



2019. 5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

2, 3, 4, 5

院内のレーザー器械が新しくなりました。口内炎や切開に効果を発揮します。
特に口内炎は治りが早くなりますのでお気軽にお問い合わせください。
歯茎の黒ずみなどにも効果があります



院長より一言

予約の時間よりお待たせして申し訳ありません。夕方の4時から5時半くらいまでの時間は比較的空いていることが多いですので、お時間のある方はオススメです。



次女の入学式に行ってきました。一人暮らしの始まりで初日にはもう帰るの？さみしいからもう少し居ていいよって言っていたのですが、3週間後に様子を見に行ったら、泊まってもいいけど友達と食事に行くから私いないし、翌日も午前中から友達が遊びに来るからすぐに帰ってとのことでした・・・。
さみしいものですね～

えー！
ホント？

“歯とお口”のトリビア

歯科健診を受けている高齢者は医療費が安い！？



定期的に歯の健診を受けている高齢者は、受けていない高齢者と比べて医療費が安いということをご存知でしょうか？ 徳島県在住の75歳以上の高齢者727人を対象にしたアンケートでは、定期的に歯科健診を受けている人は、受けていない人と比べると歯に関する医療費は年間で1万7千円高かったですが、医療費全体では11万7千円、介護給付費額でも18万8千円安かったそうです。また、同アンケートでは肺炎と定期歯科健診の関係性についても調査していますが、肺炎になったことがある人の歯科健診受診率は25%だったのに対して、肺炎になったことがない人の受診率は57.7%でした。この結果を見ると、こまめに歯のケアをしている人ほど健康で、病院にかかることも介護のお世話になることも少ないことがわかります。生涯の医療費の節約のためにも、体の健康のためにも、しっかりとお口の健康を守りましょう！

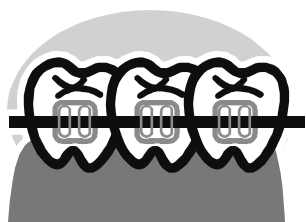


人生100年時代！ 今からでも遅くない？ 大人の歯科矯正のメリットとデメリット

歯科矯正と聞くと、皆さんは「子どもの頃にするもの」というイメージが強いのではないのでしょうか？ 確かに成長過程にある子どもは歯が動きやすく矯正に適した時期と言えます。しかし、矯正は大人になってからでも遅くはありません。最近では、「歯並びが悪いことがずっと気になっていた」とか、「子どもが矯正を始めたので自分もやりたくなった」という方が増え、大人になってから矯正を始める方も少なくありません。そこで今回は、大人の歯科矯正のメリットとデメリットについてお話しします。

矯正装置の種類

矯正装置は、歯の表面にブラケットと呼ばれる金属製の装置を付けてワイヤーで矯正するものが一般的ですが、昨今ではこのほかにもさまざまなタイプのものがあります。例えば、**ブラケットが透明や白色で目立ちにくいもの**、**歯の裏側に装置を付けるもの**、またブラケットを使用しない**マウスピースタイプのもの**もあります。それぞれ歯を動かせる範囲や治療期間、かかる費用などがさまざまですので、しっかりと確認したうえで選択することが大切です。



大人の歯科矯正のメリット

コンプレックスを解消する

若い頃に歯並びを治したいと思ったけれど、時間もお金もかかるし…と矯正に踏み切れなかったという方は意外といらっしゃると思います。歯並びが気になって笑顔がぎこちない、鏡で見た時に歯並びの悪さが目に付く…そんな**長年のコンプレックスを解消できる**のが大人の歯科矯正の最大のメリットでしょう。人生100年と言われる時代、残りの人生を歯並びに自信を持って過ごせるのはステキなことですね。

歯周病を予防する

歯と歯が重なっていたり一部がへこんでいるなど、歯並びが悪いとどうしてもみがき残しが多くなり歯周病のリスクが高くなります。そのため矯正で歯並びを美しくすれば、**歯みがきがしやすくなるため歯周病予防につながります**。

噛み合わせが整う

矯正では歯並びだけでなく、上下の噛み合わせも整えることができます。食べ物がかみ砕けない、歯ぎしりのクセがある、肩こりがあるといった、**噛み合わせの不具合が原因の不調も解消することができます**。



大人の歯科矯正のデメリット

治療期間が長くなる

歯ぐきや歯を支える骨が硬くなっている大人の歯は、子どもと比べると**治すのに時間がかかります**。また、大人の歯は元の場所に戻ろうとする力が強いので、**歯並びを固定させるのにも時間を要します**。そのため、治療期間は長くなりがちです。



歯周病が悪化する可能性がある

歯周病を治療しないまま矯正で歯を移動させてしまうと、**歯周ポケットがより深くなって歯周病が悪化させることがあります**。基本的には、むし歯や歯周病は治療を終わらせてから矯正を行いますが、重度の歯周病の場合は治療に時間がかかってしまう場合もあります。

痛みを感じやすい

骨が硬くなっているため、大人の矯正は子どもと比較すると痛みを感じやすいとされています。感じ方には個人差がありますが、違和感や痛みは装置を付けてから2～7日間程度続くことが多く、その後は少しずつ慣れていきます。





毎日イキイキ！

健康情報

突然、発症することもある？

紫外線アレルギー

太陽の日差しが気になり始める5月、紫外線対策が必要な季節になってきました。紫外線
はシミやシワの原因になることは知られていますが、紫外線によってアレルギーが引き起こさ
れるということをご存知でしょうか？ そこで今回は、紫外線アレルギーについてお話ししま
す。この紫外線アレルギーは突然発症することもあり、一度発症すると完治が難しいため、予
防がとても大切になります。



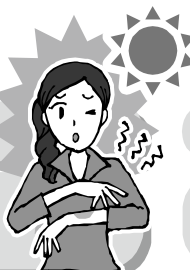
具体的な症状

紫外線アレルギーとは、少量の紫外線でも体が過剰に反応して、皮膚に異常が現れてしまう症状のことです。
皮膚以外にも目が充血したり涙が出たりするほか、頭痛や吐き気、発熱、下痢といった症状が出る場合もあります。

こういった紫外線を浴びることで皮膚症状が生じる光線過敏症にはいくつか種類がありますが、特に多いのが日
光に当たってすぐに症状が現れる日光蕁麻疹と、遅れて症状が現れる多形日光疹です。

日光蕁麻疹

- 日光に当たるとすぐに症状が現れる。
- 日光に当たった部分が赤くなったり、かゆくなったりする。
- 軽度のものは日陰や屋内に入ると20～30分で症状が消える。



多形日光疹

- 日光に当たった日の夜や翌日に症状が現れる。
- 日光に当たった部分に湿疹ができて、かゆくなる。
- 時間の経過とともに症状が重くなり、数日から1週間程度続く。



アレルギー検査

紫外線アレルギーの疑いがある場合、皮膚科やアレルギー科で光線過敏症検査を受けることをおすすめします。検査では背中に光線を当てることで、ご自身がどの紫外線にアレルギー反応を示すのかや、またアレルギーの重症度も知ることができます。検査費用は一般的に4000～5000円程度です。



予防法

紫外線アレルギーを予防するには、太陽の光を浴びないことが大切です。肌を露出しない服装で、帽子や日傘を使用して、顔や手には日焼け止めクリームを塗って紫外線対策を行いましょう。また、紫外線が強い時間帯の外出は避けたり、日なたを歩かないようにしましょう。



こうあつざい
降圧剤やシブ薬を使用している方は、副作用で日光に当たると皮膚が赤くなったり腫れたりする薬剤性光線過敏症が発症することもあります。症状が現れてしまったら直射日光に当たらないよう注意しましょう。



歯とお口の健康を守る 「デンタル川柳」

5月9日は「口腔ケアの日」です。口腔ケアとは、お口の中を清潔にして口腔と全身の健康を保つことです。介護でよく行われますが、口腔ケアが必要なのは高齢者だけではありません。ホルモンの変化で歯周病やむし歯になりやすい妊婦さん、免疫力が低下して感染症のリスクが高まる被災者にも必要です。また、手術後の肺炎の発症や死亡率を低下させる効果が期待できるとして、口腔ケアに力を入れる病院もあります。こういったことから、お口の健康が全身の健康に大きく関係していることがわかりますね。





荣 养 满 点 !

美味しさUP!

旬の食材 健康知識

●今月のテーマ●

たけのこ



■ 皮の色がより薄い色で、
穂先が広がっておらず黄
色がかったもの。

■切り口が白く
て瑞々しく、
根元の周りの
ブツブツの色
が薄いもの。

食べ方のポイント

■ たけのこは鮮度が命です。 手に入ったらすぐにゆでてあく抜きをしてから保存しましょう。

■ 柔らかくて香りがよい穂先は刺身や汁物に、歯ざわりの良い中央部分は煮物や焼き物に、甘味はあるが繊維の多い根元は炒め物や炊き込みご飯にするのがおすすめです。



春の訪れを告げる味覚・たけのこは、**食物繊維**が豊富な食材です。
たけのこに含まれる不溶性食物繊維は便の力さを増やす働きがあるため、**便秘の予防・解消**に役立ち腸内環境を整えてくれます。 また、コレステロールの吸収を抑える働きもあるため、**動脈硬化**や**高脂血症**といった**生活習慣病の予防**にも有効です。 さらに、体内の余分なナトリウムの排出を促してくれる**カリウム**も多いため、**高血圧**や**むくみ**が気になる人にもおすすめです。 また、たけのこの切り口に着いている白い粉は**チロシン**と呼ばれるうまみ成分ですが、この成分は**脳の老化防止**や**ストレスの緩和**などにも役立ちます。

**豆知識&
おぼれ話**

たけのこの皮には殺菌作用があると言われ、昔は食品を包む時に使われていました。

皮の内側がツルツルしていて

ご飯が付きにくいので、
特におにぎりを包むの
に最適だったそうです。



歯と口の
健康応援レシピ



か
噛む回数を
増やして、
むし歯予防！



たけのこキンピラ

材料(2人分)

たけのこ(ゆで)	200 g
ごま油	大さじ1
みりん	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1
塩	少々
青のり	適量

作り方

- 1 たけのこは薄切りにする。
- 2 フライパンにごま油をしいて中火にかけ、水気を切ったたけのこを炒める。
- 3 軽く焼き色がついたら **a** を加え、汁気が少なくなったら塩で味を調え、青のりをまぶして器に盛る。

栄養価
(1人分)

エネルギー.....203kcal
塩分.....1.9g
食物繊維.....2.8g

ワンポイント

ポイント むし歯を予防するには、しっかり噛んで唾液の分泌^{ひつ}を促すことが大切です。食物繊維^{た え き ぶん}が豊富なたけのこは、しっかりした歯触りで自然と噛む回数を増やすことができます。たけのこは淡泊な味なので、香りのある青のりをまぶして風味をアップしました。