 高野豆腐は水で戻して水気を絞り、半分に切る。とうもろこしは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に、②・高野豆腐・ベビーホタテ・結びこんにゃくを入れて中火にかけ、15分ほど煮る。
- 3 ②にミニトマト・オクラ・とうもろこしを加えて煮立たせる。火を止め、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして器に盛る。



ワンポイント

カルシウムは歯の材料となる大事な栄養素です。普段の食事では、牛乳・乳製品・小魚・高野豆腐など、カルシウムが多く含まれる食品を意識して摂りましょう。

また、高野豆腐には女性ホルモンに似た効果のある**イソフラボン**が多く含まれています。女性ホルモンの分泌が低下すると**骨からカルシウムが溶け出す**ことがあるので、積極的に摂取しましょう。

