



2019.11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

4日 23日

先月の台風で被害にあわれた方はさぞかし大変なことでしょう。早く元の生活ができればと心からお祈りいたします。こちらの地域は台風直撃などなかなかありませんが、皆さん日頃からハザードマップなど確認しておく必要があると思いますよ。

## 院長より一言

気が付けばもう11月。今年も残すところあと2か月です。一年本当にあっという間ですね。今年中にやり残したことがないようにしっかり見つめなおしてきっちりやり遂げようと思います。やり残しがたくさんありすぎてちょっと心配ですが・・・(笑)



最近のぐうたらぶりにさすがに危険を感じ夫婦でフィットネスクラブに入会、筋肉痛になりながらマメに通っています。遅い時間も空いているので仕事帰りにも行けて大助かりです。患者さんにも数名お会いしましたね。それぞれ違った目的での入会でしょうが、お互い頑張って続けましょうね

美容と健康に  
役立つ

## お口周りのツボ&マツサージ

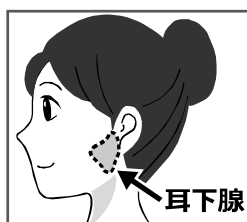


### サラサラの良い唾液が出る“耳下腺” マッサージ

唾液にはむし歯や口臭の予防など、お口の健康を守る働きがあります。唾液腺の中でも、サラサラとした良い唾液を出すのが“耳下腺”になります。そこで今回は、サラサラ唾液の分泌を促す耳下腺マッサージをご紹介します。

#### やり方

耳下腺の位置は耳の手前下方にありますので、左右の耳下腺に親指を除く4本の指を当てて、円を描くようにやさしくマッサージします。前回しと後ろ回しをそれぞれ5回ずつ行ってみましょう。





# 歯のはなし

歯が長くなった？ 歯がしみる！

もしかして  
「歯ぐき下がり」かも？

ご自身の口元を見て「歯が長くなったような気がする…」と感じたり、冷たいものを食べた時に「歯がキーンとしみる！」といった経験はありませんか？ もしかすると、それは歯ぐきが下がってきているサインかもしれません。この歯ぐき下がり<sup>ちかくかびん</sup>は、知覚過敏<sup>ちかくかびん</sup>やむし歯の原因だけでなく、見た目にも老けた印象を与えてしまいます。そこで今回は、年齢とともに気になってくる「歯ぐき下がり」についてお話しします。

## 歯ぐき下がりとは？

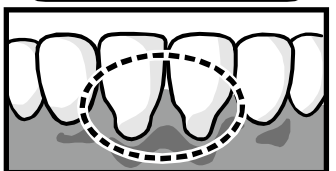
歯ぐき下がりとは「**歯肉退縮**」と呼ばれるもので、歯ぐきがやせることを指します。歯ぐきがやせて下がると、歯ぐきに覆われていた歯の根元部分が露



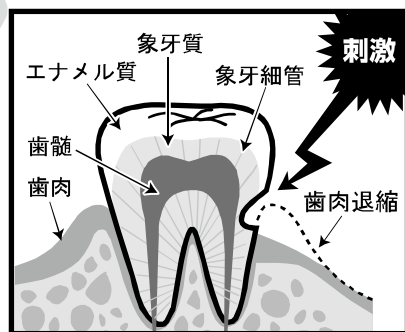
出してきてしまいます。この露出した根元部分はやわらかい象牙質のため、むし歯になりやすくて冷たいものを食べたときもしみやすくなります。もちろん、歯ぐきが下がると歯が長く見えて老けた印象にもなってしまいます。



歯ぐきが下がると  
歯が長く見える



歯ぐきが下がった部分は  
刺激に弱い

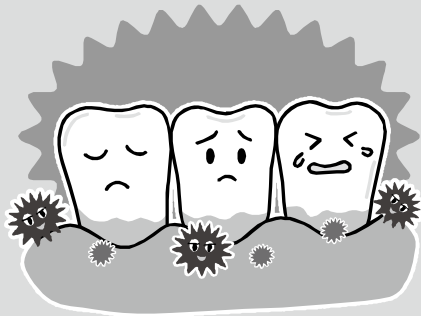


## 原因は？

歯ぐき下がりの主な原因をご紹介します。

### 歯周病

歯周病にかかって歯を支える骨が溶けると、同時に歯ぐきも下がっていきます。もし、一部の歯だけ歯ぐきが下がってきている場合は歯周病が進行している可能性が高いので、早めに治療を開始しましょう。



### 力を入れすぎた歯みがき

歯をみがく時の力加減が強いと、歯ぐきが傷ついて下がってしまいます。特に日本人は歯ぐきが薄いため下がりやすいといわれています。歯ブラシの持ち方は、力が入らないようにペンを持つように握ります。どうしても力が入ってしまう方はやわらかい毛のものにしましょう。1か月も経たないうちに歯ブラシの毛が広がってしまう方は、力を入れすぎですのでご注意ください。



### 歯ぎしりや爪噛みなどのクセ

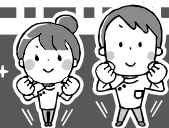
歯ぎしりや爪噛みのようなクセによって歯の一部分に力が加わり続けると、歯や歯ぐきがダメージを受けて歯ぐきが下がります。もし、寝ている間に歯ぎしりをしていればマウスピースで歯に加わる力を分散させましょう。また、爪噛みなどのクセはストレスが原因になっていることも多いため、生活環境を一度見直してみましょう。



歯ぐき下がりの一番の原因は歯周病だと言われています。歯ぐきは一度やせてしまうと自然には元に戻りませんので、歯周病予防=歯ぐき下がりの予防と思って、歯周病ケアに力を入れましょう！

毎日  
イキイキ!

## 健康情報



— いつの間にか感染? — “隠れインフルエンザ”とは?

インフルエンザといえば、急な高熱や倦怠感など辛い症状をイメージすると思います。しかし、インフルエンザにかかっても高熱が出ないケースもあります。その場合、「単なる風邪だろう」と治療が遅れたり、知らず知らずのうちに周りの人にうつしてしまったりすることもあります…。そこで今回は、風邪と間違いやすい“隠れインフルエンザ”についてご紹介します。

## 隠れインフルエンザの症状

隠れインフルエンザの特徴としては、通常のインフルエンザとは異なり高い熱が出ないことです。熱が出ないのは次のような理由が挙げられます。

- インフルエンザの予防接種をうけた。
- 風邪薬や解熱剤を飲んだ。
- 感染したウイルスが高熱を出さないタイプのものだった。
- 高齢のため免疫力が低下して体温が上がりにくかった。

また、流行期の冬以外の時期に発症して、風邪と勘違いしてしまうこともあります。

## インフルエンザと風邪の見分け方

高熱が出ないと単なる風邪と勘違いすることもあります。インフルエンザと風邪は、素人判断ではなかなか見分けることが難しいのですが、次のような症状があればインフルエンザを疑い、早めに医療機関を受診しましょう。

- 周りでインフルエンザが流行っている。
- 鼻水や咳よりも先に、寒気や吐き気がした。
- 筋肉痛や関節痛がある。
- 体がだるい、倦怠感がある。
- のどに強い痛みがある。



## インフルエンザの感染経路

インフルエンザは主に、飛沫感染と接触感染によってうつります。

**飛沫感染** インフルエンザにかかっている人の咳やくしゃみ、会話時の飛沫に含まれるウイルスを吸い込むことによって感染する。

**接触感染** インフルエンザのウイルスが付いたドアノブや手すりなどに触れ、そのウイルスが口や鼻などの粘膜に付着して感染する。

## インフルエンザの予防法

インフルエンザ予防には、次のようなことに注意しましょう。

- インフルエンザの予防接種を受ける。
- 外出先から戻ったら手洗いとうがいをする。
- 規則正しい生活とバランスの良い食生活で免疫力を低下させない。
- インフルエンザ流行期には人混みに出掛けない。
- 外出時にはマスクをする。
- 室温は22度、湿度は50～60%に保つ。
- 手拭き用のタオルは共用しない。

昨シーズンはインフルエンザが大流行しました。かからない、うつさないためにも、各自が予防を徹底しましょう!

歯周病  
女性の方が  
要注意



デンタル  
歯とお口の健康を守る

歯周病は女性の方がかかりやすいということをご存知でしょうか? その大きな理由は女性ホルモンです。女性ホルモンには歯周病菌を増やしたり、歯ぐきを炎症させる働きがあります。特に思春期、妊娠～出産、更年期は、女性ホルモンの変化によって歯周病が進行しやすいため注意が必要です。また、妊娠中はつわりで歯みがきがおろそかになりますし、更年期では唾液の分泌量が減るドライマウスも増えてしまうため、お口の中の環境が悪化してしまいます。女性の皆さんは特に、歯周病にはお気をつけください!



つい使っていませんか？

## 間違いがちな 日本語の言い回し

意味を勘違いしていたり、間違った意味で覚えていたり…、意外と難しい日本語。そこでこのコーナーでは、日常の会話の中でつい使ってしまう、間違いがちな日本語の言い回しをご紹介します。

### 破天荒と豪快

《例文》

- ❌ 「私の父は、母とは違って  
破天荒な性格だった。」
- 「私の父は、母とは違って  
豪快な性格だった。」

#### 解説

「破天荒」とは、その字面から荒々しく強引な様を表す言葉だと思っている方が少なくありませんが、それは間違いです。破天荒の正しい意味は「今まで誰も成し得なかったことを行う」「前人未だの快挙を成し遂げる」といった、一種のほめ言葉になります。型破りといった意味の場合は「豪快」を使いましょう。



### ジंकスを守ると縁起をかつぐ

《例文》

- ❌ 「受験に合格できるように、ジंकスを守る。」
- 「受験に合格できるように、縁起をかつぐ。」

#### 解説

皆さんは、何か自分なりの「ジंकス」ってありますか？例えば、「家を出る時に左足から靴をはくと良いことが起きる」といったものなら、それはジंकスではありません。ジंकスとは、「靴ひもが切れたら悪いことが起こる」「黒猫が前を横切ったら不運に見舞われる」など、縁起の悪い行いに使われる言葉です。物事が好転する行いのことを言い表したい場合は「縁起をかつぐ」を使いましょう。

## 食べて元気！ 歯とお口の 健康応援レシピ 食物繊維で咀嚼回数を増やす さつまいもスティック

材料(2人分)

さつまいも……………2本(約250g)  
ごま油……………適量  
砂糖……………大さじ1  
濃口しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ① さつまいもは皮のままスティック状に切り、水にくぐらせて水気を拭き取る。
- ② フライパンにごま油を多めに入れて①を揚げ焼きにする。
- ③ ②の余分な油を拭き取り、砂糖と濃口しょうゆを入れて弱火にかけながら味をからめ、器に盛る。

栄養価(1人分)

エネルギー ……333kcal  
塩分……………0.6g  
食物繊維 ……3.5g

ワンポイント



食物繊維が多い食材は、自然と噛む回数が多くなり、唾液の分泌がアップしてお口の健康づくりに役立ちます。さつまいもは食物繊維が豊富な食材のひとつで、ほんのり甘みがあるためおやつにもぴったりです。スティック状にすればつまみやすくパクパク食べられますよ。

