



2020.11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日から3日(院内改修工事のため)

今年ももうあと2か月です。新型コロナウイルス一色で1年が過ぎてしまっているようですが、やるべきことはきちんと終わらせていきたいと思えます。寒くなるとインフルエンザも流行ってきますので手洗いうがいは引き続き、かかさないようにしてくださいね。

## 院長よりひとこと

先日、携帯電話を落としてしまいました。落とされたと思われる駐車場を探しても見当たらず、家族の携帯電話のGPSを使って探したのですが、立ち寄っていない駐車場を示してそこを探してもどこにも見当たらず、結局新しく購入する羽目になりました。バックアップをしていなかったため、データは2年前のものまでしかなく、写真などがなくなってしまいました。(涙)



先日娘が妻の誕生日にシャレで送ったものがこの植物の苗。頭から緑の芽が出てくるらしく、まだ出てない状態が私に似ていると2人で大爆笑。早く頭から芽が出ないかと水をかけていました。本当に失礼な娘と妻……。しいたげられた毎日を送っています。いつか仕返ししてやろうと思うのでした。(笑)

かんぶつ  
乾物で

## ヘルシーレシピ

今回の乾物：焼きのり



### One Point

のりはミネラルが豊富な乾物です。牛肉やほうれんそうは鉄分が多いため貧血ぎみの人におすすめです。もっと簡単に作るなら、具材は切るだけで準備が終わる、ちくわ・ソーセージ・きゅうりがおすすめです。

## お手軽キンパ

栄養価  
(1人分)

エネルギー……511kcal  
塩分……3.3g  
鉄……3.2g

### 材料(2人分)

牛こま切れ肉……80g  
ごま油……小さじ1  
砂糖……大さじ1/2  
a 濃口しょうゆ…大さじ1  
コチュジャン…小さじ1  
ほうれんそう……1/2束  
b 鶏がらスープの素・ごま 各小さじ1  
卵……1個  
ごま油……小さじ1  
ごはん……茶碗2杯分  
c ごま油……小さじ2  
塩……ひとつまみ  
焼きのり……2枚  
ごま……適量

### 作り方

- 1 牛肉はひと口大に切り、ごま油をひいたフライパンで炒め、aを加えて汁気がなくなるまで加熱する。ほうれんそうは茹でて水気を絞り、bを加えて和える。卵はよく溶きほぐし、ごま油をひいた卵焼き用のフライパンで縦長の卵焼きを作り、縦半分に切る。ごはんはcを加えてよく混ぜる。
- 2 巻きすに焼きのりを置き、半量のごはんをのせて広げ、中央より少し手前側に牛肉・ほうれんそう・卵焼きを並べ手前からしっかりと巻き込む。
- 3 巻きすで形を整え、8等分に切って皿に盛り、ごまをまぶす。



# 毎日イキイキ！健康情報

## ガマンできない！ 急な咳を止めるコツ

「咳」は外からの異物を排出しようとする体の防御反応のひとつですが、電車やお店の中など人が集まる場所で咳が続くと困る場合もありますよね。昨今では、新型コロナウイルスの感染拡大に伴って、咳をすることに気を遣う場面も多くなりました。そこで今回は、急な咳を止めるコツをご紹介します。

### ① 水分を摂る

「喉がイガイガしてきて咳が出そう…」と感じたら、まずは水分を補給しましょう。冷たい物よりも温かい飲み物がおすすです。特に喉の乾燥や痛みがある場合は、殺菌・消炎作用があり喉の粘膜を保護するハチミツ入りのドリンクや、殺菌効果のあるカテキン入りの緑茶などがよいでしょう。また、咳が出やすい人は、冬場でも外出時にはマイボトルを携帯してみてはいかがでしょうか。近年人気の120～150ml程度の容量のミニ水筒は、ちょっと喉を潤したい時に便利です。



### ② ツボを刺激する



鎖骨と鎖骨の間のくぼみにあるツボ「天突」は、咳や喉の痛みに有効なツボです。ツボに人差し指をひっかけるように当て、下の方に向かって刺激してください。即効性の高いツボですので、咳がなかなか止まらない時に試してみるとよいでしょう。



### ③ 首周りを温める

首周りを温かくすると喉も温まり、咳が落ち着きやすくなります。外出時は首元にマフラーを巻いたりして、できるだけ首元を温めるようにしておくことで咳の予防にもなります。また、首の後ろを温めることも有効ですので、外出先であればカイロを当てたり、自宅であればドライヤーの温風や蒸しタオルを当てたりしてみましょう。ただし、くれぐれもヤケドにはご注意ください。



### ④ 喉に良い物を摂る

消炎作用や殺菌・抗菌作用、保湿・保温効果のある食べ物は喉に良いといわれています。

反対に喉に刺激を与えるものは炎症を悪化させ、咳が出やすくなります。飲食物以外では、タバコも喉に悪影響です。



良い

パイナップル・レンコン  
梨・黒豆・ハチミツ・ネギ  
ショウガ・キンカン・ユズ  
など



悪い

炭酸水・アルコール  
香辛料 など



咳が長引き発熱など別の症状もある場合は、早めの受診をおすすめします。

歯とよりにまつれる歴史

## デンタル ヒストリア

「歯をみがくことは  
“修行のひとつ” だった？」

鎌倉時代初期に禅の教えを説いた曹洞宗の開祖・道元は、法話集の中で「歯のみがき方」について書いていました。例えば、「右手に楊枝を持ち、華嚴經を唱える」といったことや、「歯の表面と裏面をみがくように擦る」「歯ぐきと、歯と歯の間も丹念にみがく」など、まるで歯医者さんのような歯みがき指導までも書かれています。身を清めることは心を清め、精神的な汚れを落とすとされ、お口のケアも禅の修行のひとつと考えていたようですね。毎日歯をしっかりとみがいて、心身共に清めましょう！





## ストレスが多い人は「歯ぎしり」と「逆流性食道炎」の関係とは？ 要注意！

# 歯のはなし

皆さんは、歯ぎしりをするクセはありますか？ 歯ぎしりは睡眠中にしていることが多いため自覚できている人は少なく、家族などに指摘されて気がつくケースが大半です。一種のクセである歯ぎしりですが、近年「逆流性食道炎の人は歯ぎしりをしやすい」ということがわかってきました。そこで今回は、「歯ぎしり」と「逆流性食道炎」の関係についてお話しします。

### 「歯ぎしり」とは？

歯ぎしりとは、お口の中に食べ物がいない状態で上下の歯を噛み合わせてしまうクセの一種です。就寝中にギリギリと音を立てながら強い力で歯をこすり合わせることもあれば、車の運転中など何かに集中している時に上下の歯を接触させたり、カチカチと噛み合わせることもあります。



### 「逆流性食道炎」とは？

逆流性食道炎とは、胃酸が逆流して食道の粘膜に炎症が起きる病気です。食べ過ぎた時など、げっぷと共に酸っぱい液がこみあげてきた経験をお持ちの方もいらっしゃると思いますが、逆流性食道炎では慢性的にその状態が発生することで食道の粘膜が傷ついてしまうのです。



### 2つの関係性とは？

では、歯ぎしりと逆流性食道炎にはどのような関係があるのでしょうか？

#### 原因のひとつが「強いストレス」

まず、歯ぎしりも逆流性食道炎も原因のひとつにストレスが挙げられます。歯ぎしりは、無意識下で行われるストレス発散の手段と言われ、睡眠中の歯ぎしりが胃潰瘍予防になるという研究報告もあるそうです。また、ストレスがあると胃酸過多になるだけでなく、胃酸の逆流を抑制する機能も低下するため、逆流性食道炎が引き起こされやすくなります。つまり、強いストレスを抱えている人は、歯ぎしりをしやすく、逆流性食道炎にもなりやすいということです。



#### 胃酸を薄めるために「唾液を分泌」

歯ぎしりは唾液の分泌を促します。上下の歯をカチカチと噛み合わせてみるとわかりますが、唾液がじんわりと出てきますよね？

この原理を利用し、逆流性食道炎の人は無意識に歯ぎしりをして唾液を分泌させ、食道に流れ込んできた胃酸を唾液で中和しているのではないかとされています。

また、ある実験では、普段歯ぎしりをしない人の食道に酸を注入したところ、高い確率で歯ぎしりが発生したという結果も出ているそうです。



逆流性食道炎の中には、自覚症状がないケースもあります。「歯ぎしりをしている」と家族に指摘された場合は、逆流性食道炎にもなっていないか注意しておきましょう。



美容と健康に役立つ

# お口周りのツボ&マッサージ

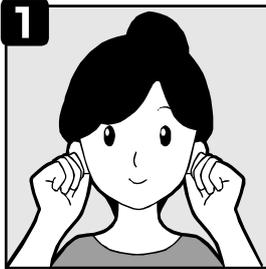


## 口元のこわばりをほぐす「耳たぶまわし」

新型コロナの影響で、人と会うことを控えたり、在宅で仕事をする人も増えていると思います。その結果、**会話をする時間が減ってしまい、使われなくなった口周りの筋肉は緊張していませんか？**

そこで今回は、口元のこわばりをほぐす「耳たぶまわし」をご紹介します。

### やり方



**1** 耳たぶの付け根を軽く持ち、小さく円を描くように後ろに向かって耳たぶを回してください。  
回数は4~5回を目安に行いましょう。



**2** <sup>ほお</sup>頬に手の平を当て、そのまま耳たぶの下に向かって手をやさしくなで下ろします。  
最後に**1**をもう一度行ってください。

## 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。



### 「押しも押されぬ」と「押しも押されもせぬ」

《例文》

- ✕ 「彼は押しも押されぬ大スターだ。」
- 「彼は押しも押されもせぬ大スターだ。」

### 解説

「押しも押されぬ」は普通の会話で何気なく使われている言い回しですが、**実は誤用だ**ということをご存知でしょうか？ 正しくは「**押しも押されもせぬ**」で、**実力があって堂々としている**という意味です。これと同じ意味を持つ「**押すに押されぬ**」と混同して、「押しも押されぬ」と間違っている人が多いようです。正しい表現は「**押しも押されもせぬ**」または「**押すに押されぬ**」になります。



### 「ご賞味ください」と「お召し上がりください」

《例文》

- ✕ 「自慢の鍋をぜひご賞味ください。」
- 「自慢の鍋をぜひお召し上がりください。」

### 解説

「ご賞味ください」は丁寧な言葉遣いのようなイメージがありますよね。しかし、賞味には「**おいしさを味わう**」という意味のほかに、「**ほめながら食べる**」という意味があります。つまり、「ご賞味ください」には「**ほめてください**」という、**ちょっと上から目線のニュアンスも含まれている**ということです。素直に「**おいしく食べてください**」と言いたい場合には、「**お召し上がりください**」が無難かもしれませんね。

