



2019. 3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

### 1日(金)

3月になり少しずつ暖かくなってきましたが、まだ朝夕は風が冷たいようです。風邪などひかれませんように体調管理をしてください。

また今年花粉の飛散量が多いようです。マスクの欠かせない日がやってきます。

## 院長より一言

次女がこの春で高校卒業です。気がつけばもう2人とも大学生です。あっという間だった気がしますがあと大学卒業まではもうひと頑張りしないとイケませんけど・・・。



- 先日すっかり遅くなった医院の新年会をしました。
- いつもながらの楽しい飲み会でしたが、サプライズで私の誕生日まで祝っていただきつつ飲みすぎてしまいました。久しぶり？に記憶をなくしてしまい翌日は全く動けませんでした。半世紀生きた分もう体に無理はさせられません。反省です。

なー！  
ホント？

## “歯とお口”のトリビア

### 気になる「口臭」はスマホでチェックできる時代に？

会話をしている時、「お口のニオイ臭くないかな…」と心配になることはよくありますよね。でも、なかなか自分では気づきにくいのがお口のニオイです。

そんなお悩みを解消するためにライオン株式会社(本社/東京都墨田区)が開発しているのが、スマートフォンのアプリケーション「口臭ケアサポートアプリ」です。このアプリケーションは、スマートフォンで自分の舌を撮影することで、舌に付着している汚れの状態によって口臭の度合いを判定するというものです。 去年の秋には、東急百貨店本店の協力のもと、接客スタッフによる実証実験も行われたそうです。スマートフォンならちょっと気になった時にすぐチェックできますし、各自が口臭ケアをすることで自信を持って接客ができたというスタッフの声もあったそうです。早く実用化され、口臭をスマートフォンでチェックできるようになったら便利ですよ！





# 歯のはなし

美容にも効果アリ

舌筋を鍛えるエクササイズ

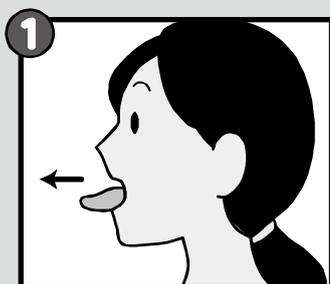
最近、食事の時に「食べ物をこぼしやすくなった…」「むせることが多くなった…」と感じることはありませんか？ それはもしかすると舌の筋肉が衰えてきたサインかもしれません。しかし、舌は筋肉のかたまりなので運動によって鍛えることが可能です。そこで今回は、舌の筋肉“舌筋”を鍛えるエクササイズをご紹介します。



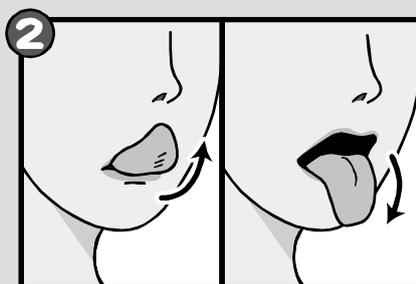
## 3種の舌筋エクササイズ

それでは、舌筋を鍛えるエクササイズに挑戦してみましょう！

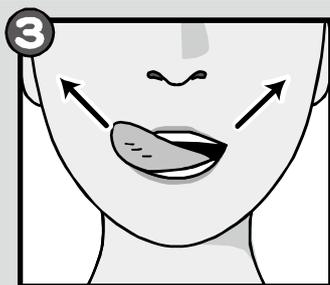
### 舌の上下左右体操



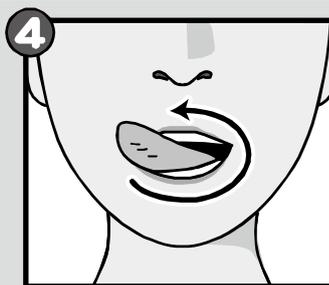
舌を前にできるだけ伸ばします。



その状態から、舌を鼻に向かって伸ばして5秒間キープ。次にあごに向かって伸ばして5秒間キープします。



続いて、舌を右耳に向かって伸ばして5秒間キープ。反対に左耳に向かって伸ばして5秒間キープします。



最後は、舌を思いっきり伸ばした状態で口の周りをなめるように、ゆっくりと右回りで舌を回転させます。同様に左回りでも行ってください。

### 舌のタッチ体操

1 あごを斜め45度位に上げて、口を3cm位開きます。

2 その状態のまま、舌を上の前歯の裏、下の前歯の裏、下の右奥の歯、下の左奥の歯の順番に動かしていきます。リズムカルに10回繰り返してください。

### 舌のワイパー体操

1 胸の前で腕をクロスして置き、胸が上がらないように押さえながら首の筋肉を伸ばします。



その状態のまま、舌を上突き出します。



舌を突き出したまま、車のワイパーをイメージしながら左右の口角をタッチするように舌を動かします。リズムカルに10回繰り返してください。

舌のエクササイズは唾液の分泌量アップにも有効です！



毎日イキイキ!

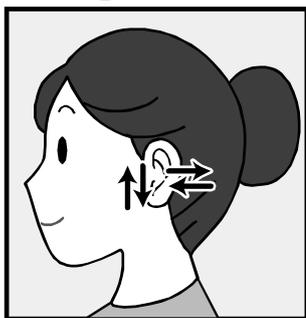
## 3月3日は「耳の日」 耳のセルフマッサージ

### 健康情報

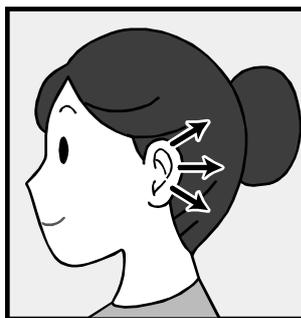
3月3日は耳の日です。耳には110個ものツボがあり、耳を刺激することは健康に良いといわれています。そこで今回は、手軽にできる耳のセルフマッサージをご紹介します。耳のマッサージは顔のむくみやたるみを解消したり、顔の血色を良くするといった効果も期待できるそうですから、毎朝のメイク前にもおすすめですよ。



#### やり方



**1** 耳全体を手で包むようにして持ち、全体を外側に軽く引っ張りながら上下左右に10回ずつ動かします。



**2** 耳の外側を指でつまむようにして、外側に軽く引っ張ります。横、上下、斜め上下と10回ずつ引っ張ってください。



**3** 耳たぶを親指と人差し指で挟み、前後に10回ずつ円を描くように回します。



**4** 耳の外側を親指と人差し指で挟み、耳をたたむように前の方向にバタバタと10回倒します。



**5** 右耳を右手でつかみ右後ろに引っ張ります。この時、顔を少し左に向けて、耳をより引っ張るようにします。この状態を10秒間キープしたら、反対の耳も同様に行いましょう。

#### 注意点

- ◆ マッサージは気持ちいいと感じる力加減で、ゆつくりと行いましょう。
- ◆ 痛みを感じる部分は、無理に刺激しないでください。

就寝前に行えば、体が温まって寝つきが良くなりますよ。

## 歯とお口の健康を守る「デンタル山柳」

昔と比較すると、子どものむし歯は減少傾向にある一方で、大人のむし歯はほぼ20年前と変わっていません。いまだ約3割の方にはむし歯があるといわれていますので、「痛くないからむし歯はない」と安心してはいけません。というのも、大人のむし歯は“痛みを感じにくい”からです。過去に治療で神経を抜いた歯は、再度むし歯になっても痛みを感じません。また、大人に多い進行が遅いむし歯は痛みを感じにくいため、気づいた時には重症化していることもあります。したがって、大人はむし歯の有無を痛みで判断しないようにしましょう。歯科医院で定期的にチェックすると安心ですね。



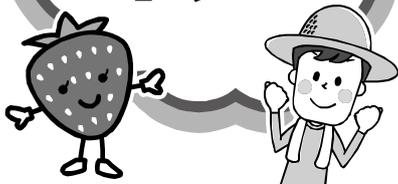


栄養満点！  
美味しさUP！

# 旬の食材健康知識

今月のテーマ

## イチゴ



冬から春にかけて旬をむかえる人気のフルーツといえはいちごです。いちごに含まれる栄養素の中で特に多いのが**ビタミンC**で、10粒食べるだけで1日分の目標摂取量が達成できるほどです。ビタミンCには**コラーゲン**の生成を助ける作用があるため、**美肌づくり**はもちろんのこと、粘膜を保護して**ウイルスや細菌**に対する抵抗力を高めてくれます。さらに、いちごに多く含まれる**水溶性の食物繊維「ペクチン」**には、**コレステロール値**や**血糖値**の急上昇を防いだり、**疲労を回復**させる働きがあったり、**高脂血症**や**糖尿病**といった**生活習慣病**の予防にも有効です。また、妊娠中や授乳期の女性に欠かせない**葉酸**、体内の不要な塩分の排出を促す**カリウム**、**眼精疲労**を予防する**アントシアニン**、むし歯予防に役立つ**キシリトール**も含まれています。

### 選び方のツボ

- ヘタの緑が濃く、みずみずしくてピンと反り返っているもの。
- 実の表面にハリと光沢があり、ツブツブが立っているもの。



### 食べ方のポイント

- ビタミンCが流れ出さないように、ヘタを付けたまま水洗いします。また、ビタミンCはヘタの下の部分に多く含まれるため、ヘタは包丁で切り落とさずに指でつまんでとりましょう。
- 先のとがっている部分が一番甘いため、ヘタのついた方から食べることで甘味を損なわず美味しく食べられます。

### 豆知識 & こぼれ話

お店では果物の売り場に並ぶいちごですが、学術的には野菜に分類されます。それはどうしてかという、「木に実がなって翌年も同じ木から収穫できるもの」が果物、「植えてから1年で実が収穫できて翌年に新しい苗を植える必要があるもの」が野菜と定義されているためです。



食べて元気！

## 歯とお口の健康応援 レシピ

よく噛んで、むし歯予防！

### かんぴょうの唐揚げ

#### 材料(2人分)

- かんぴょう(乾燥).....1束
- ① みりん・濃口しょうゆ...各大さじ1
- ② 片栗粉.....大さじ2
- 揚げ油.....適量

#### 作り方

- 1 かんぴょうは水で戻し、15分ほど茹でて水気を切り、8~10cmの長さに切る。
- 2 ボウルに1と①を入れて混ぜる。
- 3 2を180℃の油で揚げ、油を切って器に盛る。

#### 栄養価(1人分)

- ・エネルギー.....132kcal
- ・塩分.....1.3g
- ・食物繊維.....3.0g

### One Point

ワンポイント

歯の健康のためには、食事はしっかりとよく噛んで食べましょう。かんぴょうのような**食物繊維**が豊富な食べ物は噛みごたえがあるため、自然と噛む回数を増やすことができます。かんぴょうは下茹でする時間を調整して、お好みの硬さに仕上げてください。

