



2019.12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/

年末年始のお休み

12月29日から1月5日まで

年末が近づいてくると予約がだんだんと取りにくくなります。また急な患者さんなどが一番増える時期になります。皆さんにはご迷惑おかけすることがあるかもしれませんが、よろしくお願いいたします。

院長より一言

あっという間に12月になってしまいました。寒くなってきましたね。皆さん風邪などひかれていませんか？毎年ながら手洗いうがいを忘れずに・・・という私は一足お先に風邪をひいてしまいましたが・・・これからはインフルエンザにも注意が必要です。



先日、高齢者良い歯の表彰と親と子の良い歯のコンクールの表彰式がありました。担当委員として参加してきましたが、皆さんそろえて口にするものは食べたらずぐに歯磨きをして定期検診に必ず行くとのことでした。やはりそうなんですね！！皆さんも自分の歯をしっかりと残せるように頑張りましょう。

美容と健康に
役立つ

お口周りのツボ&マッサージ

急なトラブルに！“歯の痛みに効くツボ”しつうてん 歯痛点



今回は、「年末年始で歯科医院が休み」「深夜に歯が痛みだした」など、急に歯が痛くなった時に有効なツボをご紹介します。ただしこれはあくまでも応急処置ですので、歯科医院が開いたら早めに受診しましょう。

やり方



このツボは両手のひらの中指と薬指の付け根にあります。親指をツボに、人差し指を手の甲側に当て、両側からはさむように強めに刺激してください。左右のツボを交互に何度も刺激すると効果的です。



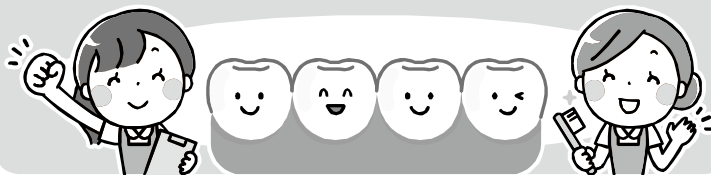


歯のはなし

一年の締めくくりに！

あなたの「お口の健康」を
セルフチェック

いよいよ今年も残り1か月。1年の締めくくりとして、皆さんのお口の健康状態をチェックしてみませんか？



セルフチェック①【むし歯編】

下の項目で、ご自身に当てはまるものにチェックをつけてください。

- ☐ 歯みがきは1日1回以下だ。
- ☐ 歯並びが悪い。
- ☐ 治療したかぶせ物や詰め物が多い。
- ☐ 甘い食べ物が好き。
- ☐ 清涼飲料水やカフェオレなど甘い飲み物をよく飲んでいる。
- ☐ ちょこちょこおやつを食べている。
- ☐ 口の中の乾燥が気になる。
- ☐ 1年以上、歯科医院でむし歯のチェックをうけていない。



解説

左の項目に1つでもチェックがついた方は、むし歯になりやすい傾向にあります。歯は食事をするたびに酸性に傾いてむし歯になりやすい状態になりますが、唾液の作用によって中性に戻り、初期むし歯も修復されます。しかし、食事と食事の間に間食をしてしまうと、歯は常にむし歯になりやすい状態にさらされます。むし歯予防には、間食やむし歯菌のエサとなる糖分を控えましょう。



セルフチェック②【歯周病編】

下の項目で、ご自身に当てはまるものにチェックをつけてください。

- ☐ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る。
- ☐ 起床時に口の中がネバネバする。
- ☐ 歯ぐきが赤くなって腫れている。
- ☐ 歯ぐきがむずかゆい感じがする。
- ☐ 口臭が気になる、または人に指摘されたことがある。
- ☐ 昔と比べると歯が長くなったように見える。
- ☐ グラグラしている歯がある。
- ☐ 1年以上、歯科医院で歯周病のチェックをうけていない。



解説

左の項目に1つでもチェックがついた方は、歯周病の可能性ががあります。歯周病は歯ぐきの腫れや出血からはじまり、悪化すると歯と歯ぐきの隙間「歯周ポケット」が深くなり、やがて歯を支える骨が溶けて歯が抜けてしまいます。大人が歯を失う原因の1位でもあり、40代になると急にリスクが高まります。歯ぐきの腫れや出血はむし歯などに比べて軽視されがちですが、歯周病のサインでもありますので、定期的に歯科医院でのチェックを行いましょう。

セルフチェック③【生活習慣編】

下の項目で、ご自身に当てはまるものにチェックをつけてください。

- ☐ コーヒーやワイン、チョコレートをよく口にする。
- ☐ 健康のために毎日酢を飲んでいる。
- ☐ 飲食後、意識的に口をゆすいだり、水を飲んだりしていない。
- ☐ 仕事や人間関係でストレスを感じている。
- ☐ 歯を噛みしめたり、歯ぎしりをするクセがある。
- ☐ 持病があり毎日飲んでいる薬がある。
- ☐ 食べるのが早く、あまり食べ物を噛んでいない。
- ☐ 喫煙の習慣がある。

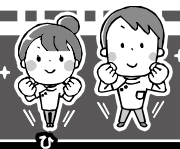


解説

左の項目でチェックがついたものはお口の環境に悪影響を及ぼす可能性があります。そのため、ご自身の習慣を見直してみましょう。ワインやチョコは着色汚れの原因になったり、酢などの酸が強い飲み物は常飲すると歯が溶ける心配もあります。また、お口の健康を守る唾液は、食事をしっかりと噛むことで分泌されますが、中には持病の薬やストレスによって唾液の分泌が少なくなってしまうこともあります。さらに、歯を噛みしめるクセなども歯や歯ぐきにダメージを与えますのでご注意ください。

毎日
イキイキ!

健康情報



冷えるのに汗をかく? 女性の3人に1人が悩む「冷えのぼせ」

冬になると「体の冷えが気になる」という女性は少なくありません。しかし、中には「手足は冷たいのに顔は熱くて汗をかいてしまう」という方がいます。これは俗に「冷えのぼせ」という状態で、女性の3人に1人がこの症状で悩んでいるともいわれています。そこで今回は、「冷えのぼせ」についてご紹介します。

冷えのぼせとは?

冷えのぼせとは、体の末端は冷えているのに、顔や頭が熱くのぼせている状態を指します。体は冷えると血行が滞り、静脈やリンパ管の流れも悪くなって手足がむくみやすくなります。このように体が極度に冷えた状態になると、人間は体の中で最も大切である脳の機能を守るため、手足の血流を下げてでも頭を温めます。すると、手足などの末端は冷たいのに顔は熱くて汗をかくという、冷えのぼせの症状が現れます。本来なら自律神経が働いて体温を一定に保ってくれるはずですが、冷えとのぼせが混在することで自律神経が混乱し、体の末端と頭との温度差が大きくなってしまいます。

セルフチェック

では、ご自身が冷えのぼせになっていないか、セルフチェックをしてみましょう。次の項目に1つでも当てはまる場合は、冷えのぼせの可能性がります。

- ☐ 手足は冷たいのに、頭や顔がのぼせたように熱くなる。
- ☐ 気温や運動などで体が温まると、一気に上半身が熱くなり汗がふき出す。
- ☐ 胸より上は冷えていないのに、手足は冷たい。
- ☐ 暑くないのに、手のひらや足の裏に汗をかく。
- ☐ 冷たい食べ物や飲み物を口にとると、トイレにすぐ行きたくなる。



改善方法は?

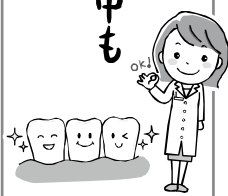
冷えのぼせは冷え性の一種ですが、単に体を温めるだけでは改善されません。次のようなポイントに気を付けながら、体を温めてみましょう。

- ① 入浴は、38～40度位のぬるめのお湯で入り、追い炊きで42度位まで上げる。長湯は禁物。
- ② 常にお腹・腰まわり・お尻・足首は温かくして、ほてった時は、頭・顔・脇の下を冷やす。
- ③ 冬場の部屋の寒暖差で汗をかいた後は冷えやすいため、吸水速乾下着などを着用する。
- ④ 足元は靴下やレッグウォーマーなどでしっかりと保温するが、寝る時は脱ぐ。
- ⑤ 寝る前は首の後ろを温めたり、腹式呼吸で深呼吸をするなど体をリラックスした状態にする。



症状が似ている更年期と間違われやすいのですが、冷えのぼせは自律神経の乱れからくる症状で重度の冷え症といえます。

十二月
お口の中も
大掃除



デンタル
川柳
歯とお口の健康を守る

新年を清々しく迎えるために欠かせないのが12月の大掃除。せっかくですと家の中だけでなく、お口の中も大掃除してみませんか? 毎日きちんと歯みがきをしていても、残念ながら100%汚れを落とすことは不可能です。歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目などは歯ブラシの毛が届きにくく、細菌が作り出すバイオフィルムと呼ばれる膜は専用の器具でなければ完全に除去することはできません。歯科医院では、このような汚れをすっきりと除去することができます。お口の中も大掃除をして、1年の汚れをしっかりと落としましょう。



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。

愛想が良いと愛想を振りまく

《例文》

- ✕ 「あのお店の女性はいつも
愛想を振りまく。」
- 「あのお店の女性はいつも
愛想が良い。」

解説

「愛想」とは人に接する時の態度のことですが、人当たりのいい感じのことを言う場合には「愛想が良い」と使われます。同じような意味として「愛想を振りまく」と使いがちですが、これは間違いです。「振りまく」のは「愛嬌」です。「愛嬌を振りまく」と混同しないように注意しましょう。

汚名をそそぐと汚名を晴らす

《例文》

- ✕ 「自分に着せられた汚名を晴らす」
- 「自分に着せられた汚名をそそぐ」

解説

「汚名」とは、悪い評判や不名誉な評判のことで、これらを払拭するために使われるのが「汚名をそそぐ」という言い回しです。似たような言葉に「屈辱を晴らす」「恨みを晴らす」「濡れ衣を晴らす」がありますが、これらと一緒にして「汚名を晴らす」と言うのは間違いです。そそぐは漢字で「雪ぐ」「濯ぐ」と書き、「キレイに洗い流す」という意味があります。

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 ハーブチキン

材料(2人分)

鶏もも肉 …………… 1枚(300g)
ローズマリー(乾燥) …… 小さじ1/2
タイム(乾燥) …………… 小さじ1/2
塩 …………… ひとつまみ
こしょう …………… 少々
白ワイン …………… 大さじ1
オリーブオイル …………… 大さじ1
キャベツ・にんじん・きゅうり
…………… 各適量

作り方

- 1 鶏もも肉は大きめのひと口大に切る。
- 2 ビニール袋に①とaを入れ、よくもみ混ぜる。
- 3 ②を器に移し、200℃に予熱したオーブンで15分ほど焼く。キャベツ・にんじん・きゅうりをせん切りにして混ぜたものと一緒に器に盛る。

栄養価(1人分)

エネルギー…461kcal
塩分……………1.1g
たんぱく質…25.9g

ワンポイント

肉は歯ぐきを丈夫にするために必要な、たんぱく質が豊富な食品です。ハーブを利用することで、塩分をカットしつつおいしくヘルシーに仕上げることができます。