



2020.4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

29日

なかなか新型コロナウイルスが落ち着かない状態で、皆さんの生活にも多少なりとも支障が出ていないでしょうか？自分の身は自分で守るためにも手洗い、うがい、マスク着用などできることはやっておきたいものですね。とにかく早く終息してほしいものです。

院長より一言

マスクやグローブの在庫管理にヒヤヒヤしながら、頭を抱える毎日ですが、滅菌消毒、休憩時間の換気など感染対策は平常時からのことですので、そんなに慌てることなくやっております。皆さんの中で発熱やのどの痛み、鼻水などある方は受付にて事前に教えてください。



愛犬の世話を帰省中の娘たちに頼んで、夫婦で気分転換に熊本に行ってきました。阿蘇山と白糸の滝などを巡って温泉に入って帰ってきました。久しぶりの温泉と大自然にすっかり心と体のリフレッシュができました。不要不急の外出ではありますが・・・

美容と健康に
役立つ

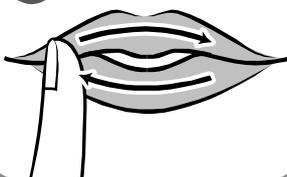
お口周りのツボ&マッサージ

つやつや！うるうる！ くちびる美人のマッサージ

風邪や花粉シーズンが終わってマスクを外すようになると、口元の荒れが気になるものです。くちびるがガサガサで、シワが目立ったりしていませんか？そこで今回は、くちびる美人を作るマッサージをご紹介します。

やり方

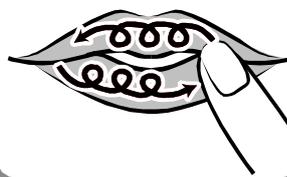
1



くちびるにワセリンを塗って、指でやさしくなぞるようにマッサージします。



2



次にクルクルと円を描くようにマッサージします。最後は、くちびるの端から端までポンポンと指の腹を当ててワセリンをなじませてください。

入浴中やお風呂上りなど、毎日継続して行くと血行が良くなり、くちびるの色もワントーンアップしますよ。



歯のはなし

日本は後進国？

「**予防歯科**」が歯の健康を守る！

予防歯科とは、むし歯や歯周病などを予防してお口の健康を守ることです。皆さんは「むし歯で歯が痛くなってから歯医者に行く」と考えていませんか？ しかし、これでは治療を繰り返すたびに歯の寿命は短くなり、結果として歯の健康を守ることができません。

そこで今回は、あなたの歯の健康を左右する「**予防歯科**」についてお話しします。



日本と諸外国の意識の違い

予防歯科の先進国として知られるのがスウェーデンです。ちなみに、80歳の残っている歯の本数を比較したところスウェーデンでは平均約20本であるのに対して、日本では約15本でした。日本人は毎食後の歯みがきを欠かさない人も多いのに、なぜこのような差が出てくるのでしょうか？ それは、やはり「予防歯科」に対する意識の違いでしょう。かつてスウェーデンでもむし歯や歯周病に悩まされていた歴史がありましたが、自宅でのセルフケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアという予防歯科の意識を浸透させることで、国民全体の歯の健康維持に成功しました。スウェーデン以外でも、歯の治療費が高額なアメリカやイギリスなども予防歯科が一般的です。

自分の歯の価値

さて皆さんは、ご自身の歯の価値をご存知でしょうか？ 実は、1本の歯の価値をお金に換算すると300万円にもものぼるそうです。「歯が抜けたら差し歯をすればいい」「歯がなくなったら入れ歯がある」と思われるかもしれませんが、どんなに素晴らしい人工の歯であっても、自分の歯に勝るものはありません。また、歯というのは削ったり抜けてしまえば、元通りに戻すこともできません。例えば、むし歯になって歯を削って詰め物をするということは、貴重なご自身の歯を削ってしまったということです。治療をすれば元に戻ったような気になってしまいがちですが、決してそうではありません。したがって、大切なご自身の歯を守るためには、予防歯科が欠かせないのです。

予防歯科は家庭と歯科医院で

予防歯科は、ご自身で毎日行う家庭でのセルフケアと、歯科医院で定期的に行うプロフェッショナルケアの両方を実践することが大切です。

セルフケア

日々のセルフケアでは、次のようなことを行います。

歯みがき

毎日の歯みがきの中でも、特に重要なのが就寝前です。寝ている間は唾液の分泌量が低下してお口の中の細菌が増殖しやすいため、むし歯・歯周病予防として就寝前の歯みがきはしっかり丁寧にいきましょう。

歯間清掃

歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間の汚れは、デンタルフロスや歯間ブラシを使って清掃しましょう。1日1回、就寝前の使用が有効です。

ガム

キシリトール入りのガムを噛むことも予防歯科のひとつです。キシリトールにはむし歯の原因菌を減らす効果があり、ガムを噛むことで唾液の分泌量もアップします。



プロフェッショナルケア

歯科医院で行うプロフェッショナルケアでは、次のようなことを行います。

ブラッシング指導

みがき残しのチェックなど、日々の歯みがきが正しくできているか確認します。

歯石の除去

歯周病の原因にもなる歯石を、専用の器具で除去します。

P.M.T.C

歯ブラシでは除去しきれなかった歯垢などを、専用の器具でクリーニングします。

フッ素の塗布

むし歯予防に有効な高濃度のフッ素を塗布します。





毎日イキイキ! 健康情報

ぐっすり眠るための

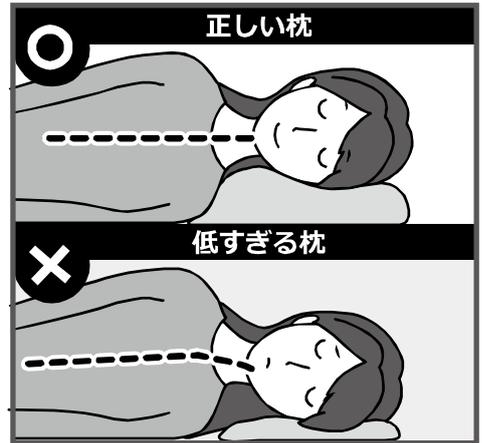
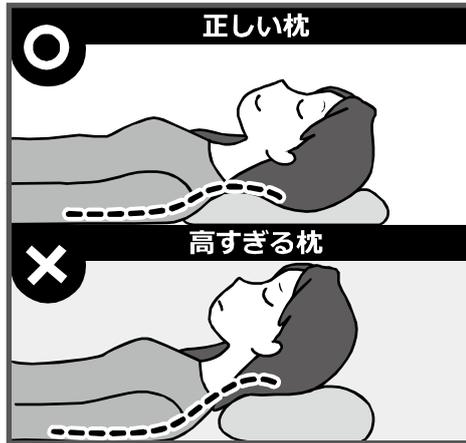
枕選び&枕使いのポイント

皆さんは毎晩使っている枕に満足していますか? 「ぐっすり眠れない」「いびきをかく」「朝起きたときに肩が重い」といった症状があるなら、枕がフィットしていないサインかもしれません。そこで今回は、快眠を誘う枕選び&枕使いのポイントについてお話しします。



ポイント① 高さ

枕の高さは、高すぎると首や肩の筋肉が緊張して首や肩がこったり、いびきや首のシワの原因になります。また、低すぎる枕は頭の安定感が悪く首に負担が集中してしまいます。理想の枕の高さは、立っている時の自然な頭の位置をキープできるくらいの高さです。



ポイント② 当て方

枕は「頭をのせるもの」と思われがちですが、実は「肩からのせるもの」です。枕で頭から肩口にかけて全体を支えることで、首や肩の負担を軽減させます。



ポイント③ 形

寝る時の姿勢は大きく分けると「あおむけで寝るタイプ」「横むきで寝るタイプ」に二分されますが、実は睡眠中は何度も寝返りを打っています。そのため、枕はあおむけでも横むきでもフィットするものを選びましょう。枕の形としては、中央部が低くなり両サイドが高めになった立体的な枕がおすすめです。また、寝返りをしても頭が枕から落ちないように、枕の幅は頭3つ分の大きさを目安にしてください。

理想の高さを探す時は、バスタオルなどを何枚か重ねた簡易枕で寝てみるのもひとつです。翌朝の体の疲れや首の緊張、いびきの具合などを確認して、少しずつ高さを変えて理想の高さを探ってみましょう。



歯とお口にまつわる歴史

デンタルヒストリア

江戸では大道芸人が歯みがき粉を販売!?

昨今では様々な種類の歯みがき粉が売られていますが、江戸時代でもすでに口臭と美白の効果をうたった歯みがき粉が販売されていたようです。店で売っているだけでなく、朝に「おはよう、おはよう」と声を上げながら練り歩く「歯みがき粉売り」と呼ばれる行商人もいたとか。さらには、大道芸で客寄せをして、歯みがき粉を売るような販売手法もあったようです。そのうち、歯みがき粉を売るだけでなく抜歯したり、入れ歯を作ったりする者も現れたと言いますから、当時は手先の器用な人が歯の治療を行っていたようですね。





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、間違っただけで覚えていたり…、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。

「足元をすくわれる」と「足をすくわれる」

✕ 「油断していたら、足元をすくわれた。」

○ 「油断していたら、足をすくわれた。」

解説

「足をすくわれる」とは、隙をつかれて失敗させられるという意味ですが、ある世論調査によると「足」を「足元」と誤用している人は約8割にもものぼるそうです。「足をすくわれる」と「足元をみられる」が混ざってしまって、間違えている人が多いそうです。正しくは「足をすくわれる」ですので、ご注意ください。

「風の噂」と「風の便り」

✕ 「風の噂では、彼女は結婚したらしいよ。」

○ 「風の便りでは、彼女は結婚したらしいよ。」

解説

誰かの噂話をしている時、「風の噂では～」という言い回しを使っていませんか？「風の噂」という言い回しは実は誤用で、正しくは「風の便り」です。ちなみに、「風の噂」の方が間違っ使用されるようになった理由としては、歌謡曲の歌詞や小説のタイトルから広まったなど諸説あるそうです。



今回の乾物

**昆布・かんぴょう
豚肉の昆布巻き**

**栄養価
(1人分)**

エネルギー…152kcal
塩分……………1.6g
マグネシウム…31mg

乾物でヘルシーレシピ

材料(2人分)

- 豚こま切れ肉……………60g
- 早煮昆布……………5g
- かんぴょう……………2g
- みりん……………大さじ2
- 砂糖・濃口しょうゆ…各大さじ1



作り方

- 1 早煮昆布・かんぴょうは、それぞれ水(分量外)で戻しておく。昆布の戻し汁はとっておく。
- 2 昆布の端に豚こま切れ肉を置き、くると昆布で巻いて、かんぴょうで結ぶ。
- 3 鍋に、2・みりん・砂糖・濃口しょうゆを入れ、昆布の戻し汁をひたひたに注ぎ(足りなければ水を足す)、落しぶたをして汁気が少なくなるまで煮て器に盛る。



昆布やかんぴょうなどの乾物には、食物繊維がたくさん含まれており、生活習慣病予防の効果が期待できます。また、海の中で育った昆布にはミネラルが豊富に含まれていて、だしをとって捨ててしまうのはもったいない食材なので、食べてしっかり栄養補給をしましょう。