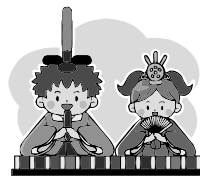




2020.3月号

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

20日(金)

新型コロナウイルスの影響が各地で出ていますが、間違っただけには惑わされずに正しい情報だけを収集しようと思います。どんな病気にも手洗い、うがいは最も基本的な予防法です。

院長よりひとこと

冬が終わり暖かくなってくると、花粉のシーズンも到来です。窓を開けた途端、くしゃみが出てきてしまいます。病院のマスクの在庫もかなり心配になってきました。早く安心して普段通りの生活に戻れることを切に願っています。



春休みに娘たちが大学から帰ってきました。家の
中が急ににぎやかになりましたが、毎晩ハンズク
ラップなるダンスを2人で踊っています。聞くと
ころによるとダイエットに効くダンスらしく30
分ほど真剣にやっています。効果のほどは???
ですがね。(笑)

まあ楽しい春休みを家族4人で過ごさせています。

美容と健康に役立つ

お口周りのツボ&マッサージ

かつ ぜつ

滑舌を良くする！ 舌の筋肉トレーニング

春は色々な場面で、あいさつや自己紹介をする機会が増えますよね。

そんな時、スラスラとお話しができるように、今回は滑舌が良くなる

舌の筋肉トレーニング

をご紹介します。



やり方

①



②



③



④



① 舌を鼻に近づけるイメージで、舌を上げて10秒間キープします。

② 舌をあごに近づけるイメージで、舌を下げて10秒間キープします。

③ 舌を左耳に近づけるイメージで、舌を左側に出して10秒間キープします。

④ 舌を右耳に近づけるイメージで、舌を右側に出して10秒間キープします。

⑤ ①～④を3回繰り返しましょう。



歯のはなし



ご存知ですか？ お口の健康目標「8020運動」

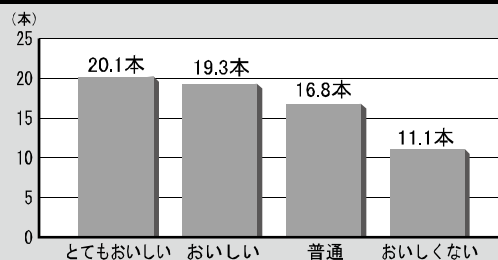
皆さんは「8020運動」をご存知でしょうか？ “80歳になっても自分の歯を20本以上保とう！”というお口の健康目標ですが、「聞いたことがある」という方もいらっしゃるかもしれませんね。では、なぜ「80歳で20本」が目標なのでしょう？ この数字にはきちんとした理由があります。そこで今回は、皆さんにもぜひ目指していただきたい「8020運動」についてお話しします。



8020運動の“8020”とは？

8020運動とは、厚生労働省と日本歯科医師会の呼びかけで平成元年からはじまった運動です。80歳になっても20本以上の歯を残すという健康目標ですが、20本を目標としている理由のひとつが「歯が20本以上あると、いろんな食べ物がおいしく食べられる」からです。55歳～75歳の男女1518人を対象にしたアンケートによると、食事がとてもおいしいと感じている人は平均20.1本の歯があり、歯の本数が多い人ほど食事はおいしいと感じる傾向にありました。

食事のおいしさの感じ方別、平均本数



「食の満足度および歯科健康行動と現在歯数の関連について」8020推進財団 指定研究事業報告 2007 より

おいしく食べるために必要な歯の本数

歯がグラグラしたり、歯の本数が少なくなったりすると、食事の時に「食べづらい」と感じる事が少しずつ増えてきます。すると、食事がいつも同じような歯ごたえの物ややわらかい物ばかりになりがちです。メニューが偏って食事内容に変化がなくなると、食べる楽しみも半減してしまうのではないのでしょうか。



具体的には、次のような食べ物にはこれくらいの歯の本数が必要だといわれています。

歯の本数

18～28 歯



●フランスパン



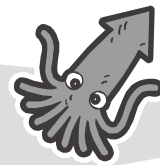
●たくあん



●酢だこ



●堅焼きせんべい



●スルメイカ

歯の本数

6～17 歯



●豚肉(薄切り)



●かまぼこ



●おこわ



●れんこん



●きんぴらごぼう



●せんべい

歯の本数

0～5 歯



●バナナ



●うどん



●ナスの煮付け



厚生労働省：標準な健診・保健指導プログラム〈別冊〉保健指導における学習教材集「歯の本数と食べられるものの関係」より

8020を達成するには？

成人の歯は親知らずを除くと28本ですので、8本以上抜けてしまうと80歳の時に20本以上保つことは難しくなります。25歳～44歳で歯を失う原因の第一位はむし歯ですが、45歳以上になると歯周病が第一位となります。つまり、8020を達成するには、中高年を過ぎた頃からリスクが高くなる歯周病をいかにコントロールするかにかかっているといえるでしょう。

2016年には8020の達成者が半数を超えました！ いろんな食べ物を食べられるということは食事の喜びのひとつであり、それは人生の喜びにもつながります。皆さんも、8020を目指してがんばりましょう。



毎日イキイキ!

健康情報

ゆうつ

憂鬱な3月は...

アロマで心と体のリフレッシュ

年度末と同時に季節の変わり目でもある3月は、気分が憂鬱になったり、体が疲れたりしやすい時期です。そんな時は、アロマの香りで心と体をリフレッシュしてみませんか？心地よい香りに包まれながら深呼吸すれば、いつもの自分のペースを取り戻せるはず。そこで今回は、今の時期におすすめのアロマの楽しみ方についてご紹介します。



アロマオイルの選び方

雑貨屋さんなどで気軽に手に入れることができるアロマオイルですが、いろんな種類があってどれを選べばいいのか迷ってしまうことも。基本的な選び方としては、香りをかいでみて、自分が心地よくリラックスできるものがあるおすすめですが、次のような効果を期待して選ぶのもひとつの目安です。

心を元気にしたい

グレープフルーツ

幸福感を高め、ダイエット効果もあるといわれています。

ベルガモット

紅茶のアールグレイにも使われる、さわやかな柑橘系の香りです。

ローズマリー

清涼感のあるハーブの香りで、リフレッシュ効果があります。

気持ちを落ち着けたい

ラベンダー

深いリラックス効果があり、安眠効果が高いアロマです。

カモミール・ローマン

青りんごのような香りで、中枢神経を静める効果があります。

イランイラン

アドレナリンの分泌を抑え、呼吸や心拍数を正常に整えます。

花粉症の症状を和らげたい

ユーカリ

鼻の粘膜の炎症を抑える作用があり、呼吸器系のトラブルにも有効です。

ティートゥリー

炎症を和らげる効果や、免疫力アップが期待できます。

ペパーミント

ミントのクールな香りで、鼻づまりの解消に有効です。

アロマの楽しみ方

お気に入りのアロマオイルが見つかったら、次のような方法でアロマを楽しんでみましょう。

コットン

気軽にアロマを楽しむなら、コットンやティッシュにオイルを数滴たらしてみよう。自分の周りにだけ香りが広がるため、オフィスでもおすすめです。

お湯

マグカップにぬるま湯を張り、そこにオイルを数滴たらすと、立ち上る湯気とともにアロマがやさしく香ります。マグカップに顔を近づけて湯気を直接吸うことで、アロマの効果を高めることもできます。



ディフューザー

本格的にアロマを楽しみたい時には、専用のディフューザーを使いましょう。ろうソクの火を使うもの、電気を使うもの、石にたらすものなどいろいろな種類がありますので、香りを拡散させたい範囲や使用場所に合わせて選んでください。

歯とお口に
まつわる歴史

デンタルヒストリア

Dental Historia

「平安貴族も口臭に悩んでいた!?!」

お口のお悩みのひとつである口臭ですが、どうやら平安時代の貴族たちも困っていたようです。国宝でもある平安末期から鎌倉時代に描かれた絵巻物「病草紙」には、「口臭の女」というタイトルの1枚があります。楊枝で歯を掃除している女官のそばには、着物のたもとで顔を覆う女性たちが描かれ、「一人の美しい女がいたが、男たちが近づくと鼻をつまんで逃げだす。口が臭いのだ」という趣旨の説明文まで添えられているとか！ 当時はなかなか口臭の治療も難しかったでしょうね。





つい使っ
てませんか？



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。



たそがれ

ものおも

「黄昏る」と「物思いにふける」

こはる ひより

はる ひより

「小春日和」と「春日和」

例



「窓の外の日を見ながら黄昏る。」

文



「窓の外の日を見ながら
物思いにふける。」

例



「今日の春の温かな日差しは、
小春日和だ。」

文



「今日の春の温かな日差しは、
春日和だ。」

解説

「黄昏る」という言葉に「ボーっとして
心ここにあらず…」のようなイメージを
抱いている人は多く、「物思いにふける」と同じよう
な意味だと勘違いしている人は少なくありません。

黄昏るとは、「日が暮れて薄暗くなる」「盛りを過ぎ
て衰える」という意味ですが、薄暗くなった外の景色
や盛りを過ぎたイメージから、ぼんやりと静かに考
え事をする様子が重なりがちです。「黄昏る＝物思
いにふける」ではありませんのでご注意ください。

解説

「小春日和」という表現は、春とい
う言葉が入っているだけに春に使い
たくなる言葉ですが、それは間違いです。小春
日和は、「春のように温かく落ち着いた、晩秋～
冬の天気」を指します。俳句の世界でも、小春
日和は春ではなく冬の季語です。もし、春のポ
カポカとしたおだやかな陽気のことを表現した
い時は、「春日和」を使いましょう。

かん ぶつ

乾物で ヘルシー レシピ

今回の乾物 干しほたて貝柱

ほたて貝柱と春雨のスープ

材料(2人分)

干しほたて貝柱…15g	水……………400cc
春雨……………20g	鶏がらスープの素…小さじ1
長ねぎ…………10g	濃口しょうゆ・こしょう …………各少々

作り方

- 鍋に分量の水を入れ、干しほたて貝柱を入れておく。
ボウルに分量外の水を入れ、春雨をひたして戻す。
長ねぎは細切りにする。
- 干しほたて貝柱がやわらかくなったら軽くほぐし、
戻した春雨・長ねぎ・鶏がらスープの素を入れて火
にかけ、煮立ったらアクを取る。
- 濃口しょうゆとこしょうで味を調え、器にそそぐ。

栄養価(1人分)

エネルギー…66kcal
塩分……………1.4g
たんぱく質……5.4g

ワンポイント

旨みがギュッと詰まっ
ている干しほたての貝柱
は、水戻しするとおいし
いですが取れて本格的な
味わいになります。

今回は春雨と合わせま
したが、湯葉や麩なども
好相性です。

