



2020.6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/

緊急事態宣言が解除されましたが、まだまだ予断は許さない状態です。新しい生活様式に基づいた暮らし方をしなくてははいけませんね。当院のホームページのQRコードができました。時間のある時にぜひ覗いてみてください。



院長より一言

研修会が軒並み中止や延期となりましたが、その分ウェブセミナーが続々と開催されています。会場までの移動時間や交通費がかからず、人とも会わないので普段着で気楽にセミナーに参加できます。つまらなければすぐにやめることもできます。これも新しい様式ですね。これはかなりいい感じです。



● お家時間が長くなり、運動不足解消のためウォーキングをしています。街路樹のハナミズキがきれいに咲いていました。こんなご時世ですが、季節は進んでいると思うとホッとします。●
● 早く落ち着いてほしいものですね。●
● ちなみに我が家の庭の木は全く花が咲いていません。●
● 何故?? だれに似たのかタイミングが悪すぎです・・(笑)●

美容と健康に
役立つ

お口周りのツボ&マッサージ

顔のゆるみを解消するエクササイズ

多忙な日が続くと、顔にも^{つか}疲れが現れるものです。特に目の下や頬がゆるむと一気に老けた印象になってしまいます。そこで今回は、顔のゆるみを解消するエクササイズをご紹介します。



やり方



- 1 上下のくちびるを内側に巻き込みます。
- 2 1の状態のまま指先で目尻を押さえて持ち上げる。下まぶたを持ち上げるようにして目を閉じて3秒間キープしてください。
- 3 2の状態のまま目を開けて鼻で深呼吸します。
1~3を5回繰り返してください。



歯のはなし

6月4日から
「歯と口の健康週間」
スタート!

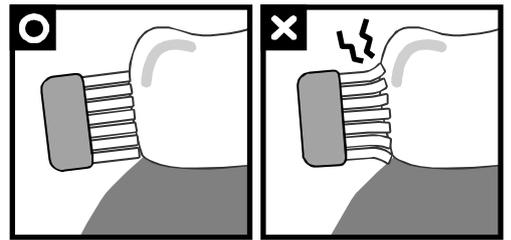
正しい歯ブラシの使い方

6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。これを機に、ご自身のお口の健康状態について改めてチェックしましょう。特に毎日使っている歯ブラシ。皆さんは正しく使えていますか？ 歯ブラシを上手に使いこなすことで、歯垢が落ちやすくなったり、みがき残しが少なくなったりします。そこで今回は、正しい歯ブラシの使い方をご紹介します。



“力加減” に注意しましょう！

歯ブラシの使い方、特に注意が必要なのが力加減です。しっかり汚れを落とそうと力を入れてゴシゴシみがいてしまうと、歯ぐきを傷めるだけでなく歯ブラシの毛先が開いてしまってかえって汚れ落ちが悪くなります。歯に当てる力加減は150~200g位の軽い力で、歯に当たった時に毛先が広がらない程度がベストです。



毛の“得意分野” を活かしましょう！

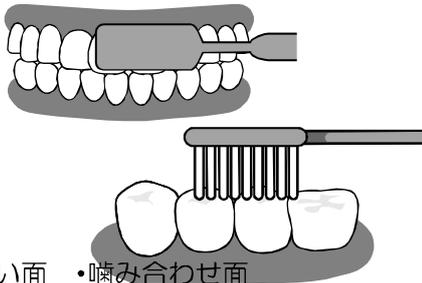
歯ブラシには毛の場所によってそれぞれ得意分野があります。先端は「つま先」、手前は「かかと」、両サイドは「わき」、広い面は「全面」とも呼ばれ、これを意識して使い分けることで効率良く歯垢を落とすことができます。



全面

得意な場所

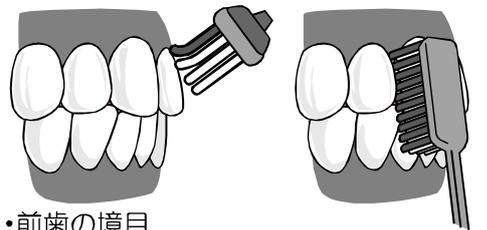
・歯の表面など広い面 ・噛み合わせ面



わき

得意な場所

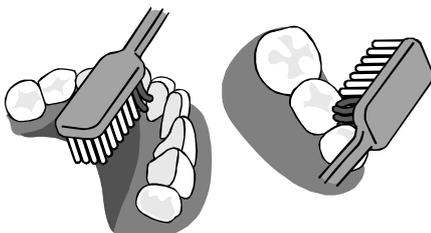
・歯の付け根 ・前歯の境目



かかと

得意な場所

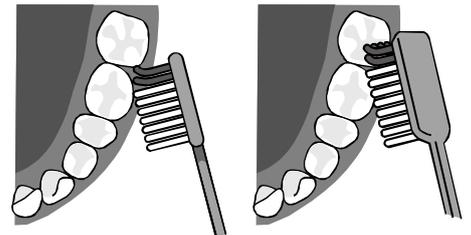
・前歯の裏側 ・奥歯の裏や手前側



つま先

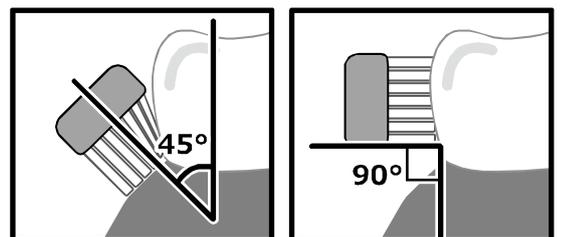
得意な場所

・奥歯の境目 ・一番後ろの歯の奥 ・小さな凹凸面



“角度” を意識しましょう！

歯ブラシを当てる角度も意識してみましょう！ 特に歯周病予防のためには、歯ブラシは歯ぐきに対して45度の角度で当て、歯と歯ぐきの境目の歯垢を除去することが大切です。また、歯の表面や歯間の汚れを落とすには、歯ブラシは90度の角度で当てるのが有効です。このほかにもさまざまなブラッシング方法がありますので、ご自身にあったみがき方がわからないといった場合にはお気軽にご相談ください。



歯ブラシを正しく使って、効率の良い歯みがきをしましょう!





毎日イキイキ! 健康情報

吹き出物、シミ、ニキビ...

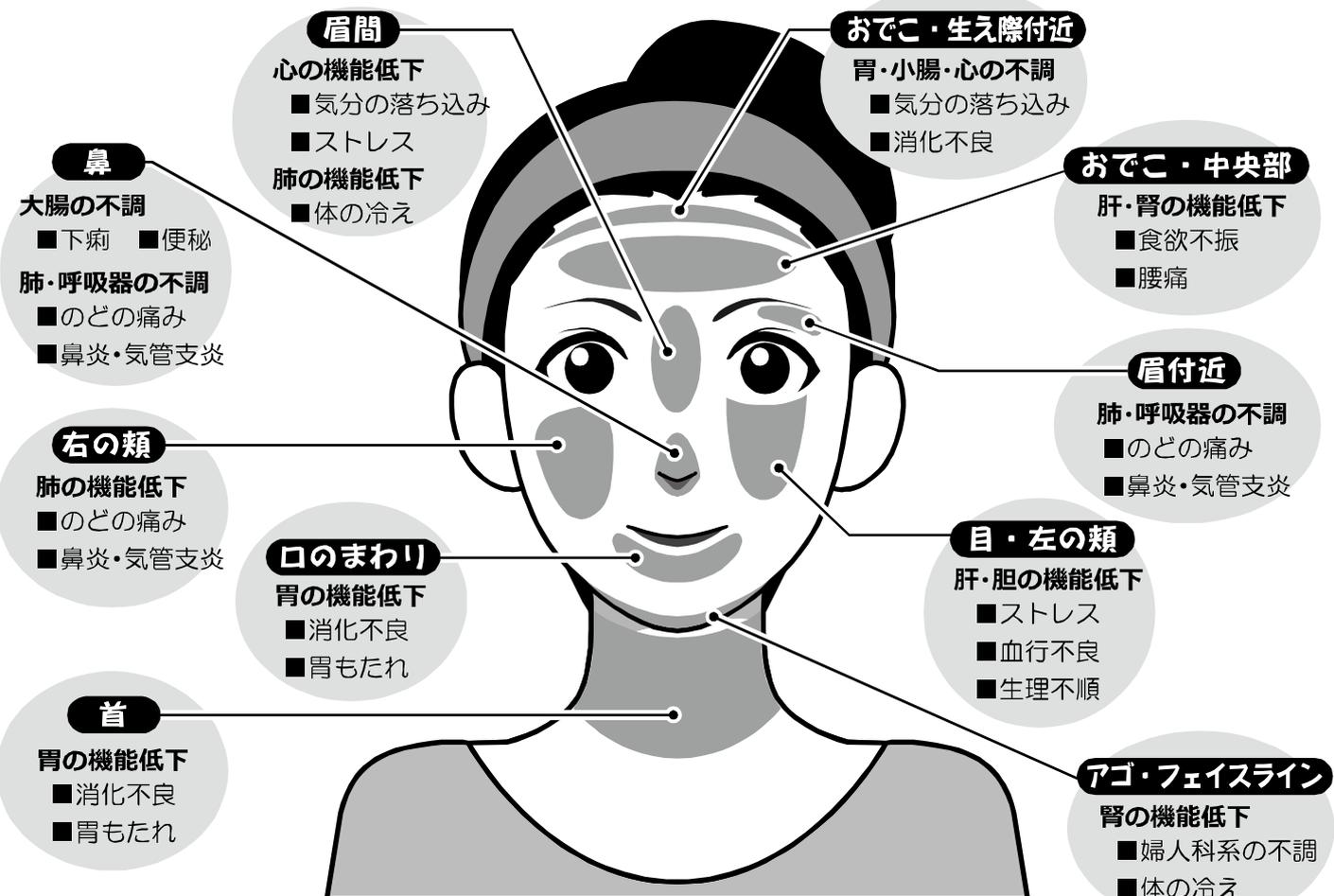
肌トラブルからわかる体の不調



「あら、シミがこんなところに…」 「朝起きたら、吹き出物ができていた！」など、突然肌のトラブルに見舞われることはありませんか？ こういった肌のトラブルは軽く見過ごしがちですが、もしかすると体の不調のサインかもしれません。そこで今回は、肌トラブルからわかる体の不調についてお話しします。

肌トラブルと体の不調の関連図

東洋医学によると、肌が美しいということは体が健康な状態であり、五臓(肝・心・脾・肺・腎)のバランスが整っている状態を指すそうです。また、顔の肌トラブルが起きている位置で体のどこに不調があるのかも知ることができると言います。健康のパロメーターのひとつの目安として、参考にしてみましょう。



肌トラブルが起きた時は、体からの不調のサインとして生活を見直してみましょう。

歯とお口にまつわる歴史

デンタルヒストリア

江戸っ子の“粋”な歯のみがき方とは

江戸時代の歯みがきには、小枝で作った房楊枝ふさようじが使われていました。房状の部分で歯の表面をみがき、とがった部分で歯間の掃除をしていたそうです。房楊枝を使う習慣が庶民に広まると、各地の神社仏閣の門前には「楊枝屋」が軒を連ねるようになりました。この房楊枝は通常洗って何度も使えるものでしたが、“粋”を好む江戸っ子は使い捨てにしていたそうです。もったいない気もしますが、それが彼らの美学だったのですね。





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。

「間が持たない」と「間が持てない」

✕ 「初対面の人と二人きりになり、間が持たない。」

○ 「初対面の人と二人きりになり、間が持てない。」

解説

会話をつなぐことができなかつたり、時間を持て余したりすることを「間が持たない」と言っているではありませんか？ 実は、正しい日本語では「間が持てない」です。「えっ！知らなかった！」と驚いた方は少なくないのでは？ というのも20～30代の約9割が「間が持たない」の方を使っているようで、若い世代になるほど誤用が多いそうです。

「声をあらげる」と「声をあらげると」

✕ 「ついカッとなって、声をあらげてしまった。」

○ 「ついカッとなって、声をあらげるとしまった。」

解説

声の調子が荒々しくなることを「声をあらげる」と使うことがあるかと思いますが、しかし、実は「あらげる」は間違いで、正しくは「あらげると」と言うそうです。ただ、新聞社などは「あらげる」を俗っぽい表現のため誤用だとしていますが、放送局などでは言いやすさの問題で「あらげる」を使うことを認めている場合も多いようです。



今回の乾物

切りほ こんぶ
切干しだいこん・昆布

栄養価
(1人分)

エネルギー… 93kcal
塩分… 2.1g
食物繊維… 3.0g

かん ぶつ
乾物でヘルシーレシピ

切干しだいこんと塩昆布のサラダ



作り方

- 1 切干しだいこんは水で戻す。梅干しは種を除く。
- 2 ボウルに水気を切った切干しだいこん、種を除いた梅干し、塩昆布、オリーブオイルを入れて和える。
- 3 味がなじんだら器に盛る。

材料(2人分)

切干しだいこん… 20g
塩昆布… 10g
梅干し… 1個
オリーブオイル… 大さじ1



常備している乾物を組み合わせてできる料理を知っていると、あともう一品ほしいときにサッと作れて便利です。切干しだいこんや昆布は食物繊維やミネラルが豊富なので、栄養補給にも使えます。