



2019.8 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

12, 13, 14, 15日

梅雨明けとともに、一気に夏らしく暑くなってきました。急な変化になかなか体がついていけないようです。皆さん水分補給をこまめに行い熱中症に気をつけてください。

院長より一言

今年の夏は母の初盆となり、提灯や祭壇の打ち合わせや実家の掃除などなかなか思った以上に大変です。お盆中はもっと大変になるのかと思うと結構憂鬱ですが、そういつてもいられないので不備のないようにしていこうと思います。



去年の夏に枯れてしまった庭の紅葉の場所に小さい紅葉の芽を発見、家の中で何とかここまで大きくなりました。大きな木になるまでまだまだ時間がかかりそうですが、いつか同じ場所に植え替えていければいいと思います。それまで大切に育てていきたいです。



歯みがきコップの共有は日本独自？



皆さんは、歯みがきの時に使うコップは家族と共用ですか？ それとも、使い分けていますか？ 実は世界に目を向けてみると、家族ひとりひとりで使い分けている国の方が多いようです。

歯ブラシなどの製造販売を手がけるサンスター株式会社（本社：大阪府高槻市）の調査によると、アメリカ・スウェーデン・オーストラリア・ドイツ・イギリス・日本で比較したところ、最もその傾向が強かったのがドイツだったそうです。日本では家族やパートナーと一緒にコップを使う人の割合が約6割にものぼりましたが、ドイツでは1割しかないようでした。もちろん、アメリカ・スウェーデン・オーストラリアでもコップを使い分けるのが一般的のようです。

歯科的には、同じコップを家族で共有し合っていると、歯周病やむし歯の原因菌まで共有してしまうため、個人で使い分けしたほうがよいでしょう。



歯のはなし

セルフチェック
してみましょう！

意外と知らない「噛み合わせ」のこと

皆さんは、理想的な噛み合わせとはどのような状態かご存知でしょうか？ また、ご自身の噛み合わせは良いのか悪いのか判断できますか？ そこで今回は、意外と知らない「噛み合わせ」についてお話しします。

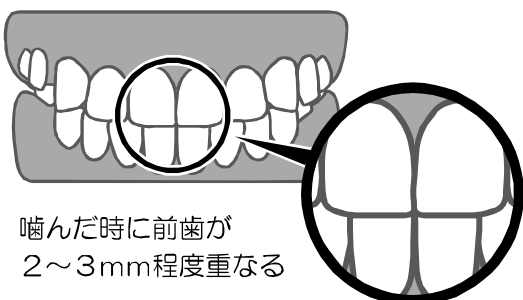


理想的な噛み合わせ

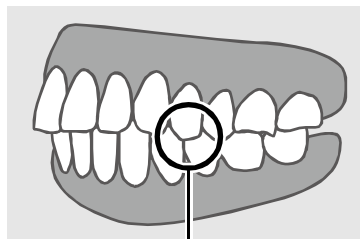
奥歯を噛んだ時、次のような状態が理想的な噛み合わせです。

《理想的な噛み合わせ》

上と下の前歯の境目が合っている



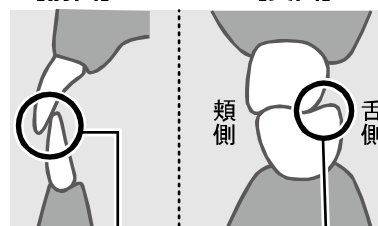
噛んだ時に前歯が
2～3mm程度重なる



下の前歯以外、1本の歯に
2本の歯が対応している。

【前歯】

【奥歯】



軽く接触する

下の歯が
内側に寄る

噛み合わせの異常

噛み合わせに異常があると食べ物をしっかりと噛むことができないだけでなく、体調や発声、お口の健康などにも影響が出てしまいます。噛み合わせの異常は、専門用語で不正咬合と呼び、下記のようにいくつもの種類があります。

はんたいこうごう
反対咬合

…上の前歯が下の前歯の後ろにある状態

せつたんこうごう
切端咬合

…上下の前歯の間に隙間が全くない状態

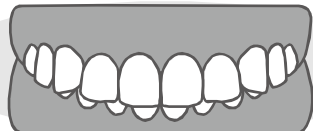
かがいこうごう
過蓋咬合

…上の前歯で下の前歯が見えない状態

かいこうごう
開咬

…上下の前歯の間に大きく隙間がある状態

《過蓋咬合》



しょうがくぜんとつ
上顎前突

…いわゆる出っ歯といわれる状態

かがくぜんとつ
下顎前突

…下あごが前に出た状態



噛み合わせのセルフチェック

下記の項目で当てはまるものがあれば、噛み合わせに不具合があるかもしれません。

① 上下のくちびるを軽く
閉じた時の状態は？

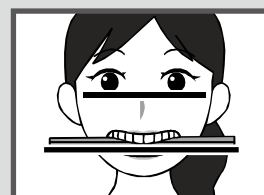
- ☐ 口をしっかりと閉じることができず歯が見えてしまう。
- ☐ 下くちびるを上の前歯で噛んでしまう。
- ☐ 上くちびるが下くちびるで隠れている。

② 奥歯をしっかりと噛み、両手の
人差し指を口端に引っかけて
左右に広げた時の状態は？

- ☐ 上の歯と下の歯の間に隙間があり、その奥にある舌が見えるほど空いている。
- ☐ 下の歯が上の歯よりも手前に出ている。
- ☐ 下の前歯が上の前歯に隠れてほとんど見えない。
- ☐ 歯並びがでこぼこになっている。
- ☐ 歯と歯の間の隙間が広い。



③ 割りばしを奥歯で噛んだ
時の割りばしの傾きは？



- ☐ 割りばしが目と平行にならず、左右どちらかに傾いている。

噛み合わせは年齢とともに変化することがあります。気になることがあればお気軽にご相談ください。



ねったいや じゅくすい がい ん 熱帯夜でも熟睡できる! 快眠ストレッチ

日本人に多いお悩みのひとつに睡眠があります。特に今頃の時期は熱帯夜でなかなか寝つけなかったり、暑さで夜中に目覚めてしまうという方も多いのではないのでしょうか? そこで今回は、スムーズな眠りに誘う快眠ストレッチをご紹介します。



首のマッサージ

スマートフォンやパソコンの使いすぎで疲労する、首の後ろの筋肉をほぐすマッサージです。

やり方

- ① シャワーを使って39～42度程度の熱めのお湯を首の後ろに当ててください。
- ② お湯を当てたまま、親指を首の後ろのくぼみに当てて、手を上下に動かして1分位もみほぐします。

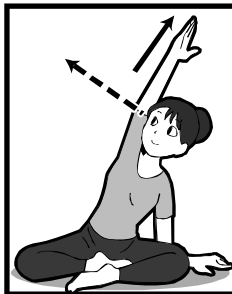


サイドのストレッチ

デスクワークなどでコリがちな、首、肩、背中、わき腹を伸ばして全身をリラックスさせるストレッチです。

やり方

- ① あぐらになり、左ひじを軽くまげて左手のひらを床につけます。この時、首がすくまないように注意してください。
- ② 右手を真上に伸ばした後、体全体を引き上げるように左斜め上方向に手を伸ばします。このとき体が前傾しないよう、視線は天井の方へ向けましょう。
- ③ この状態を15秒くらいキープしたら体を戻します。反対側も同様に行いましょう。

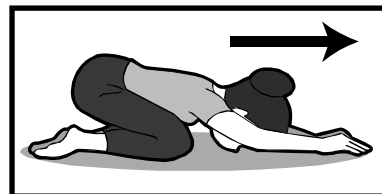


チャイルドポーズ

仕事などで疲労した背中、お尻、肩の筋肉をほぐして、心の緊張もゆるめるヨガのポーズです。

やり方

- ① 正座になり、手のひらから両腕まで床についたら、少しずつ体を前方に伸ばしていきます。



- ② ご自身が気持ち良いと感じる位置で30秒キープしたら、上体を戻します。



ストレッチやヨガのポーズでは、呼吸は止めないようにしてください。ゆったりした動きとやさしい力加減で、心と体をリラックスさせましょう。



歯とお口の健康を守る「デンタル山柳」

むし歯の原因菌は主に2つあり、その1つがミュートランス菌になります。この菌は生まれたての赤ちゃんの口の中には存在していませんが、大人の唾液から感染してしまい、一度感染すると除菌することは困難です。つまり「赤ちゃんには大人が使った箸で食べものを与えてはいけない」と言われるのはそのためです。むし歯の原因菌を減らすには、丁寧な歯みがきに加え、フッ素入りの歯みがき粉やフロスの使用、定期的な歯科医院でのクリーニングも有効です。むし歯菌をコントロールして、むし歯を予防しましょう!



栄養満点！美味しUP！

旬の食材健康知識

今日のテーマ

しょうが



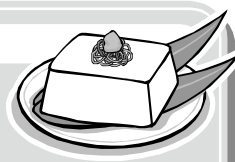
ショウガに含まれる成分の中でも、特に注目されているのがジンゲロールとショウガオールです。ジンゲロールは生のショウガに含まれていて、体を温めますが同時に発汗作用もあるため、摂りすぎると逆に体が冷えてしまいます。一方、ショウガオールは乾燥したショウガに含まれ、体の内側から温める作用があるため冷え性対策に有効です。どちらの成分も、強い抗酸化作用があるほか、殺菌作用や抗炎症作用もあります。また、ショウガには高血圧や血栓を予防したり、新陳代謝を促す作用も期待できます。ちなみに、1年中店頭に並ぶショウガは収穫後貯蔵して翌年に出荷しているもので、「ひねショウガ」といいます。対して、夏になると出回る「新ショウガ」は夏頃に収穫したもので、寿司のガリなどに利用されます。

選び方のツボ

- ひねショウガは表面が光沢のある黄金色で、しま模様が均等なものがおすすめです。
- 新ショウガは色が白く、茎先は鮮やかな赤色のものが新鮮です。

食べ方のポイント

- 清涼感を求めるなら生で、体を温めたい時は加熱して食べましょう。
- ショウガの香りは熱に弱いため、香りを活かすなら料理の仕上げに入れるのがポイントです。



ショウガを保存していると芽が出てくるありますが、これは新鮮な証です。ショウガの芽は他の部分と比べて少し味は落ちるかもしれませんが、食べても害はありません。



食べて
元気！

歯とお口の 健康応援 レシピ

βカロテンで
歯ぐきを元気に！

パプリカの肉詰め



栄養価 (1人分)

エネルギー…357 kcal
塩分…1.3g
ビタミンC…109mg

材料(2人分)

合いびき肉	150g	牛乳	50cc
パプリカ	1個	塩・ナツメグ・こしょう	各少々
たまねぎ	1/2個	オリーブオイル	大さじ1
パン粉	20g	ケチャップ・パセリ	各適量

作り方

- 1 パプリカは輪切りにして種を除く。
たまねぎはみじん切りにする。
パン粉は牛乳にひたしておく。
- 2 ボウルに合いびき肉・たまねぎ・牛乳に浸したパン粉・塩・ナツメグ・こしょうを入れてこね、パプリカに詰める。
- 3 フライパンにオリーブオイルをしいて中火にかけ、2を焦げ目がつくまで両面焼いたら、ふたをして弱火で中に火が通るまで焼く。器に盛り、ケチャップをのせてパセリを添える。

ONE POINT

パプリカには、粘膜を健康に保つために必要なβカロテンが豊富に含まれています。また、コラーゲンの合成に欠かせないビタミンCも多いため、今回のレシピのように肉のたんぱく質と一緒に摂取することで歯ぐきの健康づくりに役立ちます。

