



2020.7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/

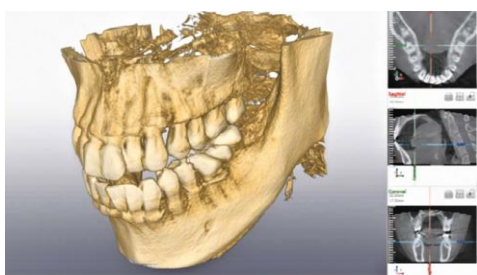

今月のお休み

23, 24日

今年も暑い暑い夏がやってきました。毎年言っていますが、年々暑さが増している気がしますね。エアコンはしっかりつけておきますが、もうしばらくの期間だけ感染予防のため窓は開けさせていただきますので、どうぞご理解ください。皆さんも暑いでしょうがマスクもお忘れなく・・・。

院長より一言

この数か月の間スポーツジムも閉鎖、これをよい理由にして運動をさぼっていたら恐ろしいことにみるみる体重が増加です。年を取ってくるとなかなか体重も減ってはくれません。7月からはジムも再開し、なまりきった鍛えなおそうと思います。徐々にですが・・・(笑)



当院に新しくCTを導入しました。顎や歯の状態を3次元的に見ることができ、今までレントゲンだけではわかりにくかった歯の根の先の骨の状態や親知らずとあごの中の神経の位置などが見やすくなってきます。またインプラント時の埋入位置決定などにも役に立ちます。気になる方はお気軽にどうぞスタッフまで・・・



材料(2人分)

干しいたけ	小4個
オクラ	2本
えび	4尾
卵	1個
サラダ油	小さじ1
そうめん	200g
干しいたけの戻し汁	200cc
かつお節	3g
濃口しょうゆ・みりん	各大さじ2
砂糖	大さじ1/2



今回の乾物 干しいたけ・かつお節

しいたけ麺つゆのそうめん

●栄養価(1人分)●
エネルギー 519kcal
塩分..... 3.7g
食物繊維..... 6.6g

作り方

- 1 干しいたけは水で戻す(戻し汁はとっておく)。オクラはゆでて小口切りにする。えびは殻をむいてゆでる。卵は溶きほぐしてサラダ油をしいたフライパンで薄焼きにし、せん切りにして錦糸卵を作る。そうめんはパッケージの表示通りにゆでておく。
- 2 鍋に干しいたけと①を入れて中火にかけ、煮立ったら5分ほど弱火で煮て冷ます。
- 3 器に②の煮汁を入れ、そうめん・錦糸卵・えび・オクラ・②の干しいたけを盛る。

OnePoint



和食づくりに欠かせない「だし」ですが、今回は干しいたけとかつお節を使用して作りました。

水で戻したり水で煮るだけでおいしい旨みが抽出できるのは、乾物だからこそです。それは干す過程で旨みが作られたり、干すことで旨みが溶け出しやすくなったりするからです。



毎日イキイキ！

健康情報

熱帯夜でもグッスリ快眠！

夏の入浴法

昼間の暑さや、熱帯夜による睡眠不足が続くと、体の疲れがなかなかとれませんよね。そんな夏場は入浴もシャワーで簡単にすませたくなるものですが、**疲労回復や安眠のためにはお湯にゆっくりつかることが一番です。**そこで今回は、**快眠のための夏の入浴法**についてご紹介します。



point

① シャワーではなくお風呂につかる

いつもお風呂で温まっている人も、夏場だけはシャワーですませていませんか？しかし、**夏は冷房や冷たい食べ物の摂りすぎで体の内部は意外と冷えている**ため、夏場もしっかりと湯船で体を温めましょう。また、シャワーは体を目覚めさせるため朝に浴びるのは良いのですが、就寝前には適していません。就寝前の夜は**副交感神経を優位にして体をリラックス**させるためにも、お風呂にゆっくりつかることをおすすめします。

point

② お湯はぬるめの38度以下

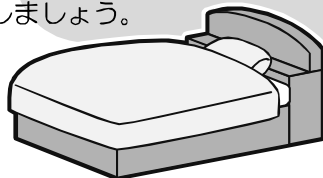
夏でも熱いお風呂につかりたいという人がいます。しかし、熱いお湯は血圧を上げて体に負担をかけるだけでなく、**浴室での熱中症や脱水の原因**にもなります。したがって、お湯は**38度以下のぬるめ**にして、**10～15分程度**つかるようにしましょう。もし**40度以上の熱いお湯**がお好み場合は、つかるのは**3～5分程度**にして、立ちくらみ時の転倒防止のために湯船からは**ゆっくりと立ち上がり**てください。



point

③ お風呂は眠る1時間前に上がる

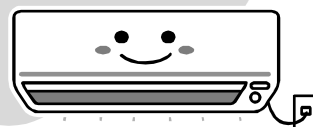
体温が下がってくると、人は自然と眠気を感じます。お風呂で温められた体温が下がるまでには約30分～1時間位かかりますので、**布団に入る1時間前にはお風呂から上がる**ようにしましょう。



point

④ 寝室のエアコンは25～28度

寝室のエアコンは**25～28度位**に設定して、**就寝の1時間位前から起動**しておきましょう。少々高い温度に感じられるかもしれませんが、除湿機能を利用して冷やしすぎに注意してください。また、眠りはじめの3時間は眠りが深く**疲労回復効果も高い**ため、エアコンは**3～4時間後に自動で切れるように設定**しておくことと安眠することができます。



手浴&足浴でも快眠！

疲れてお風呂につかる気力がない日は、手浴や足浴だけでも快眠効果があります。洗面器などに**43度位のお湯**を張り、手や足を温めてください。次第に体も温まり、眠りにつきやすくなります。



入浴の前後にはコップ1杯の水で水分補給もお忘れなく！

歯とお口に
まつわる歴史

デンタルヒストリア

「長寿の秘訣？江戸の健康法“叩歯”」

江戸時代のベストセラー『養生訓』は儒学者の**貝原益軒**が書いた、「健康で長生きする方法」が載った医書です。この中には歯の健康法についても書かれており、その方法のひとつが「叩歯」というものです。叩歯とは「**毎日歯を36回カチカチ噛み合わせると、歯が硬くなってむし歯にならない**」といった中国伝来の健康法です。実際のところ歯をカチカチしてもむし歯は予防できませんが、貝原益軒は84歳で老衰によって亡くなるまで、むし歯はなく歯を1本も失ったことはなかったそうですよ！



“治療したから安心”
ではありません！

歯のはなし

銀歯の下のむし歯「二次カリエス」にご用心



大人のむし歯で特に多いのが、むし歯の再発です。詰め物やかぶせ物をして一度は完治したものの、またむし歯になってしまうことを専門用語では二次カリエス(二次う蝕)と呼びます。むし歯になったらまた治療をすればいいと思われるかもしれませんが、歯は治療を繰り返す度に削られて寿命が短くなってしまうため、絶対に再発は避けなければいけません。そこで今回は、銀歯の下などにできる再発したむし歯「二次カリエス」についてお話しします。

再発する原因とは？

むし歯予防の先進国であるスウェーデンのイエテボリ大学が行った調査によると、人が30年間でなるむし歯のうち約8割が二次カリエスだった、このような結果も出ているそうです。では、なぜ一度治療したにも関わらず、これほど再発してしまうのでしょうか？

① 材料の経年劣化

むし歯の治療では、詰め物やかぶせ物に金属やプラスチックなどの素材が使われていて、それらを歯に着けるために接着剤などさまざまな材料を使用します。しかし、お口の中というのは、熱い物や冷たい物を飲食したり、常に唾液で湿っていたりと、とても過酷な環境です。そのため、治療で使った材料は時間の経過とともに少しずつ劣化していき、次第に治療した所と歯の間に隙間ができてしまうことがあります。そして、その隙間から細菌が侵入して内部でむし歯が再発することがあるのです。

② 歯垢のみがき残し

どんなに丁寧に治療をしたとしても、かぶせ物をした治療箇所と歯の境目にはわずかな段差が生まれてしまいます。この部分はむし歯の原因となる歯垢が溜まりやすいため、しっかり歯みがきをしていないとこの部分からむし歯が再発することがあります。



再発を予防するには？

詰め物やかぶせ物の下にできたむし歯は、見た目ではわかりにくく、まして神経を取ってしまった歯であれば痛みも感じないため、気づいた時にはむし歯が進行してしまっているケースが多々あります。では、再発を予防・早期発見するためにはどうしたらよいのでしょうか？



① 治療済みこそ丁寧にケア

「むし歯を治療したから安心！」と治療後は油断しがちですが、むしろ治療した歯の方がむし歯になりやすいと気を引き締めましょう。むし歯になったところは、みがき残しが多いお口の中の弱点であり、治療後の段差や隙間は歯垢が溜まりやすい場所です。ですから、治療前よりもより丁寧にケアすることを心がけてください。

② 定期検診でチェック

むし歯の早期発見には、定期的にプロの目でチェックしてもらうのが確実です。特にご自身ではなかなか確認することができない奥歯のむし歯や、治療したかぶせ物の劣化なども確認することができます。また、クリーニングをして歯ブラシでは落としきれなかった歯垢や歯石を除去することで、むし歯ができにくい環境に改善できます。

二次カリエスの早期発見・早期治療ができれば、歯を削る部分は最小限で済み、歯の寿命ものばすことができます。ご自身の歯を1本でも多く残せるように、治療済みの歯こそ大切にしましょう！





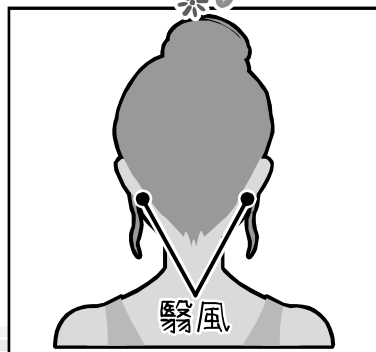
美容と健康に役立つ

お口周りの ツボ&マッサージ

人と会う前にブッシュ！

口臭予防のツボ「翳風」

人と会話する時、気になるのが口臭ですね。特に緊張したり、空腹が長く続いたりしてお口の中が乾燥すると、細菌が繁殖して口臭が強く感じられることがあります。そんな時は、唾液の分泌を促すツボ「翳風」を刺激して口臭を予防しましょう！



やり方

耳たぶの付け根にある大きなくぼみが翳風のツボの位置です。左右のツボに中指の腹を当て、5秒間ほど押して軽く刺激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。



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。

「浮足立つ」と「浮立つ」

例文



「合格の知らせを聞いて
浮足立つ。」



「合格の知らせを聞いて
浮立つ。」

解説

「浮足立つ」は、ウキウキと心が楽しく小踊りするようなイメージをもっている人が多いと思います。しかし、本来の意味は恐怖心や不安感から逃げ腰になるというネガティブなものです。これは、「つま先立ち」の様子を指す「浮足」が語源で、不安で落ち着かない様子を意味します。楽しくワクワクして落ち着かない様子を表現するなら「浮き立つ」を使いましょう。

「取り付く暇もない」と「取り付く島もない」

例文



「上司に掛け合ったが、
取り付く暇もなかった。」



「上司に掛け合ったが、
取り付く島もなかった。」

解説

「取り付く島もない」というのは、相談したくても相手の態度が冷たくて、きっかけがつかめない時に使われる言い回しです。「相手の態度が冷たい＝忙しそう＝暇がない」といったイメージや、「島を暇と聞き違えた」といったことから、「取り付く暇もない」と誤用している人が多いようです。なぜ「島」なのかと言えば、「船で海に出たが近くに立ち寄る島がなく、休息すら取れない」といった状況から、「取り付く島もない」には途方に暮れる・困り果てるという意味があるからです。

