

2018. 9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(土) スタッフ健康診断のため

月の初めには必ず保険証の提示をお願いします。後期高齢者の方は8月より新しい保険証にかわっています。その他の方も必ず提示をしてください。資格喪失後の受診などが多くみられるようになっていきます。

院長より一言

1年の3分の2が終わりました。いつも時間に追われてあっという間に時間が過ぎていきます。残りの3分の1もバタバタしそうですが焦らずきちんと計画を立てていこうと思います。



先日、福岡県歯科医師会の野球大会のお世話で、北九州市民球場に行ってきました。(母校の高校野球の応援依頼でした。)駐車場の整理や来賓者の誘導など、暑い中大変でしたが、球場内部の放送室やスコアラームなど普段は入れてもらえないところから、違った角度で野球を見れたのはいい思い出になりました。

えー！

歯とお口のトリビア

ホント？

アメリカのビジネスマンは歯が命！

「輝く白い歯」は美男美女の象徴ですが、アメリカのビジネスマンも歯のケアには余念がないようです。30代～50代のアメリカと日本のビジネスマンを対象に行った調査によると、むし歯などのトラブルがなくても歯科医院に通院する割合は、アメリカ人男性は76%と8割近い一方、日本人男性は36%と4割程度でした。また、歯を美しく保つための費用として1年間にかけている金額は、アメリカ人男性が平均約3万6000円に対して、日本人男性は平均約6000円と6倍の開きがありました。このような意識の違いからか、アメリカ人男性の4人に1人はむし歯になったことがないそうです。ちなみに日本人男性は20人に1人ととても低い割合でした。ビジネスシーンにおいても、アメリカでは歯に対する意識が高いようですね。アメリカのビジネスマンを見習って、キラリと輝く歯で颯爽と仕事をこなしたいものです。

“ホワイトニング男子”
が急増中！

歯のはなし

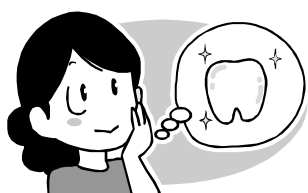
昨今の「ホワイトニング」事情



皆さんは、歯の色に自信がありますか？「着色汚れが気になる」「黄ばみがある」など、お悩みを抱えている方もいらっしゃるでしょう。そんな時に気になるのは、歯のホワイトニングではないでしょうか？そこで今回は、昨今の「ホワイトニング事情」についてご紹介します。

歯に自信がある人はホワイトニングに興味アリ

インターネットリサーチ会社「クリエイティブジャパン（本社／東京都豊島区）」と、ホワイトニング用歯みがき粉を開発・販売する「Dentaluxe（本社／東京都港区）」が共同で男女3361人を対象に行ったアンケートによると、「自分の歯をキレイだと思わない」という人の割合は全体の77.6%。実に7割以上の方が、自分の歯を美しくないと感じているそうです。



“歯がキレイ”という要素の中には、「歯並びの美しさ」や「治療後の見た目」なども含まれると思いますが、「歯の白さ」もそのひとつだと考えられます。また、「自分の歯がキレイだと思う」と答えた人は、「ホワイトニングに興味がある」と回答した割合も高く、歯に自信がある人はホワイトニングにも興味・関心が高かったそうです。

近頃は「ホワイトニング男子」が増えている？

また、デンタルエステクリニックを展開する「エイ・アイ・シー（本社／東京都渋谷区）」が行った調査では、「ホワイトニングを利用したことがある」と回答した割合は、20～30代の女性で66%（回答者数600人）、20～30代の男性でも64%（回答者数100人）になったそうです。美容が気になる若い女性はもちろんのこと、今ドキの若い男性も歯を白くしたい、美しくしたいという願望が強いようです。



ホワイトニング先進エリアは、東京と大阪

また、「エイ・アイ・シー」が男女2万6630人に行った調査によると、人口当たりのホワイトニング実施率の高いエリアは、1位が東京都、2位が大阪府、3位が兵庫県、4位が山梨県、5位が岡山県だったそうです。東京・大阪といった大都市エリアは、ホワイトニングを行う歯科医院やサロンも豊富ですので、その点からも利用機会が多いのかもしれませんがね。



ホワイトニングと言っても、種類は様々

このような調査結果を見て「ホワイトニングに興味が湧いてきた！」という方もいらっしゃるかもしれません。しかし、ひとえに「ホワイトニング」と言っても、歯の表面に付いた着色汚れを落とす程度のものから、歯を漂白するものまで様々です。ホワイトニングには主に①～④のような種類があり、数字が大きくなるにつれてホワイトニング効果は高まりますが、一方、歯やお口への負担も高くなる傾向にあります。そのため、「どこまで白くしたいか」と同時に、歯やお口への影響も考えながら選択する必要があります。

ホワイトニングの種類



- ① ホワイトニング効果のある歯みがき粉の使用。
- ② 歯科医院などでの歯のクリーニング。
- ③ 歯の上から塗料を塗って表面的に色を変える歯のマニキュア。
- ④ 専用の薬剤を使って歯を白くする漂白。

ホワイトニング後も毎日の食事や喫煙などによって歯は汚れていきます。白さをキープするためには定期的なメンテナンスも大切です。



毎日イキイキ！

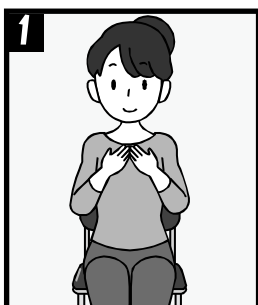
秋の夜長もつついスマホ...

ストレートネックの解消ストレッチ

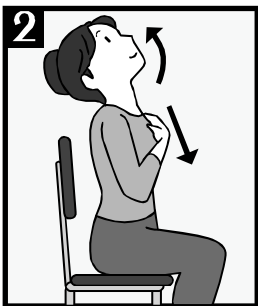
秋の夜長、スマートフォンに熱中していませんか？ そんなスマホの使い過ぎで気になるのが、**ストレートネック**です。本来、首は頭の重さを支えるためにゆるやかなカーブを描いていますが、**スマホなどの操作で前傾姿勢になると首が真っ直ぐに伸びてしまいます。**これをストレートネックと呼び、首や肩などに頭の重さが直接かかることで肩こりなどの不調を引き起こす原因になります。そこで今回は**ストレートネックを解消するストレッチ**をご紹介します。

健康情報

首のストレッチ

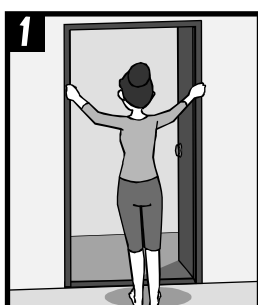


1 背筋を伸ばしてイスに座り、^{のどもと}**喉元**にあるくぼみの下の部分を両手で引っ張り下ろします。



2 ^{ひふ}**皮膚**が動かないように両手で押さえることを意識しながら、首を後ろに反ります。この状態を5～10秒間キープしたら**1**に戻ります。これを5回繰り返しましょう。

胸のストレッチ



ドアの間口などに立ち、両サイドの壁に両肘を^{ひじ}曲げて手^{けん}をかけます。この時、肘は肩^{こうこつ}**甲骨**より上になるようにしてください。



その状態から片足を一步前に踏み出し、**肩甲骨**を寄せるようにして胸を突き出します。5～10秒間キープしたら**1**に戻ります。これを5回繰り返しましょう。

ストレートネックの予防法

スマホを利用する時は、次のような姿勢にするとストレートネックの予防になります。

スマホを持つ手

ひじから手の甲が真っすぐになるようキープ！

一直線！

手の甲が「上」

スマホを持ってない手

スマホを持つ手と体の間に「手の甲」を挟む



猫背になるとストレートネックを引き起こしやすいため、日頃から正しい姿勢を意識しましょう！



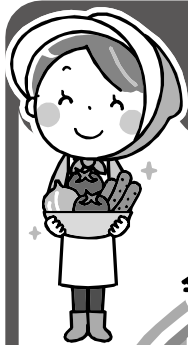
歯みがきグッズも
忘れずに
備えてる？



歯とお口の健康を守る

デンタル川柳

9月1日は「防災の日」です。この日は非常持ち出し袋の中身を点検するいい機会ですね。ところで、袋の中には「**歯みがきグッズ**」は入っていますか？災害時は水不足などからお口のケアがおろそかになりがちです。そして、歯みがきが不十分だと**インフルエンザ**や**誤嚥性肺炎**のような感染症のリスクが高まり、歯の健康だけでなく**体全体にも悪影響を及ぼしてしまいます。**そこで、非常持ち出し袋の中には「**歯ブラシ**」のほか、水が少ない時でも使いやすい「**液体歯みがき**」や「**歯みがきシート**」も忘れずに入れておきましょう。



栄養満点！
美味しさUP！

旬の食材 健康知識

今月のテーマ
なす

晩夏から初秋にかけて旬を迎えるなすは、その**紫色の皮**の中に注目すべき成分が含まれています。

まず、ポリフェノール的一种である**アントシアニン**と**ナスニン**が含まれています。これらは強い**抗酸化作用**があり、**老化防止**に役立ちます。アントシアニンは**目や肝臓の機能を高め**、ナスニンは**コレステロールを低下させて動脈硬化を防止**する効果が期待できます。

また、**カリウム**も多く含まれているため、**むくみや高血圧の予防**にも有効です。さらに、なすの果肉は油をよく吸収するため、**油と一緒に調理すればリノール酸やビタミンEも効果的に摂取**することができます。

選び方のツボ

- ヘタの切り口がみずみずしく、トゲが痛いもの。
- 実の表面にハリがあり、黒光りしているもの。

食べ方のポイント

皮の部分に有効成分が含まれているため、皮はむかずに調理しましょう。

180度以上の油で約2分油通しすると、色落ちを防止と同時に余分な油の吸収も抑えることができます。

豆知識&こぼれ話



昔から、なすのヘタは**口内炎や歯痛薬**として利用されていて、ヘタを黒く焼いたものを粉末状にして患部に塗っていたそうです。なすには、**プロテアーゼインヒビター**という**炎症や痛みを鎮める成分**も含まれています。

もちろん、これはあくまでも民間療法ですので、口内炎やむし歯にお悩みの場合は歯科医院へご相談ください。



食べて
元気！



歯とお口の健康応援レシピ

βカロテンで歯ぐきを元気に！

かぼちゃサラダ

材料(2人分)

かぼちゃ 180 g
クリームチーズ 50 g
アーモンドスライス 25 g
レモン汁 大さじ1



作り方

- 1 かぼちゃはワタを取り、約1cm幅に切って茹でる。
- 2 1をボウルに入れてつぶし、クリームチーズ・アーモンドスライス・レモン汁を加えて混ぜる。
- 3 2を器に盛る。

栄養価(1人分)

■ エネルギー...246kcal

■ 塩 分...0.2g

ワン
one point
ポイント

βカロテンは**粘膜や皮膚の保護作用**があり、**歯ぐきの健康**にも有効な栄養素です。今回は、βカロテンをたくさん摂取できるかぼちゃのサラダにしました。甘いかぼちゃを使うとおやつにもできます。もし物足りなさを感じたときは、お好みでクリームチーズの量を増やしましょう。