



2019.4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(月) 29日(月) 30日(火)

桜の開花とともにだんだん暖かくなってきました。スギ花粉も少なくなってくるようです。

4月は新年度の始まりです。しっかりとした目標をもって臨んでいきたいものですね。

院長より一言

とうとう平成最後の月となってしまいました。新しい年号は何になるのか気になりますが、まずはきちんと平成を締めくくりたいものです。「心内にあれば色外にあらわる」とあるように真摯な気持ちで仕事に向かいたいものです。



先日スタッフの結婚式があり、みんなで出席してきました。毎回の様にスピーチでは固まっていますが、最近の結婚式に行くといつも親目線。いつかはうちの娘たちの時がくるのか・・・と思うと寂しくなります。

春からは、次女も大学進学のため家を離れます。心の準備のいい練習かもしれませんね



“歯とお口”のトリビア



海外旅行保険で歯の治療は補償される?

今年の大型連休は10連休。決定直後から旅行会社への申し込みが増えていて、特に海外へ出掛けの方が多いようです。そんな海外での滞在中、急に歯が痛くなったらどうしますか? 「海外旅行保険に加入していれば歯の治療もできる」と思われるかもしれませんが、**一般的な海外旅行保険には、歯の治療は含まれていないことが多いのです。**中には**歯科治療までカバーする保険**や、**特約としてつけられるもの**もありますが、**保険料は高額**になります。あくまでも**歯科治療まで補償する保険は、留学などで海外に長期滞在する方向けのもの**と考えておきましょう。ただし、“**転倒して歯を折った**”など、**突発的なケガによる歯科治療は補償の対象になる場合があります**ので、加入される際は保険会社に問い合わせてみましょう。せっかくの旅行ですから、歯は事前にしっかり治療して心置きなく楽しみたいものですね!





歯 の はなし

今さら聞けない？

歯石の疑問をすっきり解消！

お口の健康に関わりの深い“歯石”ですが「そもそも歯石ってなに？」「どうしてついてしまうの？」など、意外に知らないことが多いのではないのでしょうか？ そこで今回は、歯石に関する素朴な疑問についてお話しします。



疑問
1

そもそも歯石って何？

⇒ 歯垢が唾液と結合して硬くなったものです



歯垢とは**プラーク**とも呼ばれる細菌の塊のことです。食後4～8時間で歯に付着するネバネバした物質です。この歯垢が唾液の中のミネラルやリンと結びつくと石のように硬くなりますが、これを歯石と言います。歯垢が歯に付着すると、だいたい2日程度で歯石に変化し、歯ブラシでは落とすことができなくなります。

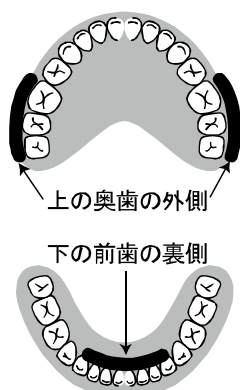
疑問
2

歯をみがいてもつくのはなぜ？

⇒ みがき残しがあるからです

毎日歯をみがいているのに、なぜ歯石がつくのだろう…と、不思議に思いませんか？実は、歯石がついているということは、歯垢をみがき残しているということなのです。歯垢をしっかり除去するには、歯ブラシだけでなくフロスやタフトブラシなどを併用しましょう。

歯石のつきやすい場所



また、上の奥歯の外側や下の前歯の裏側など、唾液の出口付近は特に歯石がつきやすいため、念入りにみがいてあげましょう。



疑問
3

歯石を放っておくとどうなるの？

⇒ 歯周病の原因になります

歯石の表面はザラザラしているため、歯石がついたまま放っておくとその上に歯垢がどんどん溜まっていきます。そして、歯周病菌が繁殖しやすい口内環境となり、歯周病を進行させてしまいます。

疑問
4

歯石を取る時に歯も削られる？

⇒ 歯を削ることはありません

歯科医院で歯石取りを行う際、歯も削っているのでは…と不安になる方がいらっしゃいますが、健康な歯を削ることは決してありません。歯石取りの際に、歯がしみたり痛みを感じることはあるのは、歯が削られているのではなく、歯ぐきが歯石を取り除く際に受けた刺激に対して敏感になっているからです。

疑問
5

どのくらいのペースで取れば良い？

⇒ おすすめは3か月～半年に1度程度です

石のように硬い歯石は、専用の器具を使って除去しなければ落とすことができません。歯石取りの頻度としては、3か月～半年に1度程度がおすすめです。しかし、汚れがつきやすい方や歯周病が進行している方は、2か月に1度のペースでこまめに行うこともあります。また、しばらく行っていない方は、何度か通院してもらい数回に分けて除去するケースもあります。



歯石は歯周病の原因になることもあります！ 定期的にしっかり除去しましょう。

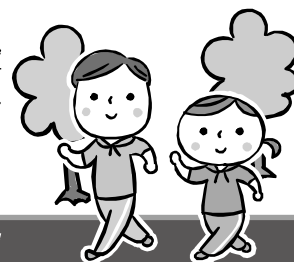


毎日イキイキ! 健康情報

たった10分でも効果アリ!

春から始めたい「短時間ウォーキング」

春になり、何か運動でも始めたいな…と感じている方も多いのではないのでしょうか。ウォーキングは手軽な運動として人気ですが、「1日1万歩」「30分以上続ける」などと聞くと、ハードルが高くてなかなか継続するのが大変ですね。しかし、ポイントさえ押さえれば、**たった10分のウォーキングでも効果的な運動になる**そうです。そこで今回は、**春から始めたい「短時間ウォーキング」**についてお話しします。



10分で効果を上げるウォーキングのコツ

短時間で運動効果を上げるには、次の3つのポイントを押さえましょう。

point 1 「1分間に100歩」のスピードで歩く

歩くスピードは**1分間に100歩**を目標にします。散歩のイメージで歩くのではなく、**心拍数がちょっと上がるくらい**の軽快なスピードで歩きましょう。アメリカのサンディエゴ州立大学運動栄養学部の研究者が健康に効果的なウォーキングのスピードを調べたところ、**男性が1分間に92～102歩、女性では91～115歩**のスピードだったそうです。運動の時間がなかなかとれないといった方は、**徒歩で移動する時にこのスピードを意識して歩くだけでも有効**でしょう。

point 2 歩くタイミングは「食後」

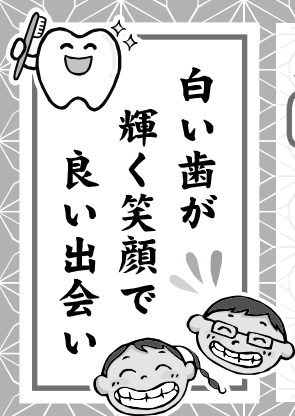
ウォーキングを行うタイミングは、**食後30分～1時間後**がおすすめです。食後は血糖値が高くなるため、**血糖値が急上昇しやすい方は動脈硬化が進行しやすく、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高くなります**。そこで、血糖値の急上昇を抑えることに効果的なのが、食後のウォーキングです。食後であればいつ行ってもよいのですが、特に**炭水化物が多い食事の後に行うことが有効**ですので、ご自身の食生活に合わせて行ってみましょう。



point 3 天気の悪い日は「室内」でもOK

ウォーキングを始める障害のひとつに、**天候**がありますよね。雨が降った、寒い、暑いなど、ついつい理由を見つけては休みたくてしまいます。そんな時には、**室内での足踏みウォーキング**をしてみましょう。1分間に100歩のスピードで10分間、テレビを見ながら、歯をみがきながら、その場で歩いてみてください。運動は継続することが大切ですので、**天気の悪い日でもとにかく体を動かす工夫**をしてみましょう。

1日10分のウォーキングが継続できたら、1日2回、3回…と回数を増やすことで、より運動効果が高くなりますよ。



歯とお口の健康を守る 「デンタル川柳」

春は出会いの季節ですね。人と会う時、皆さんは身だしなみに気を使われると思いますが、口元はどうでしょうか? 「歯の色がくすんでいる」「輝きがないような気がする」と感じたら、それは**歯の着色汚れが原因**かもしれません。笑顔は第一印象を大きく左右しますが、口元からこぼれる**白い歯は笑顔をより若々しく魅力的に見せる**ものです。歯の着色汚れは、**食べ物の色素やタバコのヤニ、歯石**などが原因ですが、これら着色汚れは毎日の歯みがきでは除去しきれず少しずつ蓄積されていきます。もし気になる場合は、**歯科医院で歯のクリーニング**をすることをおすすめします。



栄養満点！

美味しさUP！

旬の食材 健康知識

●今月のテーマ●

ひじき

選び方のツボ

- 生の場合は、つやがあり、ふっくらとして、黒色が濃いもの。
- 乾燥の場合は、しっかり乾き大きさが揃っているもの。



食べ方のポイント

- ヒジキに含まれる無機ヒ素が気になる場合は水に30分以上戻してからよく洗い、戻し汁を捨ててから調理しましょう。
- 鉄分を摂取したい場合は鉄釜製法で作られたひじきを選び、タンパク質（大豆や油揚げなど）と一緒に調理すると効率よく摂取できます。

乾物で使われることの多いひじきですが、旬の春には生のものも出回るようになります。ひじきをはじめとする海藻類は、低カロリーで食物繊維が豊富、さらにビタミンやミネラルも多く含むヘルシーな食品です。そのため、生活習慣病の予防・改善に有効です。また、海藻類の中でも特にひじきはカルシウムが多いことが特徴で、カリウム・マグネシウム・亜鉛・鉄・銅などのミネラルも含まれています。また、ひじきの黒い色素はフコキサンチンと呼ばれるカロテノイドの一種で、これには活性酸素を除去する作用のほか、抗肥満作用、抗糖尿病作用があるといわれています。

豆知識&おぼれ話

ひじきを漢字で書くと「鹿尾菜」になります。ひじきの形が、鹿の黒くて短い尻尾に似ていることが由来のようです。

また、「羊栖菜」と書くこともあります。「栖」は巣を意味することから、羊が巣で群れている様子と、ひじきが海中で生えている様子が似ているため名付けられたという説もあります。



歯とお口の 健康応援レシピ



カルシウムで
丈夫な歯を
つくる！

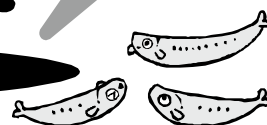
しらす干しのかき揚げ

材料(2人分)

しらす干し 50g
たまねぎ 1/2個
しその葉 5枚
a { 薄力粉・米粉 各大さじ2
水 大さじ4
揚げ油 適量

作り方

- 1 たまねぎは薄切りにする。しその葉は千切りにする。
- 2 ボウルに1とaとしらす干しを入れて混ぜる。
- 3 2を180℃の油で揚げ、油をきって器に盛る。



栄養価
(1人分)

エネルギー.....183kcal
塩分.....1.3g
食物繊維.....1.0g

ワンポイント

歯の健康づくりに役立つカルシウムが豊富な、しらす干しを使ったかき揚げです。カリッと軽やかな食感にするため衣は少なめにしていますが、油の中であればやすいのでお箸などで寄せながら揚げるとよいでしょう。食物繊維も豊富で噛む回数が自然と多くなります。