

2020.5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

3日から6日まで

新型コロナウイルス感染対策のため、待合室の雑誌は一時的に撤去しています。また換気のため一部窓を開放したままになっています。入り口には消毒用アルコールを設置していますのでご利用ください。

また37.5℃以上の発熱のある方は診療をお断りすることがありますのでご了承ください。

院長より一言

なかなか落ち着かないコロナウィルス。歯科医療従事者が感染のリスクが高いということを一部報道であおられて、歯科医院に行くことが危ないと歪められています。当然痛みのない定期検診などは延期していただいていた方がいいでしょうが、ネットで無責任なことを投稿する自分のことしか考えない歯科医療関係者には怒りさえ感じます。確かに感染リスクは高いでしょうが、そのことを十分理解したうえで、働いている者や患者さんに感染がないようにほとんどの歯科医院が感染予防処置を行っています。

そうでなければ全国の歯科医院がクラスターになっているはずですよ。



先日少し重たい荷物を車に乗せようとした途端、背中にグキッと痛みがあり、その後お尻まで痛みが広がって椅子に座る作業がつかなくなりコルセットを巻いての診療になりました。ぎっくり腰はドイツ語でヘクセンシュスというそうで、日本語に訳すと「魔女の一撃」だそうです。強烈な一撃を頂きました。

美容と健康に
役立つ

お口周りのツボ&マッサージ

顔のむくみをスッキリさせるツボ「地倉」

暖かさが心地よい春。「つい寝過ぎてしまって、起きたら顔がむくんでいた…」というトラブルも発生しがちです。

そこで今回は、むくみに効くツボ「地倉」をご紹介します。



やり方



地倉は唇両端のすぐ横にあるツボです。ツボの位置にそれぞれ中指を当て、5秒間ほど軽く刺激をしたらゆっくりと力を抜きます。これを5回ほど繰り返しましょう。



歯のはなし

歯の黄ばみや
治療あとが気になって...

「思い切り笑えない女性」
が半数以上！

人前で口を開けて大笑いすることにはあなたは抵抗感がありますか？ 洗剤や化粧品などの日用品販売を行うP & G（本社／神戸市）が30～50代の女性600名を対象に実施したオーラルケア実態調査によると、6割以上の方が口を開けて笑うことに抵抗感があると答えたそうです。

そこで今回は、このアンケート結果をもとに、多くの女性が抱えているお口のお悩みについてご紹介します。



調査① 思い切り口を開けて笑うことができるか？

人前で「抵抗感なく、思い切り口を開けて笑える」と回答した人は35.7%で、残りの約6割以上の方は抵抗感があるという結果でした。ちなみに、「歯みがきに自信がある人」よりも「自信がない」と回答した人の方が、より抵抗感が強いという結果になりました。歯みがきをはじめとしたお口のケアをしっかりと行っていると、人前でも自信をもって笑顔を見せられるということなのでしょう。



抵抗感なく
思い切り口を
開けて笑える

抵抗感はあるが
思い切り口を
開けて笑える

抵抗感があつて
思い切り口を
開けて笑えない

	抵抗感なく 思い切り口を 開けて笑える	抵抗感はあるが 思い切り口を 開けて笑える	抵抗感があつて 思い切り口を 開けて笑えない
全体 (600人)	35.7%	40.7%	23.7%
歯磨き 自信あり (うち362人)	40.3%	38.1%	21.5%
歯磨き 自信なし (うち238人)	28.6%	44.5%	26.9%

調査② 口を開けて笑うことに抵抗感がある理由は？

また、口を開けて笑うことに抵抗感があると答えた386人にその理由を尋ねたところ、「歯の黄ばみ」「かぶせ物などの治療あと」「口臭」「歯の汚れ」が上位に挙がりました。特に30代では歯の黄ばみや汚れ、50代では治療あとが気になるなど、年齢によっても悩みに違いがあるようです。以上の理由から思い切り口を開けて笑えないというのは、とても残念な結果です。しかし、このようなお口のお悩みの多くは歯科医院で定期的にケアをしたり、ご相談をいただければ解決できるものばかりです。



歯の黄ばみが
気になるから

かぶせ物など
治療あとが
目立つから

口臭が
気になるから

歯の汚れが
気になるから

加齢で
歯並びが
変わったから

	歯の黄ばみが 気になるから	かぶせ物など 治療あとが 目立つから	口臭が 気になるから	歯の汚れが 気になるから	加齢で 歯並びが 変わったから
全体 (386人)	42.2%	36.8%	33.2%	28.8%	8.8%
30代 (うち125人)	54.4%	27.2%	40.0%	44.0%	6.4%
40代 (うち132人)	40.2%	37.1%	34.1%	27.3%	9.8%
50代 (うち129人)	32.6%	45.7%	25.6%	15.5%	10.1%

調査③ 年を重ねても思い切り笑えているか？

思い切り笑う頻度については、「5年前と比べて減った」と回答した人は21.2%、「10年前と比べて減った」と回答した人は28.5%と、年齢が高くなるにつれて笑う頻度が減ってしまっているようです。笑うことには、免疫力アップや認知症予防など体に良い影響があるとされています。高齢になってもたくさん笑っていられるために、笑顔に自信を持続けたいですね。

歯を見せた笑顔には、「心を開いてくれている」と相手に印象づける作用があるそうです。心と心の距離が近くなれる満面の笑み。歯とお口をしっかりとケアして、ステキな笑顔を目指しましょう！

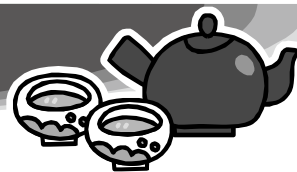




毎日イキイキ! 健康情報

やっぱりすごい!

緑茶の健康パワー



今年の八十八夜は5月1日です。八十八夜とは立春から数えて88日目のことで、この日に摘んだ茶葉から作られた新茶は縁起物として重宝されてきました。最近は“お茶をする”といっても、コーヒー・紅茶・ルイボスティーなど飲み物の選択肢が多く、以前よりも緑茶を飲む機会は減っているかもしれませんね。そこで今回は緑茶の健康パワーについてご紹介します。これを知ればすぐに緑茶が飲みたくなるはずです!

緑茶に含まれる「カテキン」の効能

「緑茶が体に良い」といわれる理由の多くは、緑茶に含まれているカテキンという成分の効能です。カテキンはポリフェノール的一种で、緑茶を飲んだ時に感じられる渋みや苦みの元となります。このカテキンが様々な健康効果をもたらしてくれるのです。

効能
1

殺菌作用

カテキンは、細菌の働きを弱めたり、細菌そのものを破壊したりする殺菌作用があります。そのため、緑茶でうがいをすると風邪を予防したり、食後に口をゆすぐと口臭を予防すると言われています。

効能
2

抗酸化作用

抗酸化作用とは体内の酸化(サビ)を防ぐ作用のことですが、カテキンにはこの働きもあります。抗酸化作用は健康を保つことはもちろん、アンチエイジングにも有効な働きがあります。

効能
3

ダイエット効果

カテキンには、中性脂肪を減らしたり脂肪細胞を活性化させて脂肪を燃焼しやすくするダイエット効果も期待できます。このような効果を謳った特定保健用食品(トクホ)のペットボトル入り緑茶を飲んだことのある方も多いことでしょう。

効能
4

便秘解消

便秘を解消するには腸内の環境を整える必要がありますが、カテキンには腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌を減らす作用があるそうです。便秘にお悩みの方は、毎朝緑茶を飲んでみるのも良いかもしれませんね。

効能
5

認知症予防

まだ研究段階のようですが、緑茶を飲むことが認知症予防につながるという報告もされています。認知症になると正常な神経細胞が壊されてしまいますが、カテキンにはその神経細胞を保護する作用があるのではないかとされています。



効果的な緑茶の飲み方

カテキンの効能を効果的に取り入れるには、次のようなポイントがあります。

緑茶は90℃くらいの
高めのお湯で淹れると、カテキン
がより多く抽出される。

毎食後など、1日何度かに
分けて飲む。

ペットボトル入りの緑茶は
“高濃度茶カテキン入り”と
表示されているものを選ぶ。

歯とお口にまつわる歴史

デンタル ヒストリア

むし歯予防にも
なっていた、お歯黒

お歯黒とは、歯を黒く染める化粧の一種です。お歯黒というと女性がしていたというイメージですが、実際は男性も行っていたようです。平安時代には成人になった証として、また武士の場合は、君主に忠誠心(ちゅうせいしん)を示すものとして行っていたようです。そんなお歯黒ですが、実はむし歯予防にも役立っていました。どうしてかというと、歯を染める前には歯を楊枝(ようじ)でキレイにする必要があり、染料には歯と歯ぐきを丈夫にする成分が含まれていたからです。お歯黒をすることで、知らず知らずのうちに歯の健康も守っていたのですね。





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。

まゆ 「眉をしかめる」と「眉をひそめる」

× 「非常識な振る舞いに眉をしかめる。」

○ 「非常識な振る舞いに眉をひそめる。」

解説

不快感や悲しみを表現する言い回しに「眉をひそめる」があります。眉間にシワが寄っているイメージのため、つい「眉をしかめる」と言ってしまうがちですが、眉はひそめるものです。一方で、「顔」の場合は「しかめる」を使います。「しかめる」と「ひそめる」は混在して間違いやすいため、意識して使い分けましょう。



めざ 「目覚めが悪い」と「寝覚めが悪い」

× 「悪い夢を見て、今朝は目覚めが悪い。」

○ 「悪い夢を見て、今朝は寝覚めが悪い。」

解説

「目覚めが悪い」という表現は、日常の中で普通に使っている方が多いのではないのでしょうか。しかし、眠りから覚めた時の気分が悪いとか、過去の行いを思い出して良心にさいなまれるという意味の言い回しは、「寝覚めが悪い」になります。ところが現在では、「寝覚めが悪い」よりも本来の言い回しではない「目覚めが悪い」を使う人の方が多いようです。言葉というのは時代に合わせて変化していくものですから、近い将来「目覚めが悪い」が一般的になるのかもしれないですね。

かん ぶつ 乾物でヘルシーレシピ



今回の乾物

さけ 鮭とば

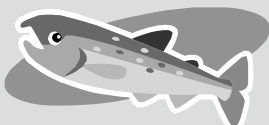
鮭とばごはん

栄養価
(1人分)

エネルギー…335kcal
塩分…0.7g
たんぱく質…12.8g

材料(2人分)

米・水……………各1合
鮭とば……………30g
酒……………大さじ1
しその葉……………2枚



作り方

- 1 米はといで、ザルにあげて水気を切る。鮭とばは酒に浸してやわらかくし、さいて細かくする。
- 2 炊飯器の内釜に、米・水・鮭とばを入れて炊飯する。
- 3 炊きあがったら、よく混ぜてお茶碗によそい、しその葉をのせる。



ワンポイント

鮭を乾燥させた鮭とばはたんぱく質が豊富で、たんぱく質源になる保存食としても有効です。おつまみ用として味がついているものが多いので、調味料は使っていません。硬くて手で裂けない場合は包丁で切りましょう。