2020.2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
２４日

寒い日が続きますが、皆さん風邪などひかれていませんか？インフルエンザや中国からの新型コロナウィルスによる肺炎など怖い病気が流行っています。予防の第一歩はやはり手洗い・うがいです。咳の出る方はエチケットとしてのマスクは絶対です。みんなで予防してこの冬を乗り越えましょうね。

院長より一言

夜中になると突然起こる強烈な頭痛に悩まされていましたが、群発性頭痛との診断を受けました。数年周期で起きていましたが、今年は今までで最強のものでした。やっと落ち着いてきましたが、予防法はないとのことでまた数年後に来るかもしれないと思うと憂鬱です。年には勝てないようですね。

我が家愛犬チョコですが、今月で **14** 歳とすっかりおじいちゃんです。先日急に後ろ足が動きにくくなり病院に行くとヘルニアになってしまいました。毎日の注射が日課です。本人は動きたくてしょうがないようですが、絶対安静とのことで、ドッグスリングなるおんぶヒモに入れて毎日を過ごしています。良くなってくれればいいのですが・・・

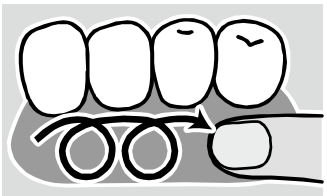
美容と健康に役立つ

お口周りのツボ＆マッサージ

ピンク色でイキイキ！歯ぐきの血行を良くするマッサージ

歯ぐきをマッサージすると、血行が良くなり**歯周病（ししゅうびょう）に対する抵抗力がアップ**するといわれています。 さらには、**唾液（だえき）の分泌（ぶんぴつ）や顔の血行が促進（そくしん）**されるなどの効果も期待できます。 そこで今回は、毎日の習慣にしたい**歯ぐきのマッサージ**をご紹介します。

やり方



❶ 歯をみがいて手を洗ったら、人差し指を上の歯ぐきに当てます。 前歯から奥歯に向かってクルクルと円を描きながら、やさしくマッサージをします。 左右どちらも３～５回ずつ行ってください。

❷ 下の歯ぐきも❶と同様にマッサージをします。

❸ 最後は、表側だけでなく裏側も同様にマッサージしてみましょう。
１日１回、入浴中に行うのがおすすめです。

歯のはなし

自己流になっていませんか？ デンタルフロスと歯間ブラシの効果的な使い方

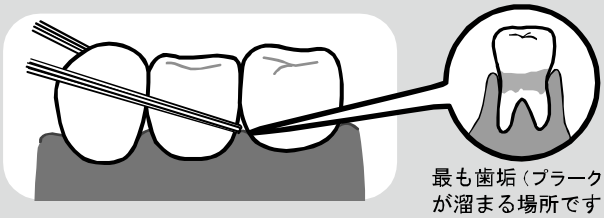
歯と歯の間の汚れを落とす、デンタルフロスや歯間ブラシ。 **歯ブラシだけではお口の中の歯垢（しこう）は約６割しか落とせない**ため、このような**歯間部の清掃補助アイテムはむし歯や歯周病の予防には欠かせません。** しかし、中には「正しい使い方がよくわからない」という方もいらっしゃるのではないでしょうか？ そこで今回は、**デンタルフロスと歯間ブラシの効果的な使い方**についてご紹介します。

デンタルフロスの使い方のコツ

デンタルフロスには、好きな長さに切って使用する**ロールタイプ**と、柄に糸があらかじめ張ってある**ホルダータイプ**があります。 好みで選んで構いませんが、**初心者の方はホルダータイプがおすすめ**です。

歯ぐきの根元からスタート

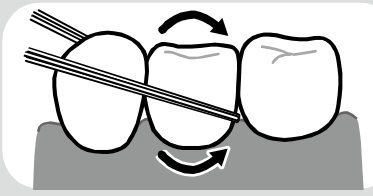
フロスを歯間に入れたら、ノコギリを引くように動かして**歯と歯ぐきの境目までフロスを押し下げて**ください。 歯の根元は特に歯垢が溜まりやすいため、ここからスタートするのがコツです。

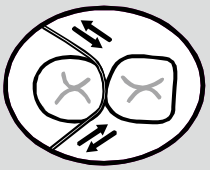


最も歯垢（プラーク）が溜まる場所です。

歯をこすって歯垢を落とす

スタート位置にフロスを置いたら、フロスは**歯の表面をこすり上げるように動かす**ことがポイントです。 前の歯をこすったら、後ろの歯も同様にフロスを当てて汚れを落とします。





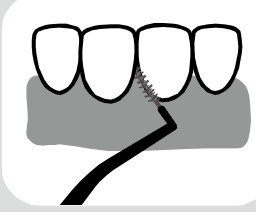
タオルで背中をこすっているようなイメージで歯垢を掻き出します。

歯間ブラシの使い方のコツ

歯間ブラシはさまざまな太さがあり、歯の隙間に合わせた**サイズ選びが重要**です。 合わないサイズを使用すると歯ぐきを傷付ける恐れもあるため、サイズ選びで迷った場合はぜひご相談ください。

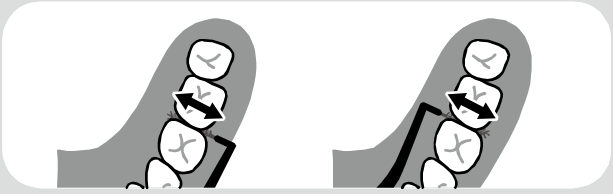
歯ぐきに対して斜めに入れる

歯間ブラシは歯ぐきを傷めないように、**先端を斜めにして歯と歯の間に入れましょう。** 次に、歯と歯ぐきの境目に沿ってブラシを前後に２～３回動かして歯垢を除去します。 フロスと同様に、**歯の表面に添わせる**ように動かしましょう。



外と内の２方向から掃除する

歯間ブラシを歯の外側から入れて掃除をしたら、次は**舌のある内側からも入れて掃除をする**と歯垢除去率がアップします。



清掃補助アイテムのポイント

基本的に**歯と歯の間が狭い部分はデンタルフロス、歯と歯の間が広い部分は歯間ブラシ**で掃除をしましょう。 歯間部の清掃補助アイテムの使用は**１日に１回**で十分ですが、特に**就寝前に使用するのが有効**です。 就寝中は唾液の分泌が少なくなり、むし歯や歯周病の原因菌が繁殖しやすい時間帯ですので、寝る前にしっかりと歯垢を落としてあげましょう。

毎日イキイキ！ 健康情報

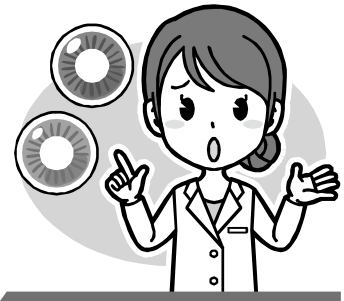
急増中！“コンタクトレンズ”によるアレルギー

今や**４人に１人がコンタクトレンズを使用している**と言われていますが、皆さんは正しく使用できていますか？ **「何だか目がゴロゴロする」「充血しがち」**など、近年**コンタクトレンズによってアレルギー症状が引き起こされるケース**が目立ってきています。 そこで今回は、**“コンタクトレンズ”によるアレルギー**についてお話しします。

アレルギーが“発症”する理由とは？

コンタクトレンズによるアレルギーは、**「コンタクトレンズ関連乳頭性結膜炎」**と呼ばれるものです。 コンタクトレンズなどの**異物に体が反応**したり、**レンズとの摩擦**や**レンズに付着した汚れ**が刺激となり、アレルギー症状が現れます。 具体的な症状としては、**目がゴロゴロする異物感、まぶたの裏の炎症、目の充血**などがありますが、典型的なアレルギー症状のひとつである**「かゆみ」が現れない場合**があり、コンタクトレンズアレルギーだと気付かないケースも少なくありません。 また、コンタクトレンズの**ケア用品の防腐剤**などによって引き起こされる場合もあります。

アレルギーが“増加”した訳とは？



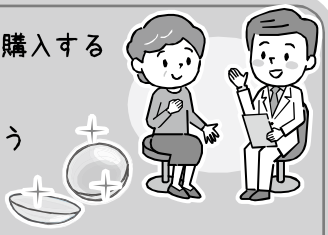
コンタクトレンズのアレルギーが増加した背景には、若い世代にファッションのひとつとして**カラーコンタクトレンズが普及**したことが挙げられます。 インターネットなどで手軽に購入して、**医師の診察・処方を受けないまま使用を続けたため、トラブルに至ってしまうケース**も増えているようです。

症状が悪化すると**角膜が傷ついたり、視力が低下する**だけでなく、**一生コンタクトレンズを装着できなくなる**こともありますので注意が必要です。

アレルギーを“予防”する方法とは？

コンタクトレンズのアレルギーを予防するには、下のような点に気を付けてください。

- ◉**眼科医の処方**をうけてから購入する
- ◉各レンズの**使用期限**を守る
- ◉洗浄などの**ケア**は正しく行う
- ◉定期的に**眼科を受診**する
- ◉市販の**目薬の乱用**は避ける
- ◉連続装用（睡眠時も継続して装着できるタイプ）よりも、**終日装用**（就寝前にはずすタイプ）を選ぶ
- ◉目の調子が悪い時は**メガネ**を使用する



本来ならば医師の処方によって購入できるコンタクトレンズですが、現状ではインターネットや量販店で安く手軽に購入できるようになっています。 **スマートフォンやパソコンの普及によって目は酷使**され、ご自身が思っている以上に**目への負担が大きい時代**です。 目の健康は人生をも左右するものですから、コンタクトレンズは正しく使用しましょう。

歯とお口にまつわる歴史

デンタルヒストリア Dental Historia

「むし歯の原因は“虫”だと思われていた！？」

その昔、**むし歯は虫のしわざ**と考えられていました。 実際に虫を見た人がいないにも関わらず、長い間、歯の中に虫がいると信じられていたようです。 ちなみに、**1924年にむし歯の原因菌のひとつであるミュータンス菌が発見**され治療法も確立されていきましたが、それまでは次のような治療が行われていました。 治療の基本は**抜歯**でしたが、**痛みに効果がある食べ物**を食べたり、痛みを取り除く**お祓い**をしたり、**木製のドリル**で歯を削ったり…。 今では考えられないことですが、当時の人はなんとかしてむし歯を退治しようとしていたのですね。

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。

「合いの手を打つ」と「合いの手を入れる」

例 ✕ 「先生の言葉に、合いの手を打った。」

文 ○ 「先生の言葉に、合いの手を入れた。」

解説 **「合いの手」**とは、**相手の動作や言葉の合間などに入れる動作や言葉**のこと。 上手に入れるとその場が盛り上がりますよね。 元々は**歌や踊りの調子に合わせて入れる手拍子**などのことを指しますが、**合いの手は打つのではなく入れるもの**です。 **「相槌（あいづち）を打つ」**と混同して**「合いの手を打つ」**と言いがちですのでご注意ください。

「熱にうなされる」と「熱にうかされる」

例 ✕ 「風邪をひいて寝込み、熱にうなされる。」

文 ○ 「風邪をひいて寝込み、熱にうかされる。」

解説 風邪をひいて高熱がでた時、**「う～ん、う～ん」とうわごとを言って寝込んでしまう**ことがあります。 そんな時のことを、つい**「熱にうなされる」**と言ってはいませんか？ 正しくは、**「熱にうかされる」**です。 漢字では「浮かされる」と書きますので、高熱で体がフワフワと浮遊しているようなイメージでしょうか。 **うなされるを使うのは、悪夢を見て苦しんでいる時の表現**と覚えておきましょう。

乾物（かんぶつ）でヘルシーレシピ

今回の乾物 **きくらげ**

きくらげとごぼうのサラダ

栄養価（1人分）
エネルギー…150kcal
塩分……0.9g
食物繊維……2.9g

材料（2人分）

- ごぼう ……50ｇ
- きくらげ（乾燥） ……5ｇ
- ツナ（缶詰） ……1缶（70ｇ）
- マヨネーズ ……10ｇ
- 塩・こしょう……各少々

作り方

1. ごぼうはマッチ棒くらいの太さに切る。きくらげは水で戻し、細切りにする。
2. 鍋に水と1を入れてゆでる。
3. ボウルに2、缶詰の余分な水分や油分を除いたツナを入れて混ぜ、マヨネーズ・塩・こしょうで味を調えて器に盛る。

One Point ワンポイント

食材を切るのが少々手間ですが、切ってしまえばあとは簡単！ **食物繊維（しょくもつせんい）が豊富（ほうふ）**でしっかりと噛（か）めるため、食べごたえもあります。 多めに作っておくと、毎日の食事で重宝しますよ。