



2019.1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/

あけましておめでとうございます

新しい一年がはじまりました。今年も皆様に満足して頂けるようスタッフ一同努力してまいりますので、今年もよろしくお願ひ致します。

院長より一言

昨年末は身内の不幸があり、皆様に大変ご迷惑をおかけしまして申し訳ありませんでした。今年も平成から新しい年号にも変わります。気持ちを新たにたくさんの方にチャレンジ、勉強していきたいと思ひます。また、時間に余裕が持てるようになると思ひます。



新しい1年に向けてのんびりと年末年始を過ごす予定でしたが、いろいろな用事があり結局バタバタとお休みを過ごしてしまいました。体もすっかりなまってしまい、今年はず、体力づくりに力を入れていこうと思ひます。寒くなる中、弱気な自分に勝てるかが問題ですが…頑張ります。

ホント？

“歯とお口”のトリビア

歯の健康にご利益のある神社・仏閣

まずは、自然に囲まれた秩父にある「白山神社」(埼玉県秩父市)。この神社は、全国的にめずらしい「歯ブラシ供養」の神社として親しまれています。白山神社自体は全国各地にあり、“歯苦散”という語呂合わせから、お口の健康にご利益があるそうです。次は、別名「鱈稲荷神社」とも呼ばれる「日比谷神社」(東京都港区)。かつてこの神社をお参りした後に鱈を食べるのを止めたところ、むし歯の痛みが不思議と治まったことから、治った人々がこの神社に鱈を奉納するようになったそうです。今でもむし歯治療のご利益があります。最後は伏見稲荷大社の近くにある「ぬりこべ地蔵」(京都市伏見区)。あらゆる痛みや病気を封じ込めるお地蔵さまで、特に歯痛にご利益があるそうです。小さなお堂の中には、日本全国から届いたお礼のハガキや手紙が山積みになっているそうです。初詣がてら歯の健康を祈願しに訪れてみてはいかがでしょうか？





歯のはなし

お口の健康を左右する

歯に悪い食べ物・良い食べ物



毎日の食生活がお口の健康を左右しているといっても過言ではありません。そこで今回は、「歯に悪い食べ物・良い食べ物」をご紹介します。ぜひご自身の食生活にお役立て下さい。

歯に悪い食べ物

歯に悪い食べ物とは、むし歯を引き起こしたり歯にダメージを与えるものです。特に次のような「硬すぎるもの」「酸っぱいもの」「甘いもの」は習慣化しやすいためご注意ください。

硬すぎるもの

ドリンクに入った氷をガリガリ噛んだり、硬いスルメを無理に噛んだりしていませんか？適度に硬い食べ物は成長期に摂ると歯やあごの骨を鍛えてくれますが、硬すぎるものは歯や詰め物の寿命を短くしたり、あごに負担をかけて顎関節症がくかんせつしょうになることもあるため、ほどほどにしておきましょう。



酸っぱいもの

健康のため、黒酢やクエン酸入り飲料、野菜ジュースを飲んでいらっしゃる方もいらっしゃると思います。しかしこのような酸性の強い飲み物は、常用することで歯が溶ける「酸しょく歯さんしょくし」を引き起こす可能性が高いものです。体に良いかもしれませんが歯にはダメージを与えるため、酸性の強い飲み物は長く口の中に含まない、飲んだ後は水で口をゆすぐといったことを心がけましょう。

甘いもの

甘いものはむし歯菌のエサとなり歯に悪いことは皆さんもご存知だと思います。ただ、「甘いもの＝お菓子」とは限りません。例えばドライフルーツは、糖度が高いうえネトリとしているため歯にくっつきやすいので注意が必要です。また、ヘルシーなイメージのあるクッキータイプの栄養補助食品ねぼも、粘り気があり歯に付着しやすいのでご注意ください。

歯に良い食べ物

歯に良い食べ物とは、お口の中を清潔にしたり、歯を強くしてくれるものです。特に「カルシウムやビタミンA・Cが豊富なもの」「食物繊維が豊富なもの」「カテキンを含む飲み物」を、毎日の食事に取り入れてみましょう。

カルシウム、ビタミンA・Cが豊富なもの

歯を強くする栄養素として欠かせないのが、カルシウム・ビタミンA・ビタミンCです。カルシウム（主に魚介類や海そう類、乳製品に多い）は歯の形成に欠かせない栄養素です。ビタミンD（主に天日干しシイタケ、きのこ、海そう類に多い）と一緒に摂取することで体への吸収が高まります。また、ビタミンA（主に人参・パセリ・わかめに多い）にはエナメル質を強化する働きがあり、ビタミンC（主にピーマン・かんきつ類に多い）には歯の象牙質ぞうげしつをつくる作用があります。

食物繊維が豊富なもの

食物繊維が豊富な食品（主に野菜や果物に多い）は噛みごたえがあるため、自然と唾液だえきの分泌ぶんびつが促うながされます。さらに、食物繊維の繊維質が歯やお口の中をきれいにし、歯垢しこうの付着を少なくする働きもあります。

カテキンを含む飲み物

食後やティータイムにおすすめの飲み物は、煎茶や抹茶といったカテキンが豊富なお茶類です。カテキンは抗菌作用ぞうしよくに優れているため、むし歯菌の増殖を防いだり、歯垢ができるのを抑える働きもあるため、むし歯予防に有効です。

歯に悪い食べ物はできるだけ避け、良い食べ物を積極的に取り入れて、今年も1年歯の健康を守りましょう！



毎日イキイキ!

肌がかゆい!乾燥する! 「老人性乾皮症」かも?

健康情報

「老人性乾皮症」とは、通常の乾燥肌よりもさらに角質層の水分量が減少して、肌が乾燥している状態のことを指します。空気が乾燥する秋から春にかけて多く発症します。近年は高齢者だけでなく若年層や中高年世代にも増えているそうなので、もし「毎年冬になると肌が乾燥してかゆくなる…」「肌をかいて傷付けてしまう…」といった症状があれば、老人性乾皮症を疑ってみましょう。

主な症状や原因について

老人性乾皮症の主な原因や症状についてご紹介します。

主な症状

- かゆみ
- 白い粉のようなものが落ちる
- 湿疹
- ひび
- あかざれ



主な原因

① 皮脂の分泌量が減る

皮脂の分泌量は30歳前後をピークに年々減少します。皮脂が少なくなると肌の水分がすぐ蒸発してしまうため、皮膚が乾燥しやすくなります。

② 皮脂を落としすぎる

頻繁に体を洗ったり、高い温度のお風呂に入浴したりすることで皮脂を落としすぎると、肌の乾燥を招きます。

③ 水分摂取量が減る

水分の摂取が少なく、体が脱水ぎみの場合も肌の乾燥がすすみます。

④ 部屋の湿度の低下

冬場は暖房を使うことで湿度が低くなり、皮膚から水分が蒸発しやすくなります。

予防や対策について

老人性乾皮症の予防や対策には、肌を乾燥させないことが大切です。もし疑いがある場合は、次のように暮らしを見直してみましょう。

① 入浴

- お湯の温度は熱くしすぎず、38~39℃程度にする。
- 皮膚がふやけないよう長湯は避け、入浴時間は20分程度にする。
- 体を洗う時はタオルなどで肌をゴシゴシこすらず、石けんを良く泡立てて手洗する。
- 入浴後は肌が急激に乾燥するため、20分以内にクリームなどの保湿剤を塗る。

② 衣類

- チクチク感じるウール素材の服は着用を避けるが、着る時は綿素材のものを下に着て肌に直接触れないようにする。
- 肌の水分を吸収して発熱をするインナーは、肌が乾燥してしまうため着用を避ける。



③ 食事

- 体内の水分が不足すると肌も乾燥するため、冬場でもこまめに水分を摂取する。
- たんぱく質やビタミンE・C、βカロテンなど、肌の乾燥を防ぐ栄養素を意識して食事に取り入れる。

④ 部屋

- 室内の湿度は40~60%を保つように、加湿器を使用したり、コップに水を張って置くなどして調節する。
- ホットカーペットや電気毛布、エアコンといった暖房の使い過ぎは、肌を乾燥させるため適度に使用する。

肌の乾燥がすすむと、かゆくて眠れなくなったりなどして生活の質も低下します。セルフケアでなかなか状況が改善しない場合は、皮膚科を受診しましょう。

歯とお口の健康を守る『デンタル山柳』

お正月に「餅を食べて歯の詰め物が取れた!」という方は少なくありません。ただし、詰め物が取れても「痛みもないから放置してもいいよね…」と思うのは禁物です! というのも、詰め物が外れてしまった部分は穴が空いているため、食べ物が詰まりやすくてとてもむし歯になりやすいからです。また、詰め物の素材によっては再装着が可能な場合もありますが、外れた後の治療が遅れて歯の一部が欠けたりするとこのような治療ができなくなります。もし詰め物が取れた時は、できるだけ早く歯科医院を受診しましょう。

詰め物が取れた時には
すぐ歯医者





栄養満点！
美味しさUP！

旬の食材健康知識

今月のテーマ

白菜



冬になると甘味が増し、鍋料理に欠かせない白菜。特に体の抵抗力をアップさせるビタミンCが豊富なため、風邪の予防に効果があります。また、シミ・そばかすのもととなるメラニンの生成を抑制する効果があったり、糖質が少ないため糖質制限ダイエットにも最適な食品です。

また、体の中の余分なナトリウムを排出する働きのあるカリウムも多いため、血圧が高めの方やむくみが気になる方にもおすすめです。このほか、βカロテンやビタミンE、カルシウム、食物繊維など、さまざまな栄養素がバランスよく含まれている野菜です。

選び方のツボ

- 底面の切り口が白くてみずみずしいもの。
- 持った時にずっしりと重いもの。
カットの場合は、葉がぎっしりと詰まっているもの。



食べ方のポイント

- カリウムなどのミネラルは芯の部分に多く含まれるため、細かく刻んで芯も活用しましょう。
- 弱火で調理すると水っぽくなるため、強火で短時間で加熱するとおいしく仕上がります。

豆知識 & こぼれ話

白菜の原産地は中国で、日本に伝わってきたのは明治時代頃、一般に普及したのは昭和時代に入ってからです。漬物や鍋物などで日本人に馴染みの深い白菜ですが、意外と昭和時代に広く広まった野菜のようです。近頃は、小家族でも使い切れる1/3サイズ程度に育てられたミニ白菜が人気だそうです。



食べて
元気！

歯とお口の

健康応援 レシピ



そしゃくがいすう

咀嚼回数を増やしてお口を健康に！

水菜とだいこんのハリハリサラダ

材料(2人分)

水菜・だいこん ……………各100g
塩昆布 ……………10g
ごま油 ……………大さじ1

作り方

- 1 水菜は3～4cmの長さに切る。だいこんは千切りにする。
- 2 ボウルに1・塩昆布・ごま油を入れて和える。
- 3 器に盛る。



栄養価(1人分)

・エネルギー……81kcal
・塩分……1.0g
・食物繊維……2.8g

One Point ワンポイント

咀嚼回数を自然と増やすには、水菜やだいこんといった食物繊維が豊富な食品が有効です。だいこんは千切りにすることで食べやすくなり、水菜とはまた違う食感で噛みごたえもよくなります。