



2020.10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/


今月の休診日

12日(体育の日)、14日(水)午前中(学校検診のため)

暑かった夏もようやく落ち着いてきたようですが、コロナウィルスはまだまだ平常の生活には戻してくれないようです。皆さん気を緩めることなく、手洗い、うがいも忘れずに。来院の際には体温を計測させていただきます。

院長よりひとこと

感染対策のため、窓を少し開放しているのでエアコンがなかなか効かず、温度を低めに設定していました。あんまり効果なく、みなさんも熱い思いをされたと思いますが、電気代だけはてきめんが上がっており、いつもの月の倍以上になっていました。背筋だけ寒くなりました。(笑)



先日、陶磁器フェスタに行ったときに、萩焼の猪口を見つけ買ってきました。中が銀色に光っておりすごく格好良かったので、一目見て即買いしました。これから日本酒のシーズンがやって来るのが楽しみです。太りすぎ、二日酔いにはならないよう飲みすぎには十分注意します。

かんぶつ
乾物で

ヘルシーレシピ

今回の乾物：高野豆腐



One Point

豆腐を凍らせてから乾燥させた高野豆腐は、たんぱく質が豊富な乾物です。スポンジのようになってるので、炒めながらしゃもじやフライ返しなどで押し煮汁を出し、味が均一になるようにしましょう。

高野豆腐の炒り煮

栄養価
(1人分)

エネルギー……………310kcal
塩分……………1.6g
たんぱく質……………18.4g

材料(2人分)

高野豆腐……………2枚
鶏もも肉……………100g
にんじん……………50g
しめじ……………1/2株
かいわれだいこん…適量
ごま油
みりん } 各大さじ1
濃口しょうゆ }
水……………100cc

作り方

- 高野豆腐は水で戻して6つに、鶏もも肉は1cm角に切る。にんじんはせん切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。かいわれだいこんは根を取って半分の長さに切る。
- フライパンにごま油をひいて中火にかけ、鶏もも肉・にんじん・しめじを炒める。
- 火が通ったら、みりん・濃口しょうゆ・水・よく絞った高野豆腐を加えて炒り煮にし、汁気がなくなったら器に盛り、かいわれだいこんをのせる。



毎日イキイキ! 健康情報

10月10日は「目の愛護デー」 スマホの疲れ目改善トレーニング

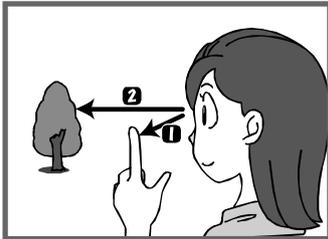
10月10日は「目の愛護デー」です。これは10を横にすると、1がまゆげ、0が目に見えることに由来しているそうです。さて、近年スマートフォンの使い過ぎが原因で、目の疲れを感じる人が急増しています。そこで今回は、スマホによる疲れ目を改善するトレーニングについてご紹介します。

毛様体筋のストレッチ

毛様体筋とは、目のレンズである水晶体の厚さを調節する筋肉のことです。スマホをずっと使っていると毛様体筋が衰えてピント調節がスムーズにできなくなり、文字がかすんで見えにくいといった疲れ目の症状が現れてしまいます。このような時は毛様体筋をストレッチして、筋肉の柔軟性を取り戻しましょう。

やり方

- 1 目の前でピントが合う位置に人差し指を立て、しっかりと見つめて3つ数えます。



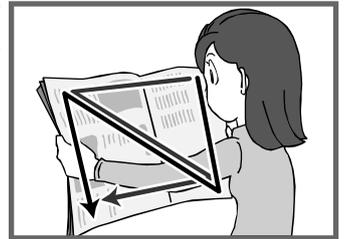
- 2 指から目を離し、2～3m先にある対象物にピントを合わせて3つ数えます。①②を10回繰り返してください。

眼球のストレッチ

スマホの文字を追って読んでいる時は眼球を動かしているように思えても、実は画面のスクロール機能があるため眼球はあまり動いていません。このような状態が長く続くと眼球を動かす筋力が衰え、目が疲れやすくなりますので、眼球をしっかり動かすストレッチで、筋力の低下を防ぎましょう。

やり方

- 1 新聞を両手で持ち、顔の前で腕を伸ばします。



- 2 顔や首を動かさないようにして、新聞の見出しを目でなぞるように追いかけてください。右上⇒右下⇒左上⇒左下、右上⇒左上⇒右下⇒左下、さらにその逆順など、眼球を動かしてみましょう。

目の負担を減らす方法

スマホを使う時は目の負担を減らすために、次のことを行ってみましょう。

- ◆スマホを15分使用したら、1分ほど遠くを見て目を休ませてください。
- ◆スマホを長時間使用した日は、目元を蒸しタオルなどで温めて血行を促しましょう。
- ◆スマホは目線の高さで持ち、顔から40cmほど離して使用してください。



特に成長期にある若い世代は、スマホの使い過ぎによって近視や斜視になりやすいため注意が必要です。

歯とお口にまつわる歴史

デンタルヒストリア

昔の“歯みがき粉”は多種多様!

現代の歯みがき粉はフッ素配合やイチゴ味など色々な商品が販売されていますが、昔もさまざまなものが用いられていたようです。例えば、ローマ時代では灰が使われていて、牡鹿の角や牡牛の蹄、さらにはハツカネズミの頭蓋骨が原料になっていたようです。

また、14世紀以降になると、焼塩・蜜・酢といったものが配合されるようになり、野生のハッカを使った洗口剤なども使用されるようになりました。

その他にも、イカの甲、白い貝、漢方薬のウマノスズクサ、軽石などが歯みがき粉の材料として使われていたようです。





ご存知ですか? 「お口の中も年をとる」ということ

歯のはなし

年齢を重ねるにつれて、「体力がなくなった」「肌や髪ツヤが減った」など、老化のサインを感じることもあると思います。それと同時に、**加齢に伴う体の変化はお口の中でも起きている**ということをご存知でしょうか? そこで今回は「お口の中も年をとる」というテーマで、①**歯並び** ②**歯の色** ③**唾液の量** ④**歯ぐきの4つの老化のサイン**についてお話しします。

老化のサイン① 歯並び

こんな変化はありませんか?



原因

若い頃に比べて、**歯並びが悪くなった**気がする…



30代を過ぎた頃から増える**歯周病**によって歯がグラついたり抜けることで、歯並びに悪影響を与えることがあります。さらに、**歯が抜けた状態のままにしていると、その歯の無いスペースに隣の歯が倒れ込んでくる**ため、歯並びや噛み合わせに大きな影響を与えます。また、**歯ぎしりや食いしばり**などのクセも歯並びを悪くする原因と考えられています。

老化のサイン② 歯の色

こんな変化はありませんか?



原因

ホワイトニング用の**歯みがき粉**を使っているのに**歯が黄ばむ**…



ホワイトニング用の歯みがき粉で落とせる汚れは、主に食品による**着色汚れ**です。一方、年齢を重ねるにつれて濃くなってくる歯の黄ばみというのは、**象牙質**によるものです。歯の表面はエナメル質でできていて、その内側に象牙質があります。象牙質は**クリーム色**をしています。年齢を重ねるにつれて表面のエナメル質が薄くなり、**内側の象牙質が透けて見える**ため歯が黄ばんだように見えます。

老化のサイン③ 唾液の量

こんな変化はありませんか?



原因

お口の中が乾燥しがちで、**食べ物が飲み込みづらい**時も…



更年期、**ストレス**、**薬の副作用**、**口呼吸**などによって、**唾液の分泌量が減る**ことがあります。**根本的な原因を解決**すること、**緩和させる**ことがお口の乾燥の改善につながりますが、セルフケアとしては**水をこまめに飲んだり**、**耳の付け根をやさしく刺激**して唾液の分泌を促すことも有効です。



老化のサイン④ 歯ぐき

こんな変化はありませんか?



原因

鏡で口の中を見たら、**歯が長く伸びている**ように感じた…



「**歯が長く伸びた**」ように見える原因は、**歯ぐきがやせて下がる**ことで、**長く見えるようになった**ということです。歯ぐきは**10年で2mm程度下がる**といわれているため、加齢によって歯ぐきがやせるのは自然なことです。また、**歯周病**によって歯を支える骨が溶けて**歯ぐきがやせてしまったり**、**歯をみがく時の力加減が強すぎる**ことや、**食いしばりのクセ**も影響しますのでご注意ください。



美容と健康に役立つ

お口周りのツボ&マッサージ



飲み込む力をアップ! 「カタカタ」体操

「食事中、むせることが多くなった」とか「ふとした時に飲み物が誤って気管に入った」といった経験はありませんか? それは、飲み込む力が低下してきたことが原因かもしれません。そこで今回は飲み込む力をアップさせる「カタカタ」体操をご紹介します。

やり方



1 舌の付け根を下あごに押しつけるようにして、「カカカカ…」とリズムカールにはっきりと発音してください。



2 舌の先を上あごに押しつけるようにして、「タタタタ…」とリズムカールにはっきりと発音してください。

※ **12** を食事の前に1分程度行ってみましょう。

つい使っていませんか?

間違いがちな日本語の言い回し

意味を勘違いしていたり、間違った意味で覚えていたり…、意外と難しい日本語。そこでこのコーナーでは、日常の会話の中でつい使ってしまう、間違いがちな日本語の言い回しをご紹介します。



あめもよう こそめ 「雨模様」と「小雨」

《例文》

- ✕ 「雨模様になり洗濯物がぬれた。」
- 「小雨になり洗濯物がぬれた。」

解説

雨模様のことを雨が降っている様子だと思っている人もいます。そのため、辞書によっては最近の言い回しとしながら「小雨が降ったりやんだりすること」と付け加えているものもあります。実は、雨模様とは雨が降り出しそうな様子のもので、実際には雨は降っていません。

もし雨がちょっと降っているような時の表現は、「小雨」を使うのが正しいです。



「ぞっとしない」と「こわくない」

《例文》

- ✕ 「あのホラー映画はぞっとしなかった。」
- 「あのホラー映画はこわくなかった。」

解説

ぞっとするは恐怖を感じて寒気がするような時に使われるため、「ぞっとしない=こわくない」と思っている人も多いかもしれません。しかし「ぞっとしない」とは、面白くない、感心しない、いい気持ちがしないという意味で、こわくないという意味ではありません。「ぞっと」は、怖くて体が震えたり、美しいものに出会って感動したり、寒さに凍えたりする様子を表わす言葉ですが、「ぞっとしない」になった時はこれらを否定した意味にはなりませんのでご注意ください。