



2020.1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/

新年あけましておめでとうございます

また新しい1年が始まります。今年もスタッフとともに精いっぱい頑張っていきますので皆さま今年もよろしくお願いいたします。

院長より一言

あっという間に1年が終わり新しい1年を迎えます。きっと今年もあっという間に1年が過ぎることだと思いますが、しっかり目標をもって目標達成できるようプランを立ててきっちりやっていきたいと思えます。



昨年末は体調不良により病院受診など尻つぼみになってしまいました。今年は1年通してしっかりやっていたいけるよう体力づくりもやっていたいこうと思います。年末年始に娘たちも帰ってきて久しぶりに家族4人と犬1匹で楽しい時間を過ごせてリフレッシュできました。娘たちも年明け早々に試験があるようで…。子供たちに負けないよう頑張ります。

美容と健康に役立つ

お口周りのツボ&マッサージ

美人な笑顔に！ 口角を上げるエクササイズ

皆さんは、ご自身の笑顔に自信はありますか？
なかには自然な笑顔ができないという人もいらっしゃるようです。

そこで今回は、笑顔美人に導いてくれる、口角を上げるエクササイズをご紹介します。

やり方

1



唇を巻き込みます

口を軽く閉じて上下の唇を内側に巻き込み、口角を斜め上に引き上げます。

2



ここの筋肉を使います

上唇の両脇の筋肉を使って、口をUの字にします。難しい場合は指を使っても構いません。最後は自然な口の形に戻します。①②を5回繰り返しましょう。



歯のはなし

歯医者さん教えて！ 治療中の素朴な疑問&質問

皆さんは、歯の治療を受けている時に「どうしてこんなことをするんだろう？」とふと疑問を感じたことはありませんか？ 理由はわからないながらも、そのまま治療を受けているという方もいらっしゃるかもしれませんがね。そこで今回は、治療中の素朴な疑問&質問についてお答えします。



疑問&質問 ①

「むし歯の治療で麻酔をする時、しない時の違いは？」

むし歯の治療の際、麻酔をするかしないかの主な違いは、**痛みを感じるかどうか**です。むし歯の範囲が広くて深い場合、歯の内部にある神経に近い部分まで削る必要があるため、痛みを感じさせないように麻酔をします。また、**痛みの感じ方には個人差がある**ため、痛みに弱く麻酔を希望される方には使用する場合があります。

疑問&質問 ②

「歯を削る時に、機械から水が出てくるのはなぜ？」

歯を削る時に、口の中に水が出てくる機械を入れることがありますよね。「大量の水しびきが歯に浴びせられている！」と感じる方が多いかもしれませんが、**実は水はごく少量**です。そして、水は圧縮された空気と一緒にシューッと機械から出ていて、歯ではなく主に歯を削る機械に当てられています。その理由は、**高速で回転する機械の摩擦熱を冷やして、歯へのダメージを軽減させるため**です。また、歯を削りやすくしたり、削ったカスを洗い流したり、削った表面をキレイにする役割もあります。

疑問&質問 ③

「歯の治療で、青い光を当てるのはなぜ？」

治療中、歯に青い光を当てることがあります。この青い光は、**光を照射すると固まる素材を固めるために**当てています。このような素材は、小さなむし歯を削った後に入れる**詰め物、かぶせ物の土台**などに使われることがあります。ちなみに、時間で固まる素材を使用すると、時間内に形を整えるために焦りながら作業する必要がありますが、青い光を当てなければ固まらない素材であれば、形をしっかりと整えてから固められるメリットがあります。



疑問&質問 ④

「何度も通院が必要な理由は？」

1本のむし歯を治すのに何度も通院した経験はありませんか？「1度で治療を完了してくれたらいいのに！」と思われるかもしれませんが、**むし歯の治療では状態によって治療に時間がかかる場合があります**。特にむし歯が神経まで達していた場合、歯の神経が入っていた部分を無菌化する必要があり、この治療はとて根気が必要です。そして、歯の内部がキレイになったところで、かぶせ物を作るための型どりを行い、かぶせ物が完成したら、ようやく歯に着けることができます。とうぜん**むし歯が何本もあればさらに時間がかかる**ため、むし歯は初期の段階で治療する方が、時間も費用もかかりません。



⑤

「治療した歯はもうむし歯になりませんか？」

1度治療した歯でも、むし歯になることがあります。これは**二次カリエス**と呼ばれるもので、成人から高齢者に発生することの多い、大人特有のむし歯です。治療したという安心感からケアがおろそかになったり、詰め物やかぶせ物の劣化などが原因で起こります。特に神経を抜いた歯は痛みを感じないため、再発に気づくのが遅れるケースも多々あります。**むし歯の治療を繰り返す度に歯の寿命は縮まり、最終的には歯を失うことにもなりかねません**。1度むし歯になった場所こそ、みがき残しの多いウイークポイントとして重点的にケアをしましょう。





毎日イキイキ!

健康情報

年末年始の
暴飲暴食で悪化!

ぎゃくりゅう せいしょく どう えん
“逆流性食道炎”とは?

逆流性食道炎とは、胃液が逆流して食道の粘膜が炎症を起こす消化器系の病気です。胸やけや胃の不快感、のどの違和感、せきが続く場合、逆流性食道炎の疑いがあります。放置すると食道がん・胃がん・肺がんになるリスクが高まるともいわれています。そこで今回は、暴飲暴食が続きがちな年末年始に悪化しやすい“逆流性食道炎”についてお話しします。

発症メカニズム

食べ過ぎた時など、口の中に酸っぱい液があがってきた経験はありませんか？ あれが胃液と呼ばれるもので、食べ物を消化するための強い酸性の胃酸や消化酵素が含まれています。胃の中は粘膜で保護されているので、胃液によって炎症を起こすことはありませんが、食道には保護するような強い粘膜はありません。そのため、胃液が慢性的に逆流を繰り返すと、食道が炎症を起こしてしまうのです。

胃液が逆流する理由

では、なぜ胃液が逆流してしまうのでしょうか？ その主な理由には次の3つがあります。

① 下部食道括約筋のゆるみ

下部食道括約筋とは、食道と胃をつなぐ部分にある筋肉で、この筋力が低下すると胃の内容物が逆流しやすくなります。筋力が低下する理由には、加齢や暴飲暴食、脂肪分の多い食生活などが挙げられます。

② 腹部の圧迫

腹部を圧迫させることも、胃液が逆流する理由のひとつです。腹部が圧迫される理由には、猫背、肥満体形、妊娠、便秘症などが挙げられます。



③ 胃酸が多くてあふれる

消化しにくい物を多く食べると、体は食べ物を消化するためにせっせと胃液を出します。すると胃から胃液があふれだして食道に逆流しやすくなります。胃液が増える理由としては、食べ過ぎ、消化に時間のかかる脂肪やタンパク質の多い食事などが挙げられます。

逆流性食道炎になりやすい人

- 早食いで、つい食べ過ぎてしまう。
- 食べてからすぐに横になる。
- 脂っこい食べ物を好んで食べる。
- 飲酒や喫煙の習慣がある。
- 猫背で姿勢が悪く、背中が丸まっている。
- 農作業などで前かがみの姿勢になることが多い。
- 運動不足で、肥満気味。
- 60歳以上の方。
- ストレスを日々抱えている。
- ベルトやガードルなどで腹部を圧迫している。



悪化させない生活習慣

逆流性食道炎にならない、悪化させないためには生活習慣の改善が肝心です。次のようなポイントに気を付けてみましょう。

- よく噛んで食べ、腹八分目に留める。
- 食べたらずくに横にならない。
- 寝る時は、上半身を少し高くして寝る。
- さっぱりとした和食中心の食事を心がける。



歯とお口に
まつわる歴史

デンタルヒストリア

Dental Historia

「世界最古の歯ブラシは中国で発見！」

歯をみがく時に使っている歯ブラシ。いつ頃から使われていると思いますか？ 今のような歯ブラシが誕生したのは、西洋ではなく東洋がはじまりだったようです。中国では、10世紀半ば頃の王家の墓に、口をすすぐ盃と一緒に歯ブラシのようなものが埋蔵されていました。毛は腐敗して抜けていたため何の毛が使われていたかは不明ですが、柄は象牙製で、これが世界最古の歯ブラシといわれています。西洋では17世紀頃から今のような歯ブラシが使われるようになったので、それよりも前から東洋では歯ブラシが使われていたんですね。





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。



こそく ひきょう 姑息と卑怯

例 × 「姑息な手を使って、
チケットを入手した。」

文 ○ 「卑怯な手を使って、
チケットを入手した。」

解説 「姑息」と「卑怯」は同じような意味だと思っている方は少なくありませんが、実は違います。「姑息」とは、正しくは「間に合わせ」「その場しのぎ」など「いい加減」という意味をもち、卑怯のような「正しくない」「ずるい」といった意味とは異なります。「卑怯者」と同じ意味で「姑息な奴」と使うのは間違いです。

上には上がいると上には上がある

例 × 「1位になる自信があったけど、
上には上がいるね。」

文 ○ 「1位になる自信があったけど、
上には上があるね。」

解説 最高だと思っていても、さらにその上に優れたものがあるとき「上には上がある」という言い回しが使われます。つい、優れた人などを指して「上には上がいる」と使いたくなり誤用されることが多いのですが、上下の比較をするのは人ではなく行為や状態のことです。そのため、正しくは「上には上がある」と用います。

かんぶつ 乾物で ヘルシー レシピ

今回の乾物 ドライイチジク イチジクチーズのカナッペ

栄養価 (1人分)
エネルギー…250kcal
塩分……………0.6g
カルシウム……65mg

材料 (2人分)

- ドライイチジク ……………30g
- クリームチーズ ……………80g
- クラッカー ……………適量
- ミントの葉 ……………少々

作り方

- ① ドライイチジクは飾り用に少し残し、あとは粗みじん切りにする。
- ② クリームチーズと①を混ぜ、ミントと一緒に器に盛る。
- ③ ②にクラッカーを添える。



Own Point

食感がなめらかなチーズに少し硬さがあるドライイチジクを混ぜることで、自然と噛む回数を増やすことができます。
クリームチーズは乳製品のため、歯の健康に欠かせないカルシウムも豊富。ノンシュガーで栄養も高いため、子どもにもおすすめです。