



2018. 8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/

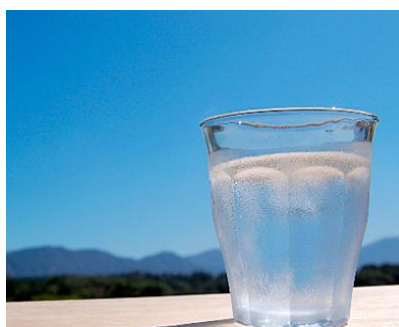

今月のお休み

11日(土)から15日(水)まで

毎日暑いが続きます。今年の夏は異常なくらいですが、毎年暑くなっていますからこれが普通になるのかもしれない。みなさん脱水や熱中症に注意して下さい。水分補給は早めにしましょう。家の中が熱い方は早めに来院されて、治療後ゆっくり休んで帰ってください。

院長より一言

今年の暑さのため、我が家の愛犬も家の中でぐったりです。エアコンの入った部屋のソファの下で全く動かない状態です。外で飼われている犬はどうなっているのか心配です。



広島で一人暮らししている大学生の長女が、先日の災害で大学が被災し休校となってしまう早めに帰ってきました。電車も分断されて、水道も断水で給水に6時間並んだとのこと。自然の恐ろしさと水や電気の大切さを再確認しました。夏休みが長くなるかと思えば、通常の夏休み期間に講義があるそうでまた帰っていきました。まだまだ完全復旧していないので心配です。

歯とお口のトリビア

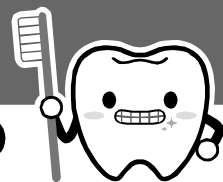
「歯の銀行」って知っていますか？

皆さんは、「歯の銀行」というものがあるのをご存知でしたか？ これは、歯列矯正などで抜かれた健康な歯を、将来の自分のために冷凍保存しておくシステムです。例えば、むし歯や歯周病、事故などで歯を失った時、それを補うものとしてブリッジやインプラント、入れ歯があります。これらは人工歯ですから、使い心地や噛み心地は天然歯のようには戻りません。しかし、自分の歯を移植できれば、天然歯とほぼ同等に噛めるようになる可能性が高くなります。

歯の銀行は広島大学発のベンチャー企業「スリーブラケッツ」が保存を行い、移植などの治療は全国460の協力医院のもと実施されます。費用は保険適用外となり、だいたい20年の保存で10万～13万円程度になるそうです(移植費用は別途必要)。近い将来、あなたの親知らずだった歯が前歯になる日がやってくるかもしれませんよ。

大人の役目！

歯のはなし



「子供の歯の健康」守れていますか？



歯が生え始める乳幼児はもちろんのこと、小・中・高校生の子供たちの歯の健康は、周りにいる大人がしっかりとケアをしてあげる必要があると思います。正しい食習慣や歯みがき、定期検診を受ける、こういったことが子供の頃から身に着けられれば、将来、大人になってからもお口の健康に対する意識が高まるためです。そこで今回は、「子供の歯の健康」を守るためのポイントをご紹介します。

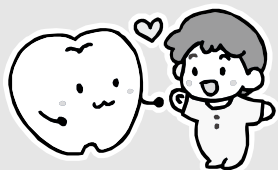
子供のむし歯は大人が原因？

むし歯の原因となるのは「ミュータンス菌」と呼ばれる細菌ですが、実は生まれたばかりの赤ちゃんのお口にはこの菌は存在していません。では、どこからやって来るのでしょうか？それは、身近にいる大人の口の中からです。食べ物を口移しであげたり、箸やコップを共用したりすることで感染してしまうため、注意が必要です。



乳歯のむし歯を放置するのはNG！

「乳歯はどうせ生え変わるから、むし歯になってもそのままでもいいか…」と思う親御さんもいらっしゃるかもしれませんが、それは誤りです。例えば、むし歯の乳歯を放置しておき抜歯することになったら、生え変わりの時期を待たずに歯を失うことになります。すると、空いたスペースに隣の歯が倒れ込んできて、生え変わる永久歯の歯並びに悪い影響を与える可能性が高くなります。また、むし歯が原因で噛むことができなくなれば、あごの成長にも悪影響を与えます。乳歯であっても、むし歯になってしまったらきちんと治療をしましょう。



口臭が気になる小学生が増加中

昨今、口臭が気になる小学生が増えていて、その主な原因は口呼吸だと言われています。通常、私たちは鼻で呼吸をしますが、口呼吸をする習慣があると常に口の中が乾きます。すると、口の中は雑菌が繁殖しやすい状態となり口臭が強くなるのです。普段から、口が開いたままになっていないか、就寝中も鼻呼吸できているか、鼻炎など口呼吸を妨げる疾患はないか、よく観察してあげましょう。

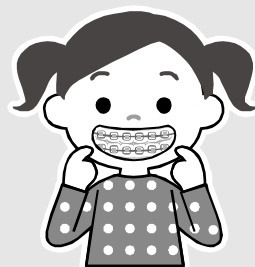
仕上げみがきは小学校高学年まで

子供が上手に歯みがきできるようになるには時間がかかります。また、生え変わったばかりの永久歯はむし歯になりやすいため、やはり大人の手で仕上げみがきをしてあげる必要があると思います。仕上げみがきは、小学校の低学年頃まではぜひ行っていただきたいですが、もしお子さんが嫌がらないようであれば高学年までみがいてあげるのがベストでしょう。



むし歯や歯周病の予防にもなる歯列矯正

歯並びを整える歯列矯正のメリットは、見た目を美しくするためだけのものではありません。歯並びが乱れていると、歯と歯の重なった部分にみがき残しが多くなるため、むし歯や歯周病を引き起こしやすくなります。また、噛み合わせの不良によって、滑舌が悪くなったり、正しく食べ物を噛むことができなくなることもあります。現代の子供たちはあごが小さい傾向にあるため、歯並びが悪くなりがちです。もし、歯並びが気になる場合は、将来のお口の健康のためにも、歯列矯正を検討されてみてはいかがでしょうか。



歯の健康は、体の健康に直結します。大人になってから困らないために、子供のうちからお口の健康を守ってあげましょう。



夏太りを解消!

食べ合わせダイエット

健康情報

薄着になる今の季節、ダイエットしたいと思っても、暑いなか運動するのは大変ですね。そこでおすすめしたいのが「**食べ合わせダイエット**」です。これは、食べる物をうまく組み合わせることでカロリーの燃焼をスムーズにさせるダイエット法です。



食べ合わせダイエットのポイント

1 酵素を取り入れる

酵素とは、食べ物の消化吸収や代謝に関係しているタンパク質の一種で、生命を維持するために欠かせないものです。

食べ合わせダイエットでは、体内の酵素を無駄に減らさないようにして、**エネルギーを消費しやすい体作り**を目指します。

2 良質な油を加える

良質な油には、**えごま油、青魚に含まれる油、ごま油、オリーブオイル**などがあり、これらには**体を温め、体脂肪を排出してくれる働き**があります。食べ合わせダイエットでは、良質な油を使うことで、**やせやすい体質**へと改善します。

3 基礎代謝を上げる

基礎代謝とは、体温を維持したり、心臓を動かしたりする際に必要なエネルギーのことです。食べ合わせダイエットでは、**基礎代謝を上げる食べ物**を摂ることで、**カロリーの消費**を促します。



具体的な食べ合わせ例

1 カレー + 野菜サラダ

カレーを食べる前には、「良質な油」を使ったドレッシングをかけて「**野菜サラダ**」を食べましょう。そして、カレーに使用する肉は、脂肪燃焼効果の高い「**赤身の肉**」を選びましょう。おすすめは、鶏肉よりも豚肉や牛肉です。



2 ラーメン + 野菜ジュース + トッピング

ラーメンを食べる前には、**血糖値の上昇を緩やかにさせるために「野菜ジュース」**を飲みましょう。そしてラーメンには、良質なたんぱく質である「**ゆで卵**」や「**チャーシュー**」、代謝をアップさせる「**ネギ**」「**ニンニク**」「**コショウ**」をトッピングすると良いでしょう。

3 揚げ物 + レモン

揚げ物を食べる時は、肉よりも**エビやタコ、イカなどの「魚介」**がおすすめです。また、揚げ物には「**レモン汁**」や「**酢**」をかけて食べると、酸化した油を中和して代謝の低下が期待できます。

4 ピザ + オリーブオイル

ピザには、良質な油の「**オリーブオイル**」をかけて食べましょう。善玉コレステロールが悪玉コレステロールの排出を促して、脂肪の蓄積を抑えてくれます。



5 ケーキ・パン + 抹茶豆乳

ケーキやパンを食べるなら、「**抹茶豆乳**」と一緒に飲みましょう。ミネラルやポリフェノールの豊富な抹茶豆乳が、悪玉コレステロールを減少させて脂肪の蓄積を防ぎ、糖の吸収も穏やかにしてくれます。

「とんかつ + キャベツの千切り」、「焼き魚 + 大根おろし」といった昔ながらの食べ合わせも有効ですよ!



歯みがき粉
フッ素入りで
むし歯予防



歯とお口の健康を守る

デンタル川柳

皆さんは歯みがき粉を購入する時、どのような基準で選んでいますか? 値段・香り・効果など様々だと思いますが、むし歯予防には「**フッ素配合**」が欠かせません。

フッ素には**むし歯の原因となる細菌の活動を抑えたり、初期むし歯を修復したり、歯質を強くする効果**があります。歯科医院では高濃度のフッ素を塗布することもできますが、**フッ素はこまめに取り入れると効果的**ですので、毎日の歯みがきで利用しましょう。また、フッ素配合の歯みがき粉を使用した後は成分を洗い流さないために、**すすぎは1回程度**におさえるのがポイントです。

旬の食材 健康知識

栄養満点！
美味しさUP！今月のテーマ
ゴーヤ

“にがうり”とも呼ばれるゴーヤは、独特の苦みが特徴の夏野菜です。苦み成分のククルビタシンは、^{かっせいさんそ}活性酸素を除去する働きがあり、^{どうみやくこうか}動脈硬化の予防、免疫力アップ、血糖値を低くする効果が期待できます。また、夏バテ予防・疲労回復・老化予防・美肌効果に有効なビタミンCが非常に多く、あわせて豊富に含まれる^{ベータ}βカロテンがビタミンCの効果をより高めてくれます。また、^{しょくもつせんい}食物繊維も多いため、コレステロールの吸収を穏やかにしたり、便秘の予防や改善にも役立ちます。



選び方のツボ

- 表面のイボが細かく、濃い緑色をしていて、ツヤとハリがあるもの。
- 小ぶりでずっしりと重く、実が固く締まっているもの。

食べ方のポイント

- 苦みが気になる方は、薄く切って水にさらし、下ゆでしたり、油と一緒に調理するのがおすすめです。
- ワタやタネも食べられるため、輪切りにして天ぷらにするのも良いでしょう。

豆知識 & こぼれ話

沖縄料理から人気が出たゴーヤですが、台湾でも人気の野菜です。台湾では白いゴーヤがおなじみで、生の白ゴーヤを使ったフレッシュジュースが評判のようです。また、ゴーヤを配合した石けんや歯みがき粉も発売されていて、台湾の方にとっては美容・健康に欠かせない野菜のようです。

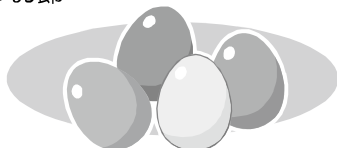
食べて
元気！歯とお口の
健康応援
レシピ

たんぱく質で歯ぐきを健康に！

はん じゆく に たまご
半 熟 煮 卵

材料(2人分)

- 卵 6個
濃口しょうゆ・みりん・水...各50cc
① 砂糖 大さじ1
かつお節 5g



作り方

- ① ①は混ぜて加熱し、アルコールを飛ばしたら粗熱をとる。
- ② 湯を沸かし、沸騰したら卵を入れて7分ゆで、冷水にさらして皮をむく。
- ③ ビニール袋に①と②を入れて一晩おき、器に盛る。

栄養価(1人分)

■ エネルギー...110kcal

■ 塩 分...1.4g

ワン
one point
ポイント

たんぱく質は、歯ぐきをはじめとする、体のあらゆる部位の材料となる栄養素です。食事で摂取したたんぱく質は一度分解されてアミノ酸となり、体の必要なところへ運ばれて再合成されます。この分解・合成にはビタミンやミネラルなども必要になりますので、食事は栄養バランスを意識しましょう。