



2020.9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

21, 22日

《電話連絡についてのお知らせ》

トラブル防止のため、電話でお呼びしている患者様は一度来院していただき、診察券をお出しただければ、時間近くになりましたらお電話差し上げますが、来院のない方へのお電話は控えさせていただきますのでご了承ください。

院長よりひとこと

まだまだ暑い日が続きます。みなさま体調管理には十分気を付けてお過ごしください。特に今年はコロナウィルスの影響もありマスク着用により体温が上がりやすくなりますので・・・。待合室も換気のため窓が開いていますので暑い時はお伝えください。



先日往診に出かけようと駐車場に向かったら、車の後ろのバンパーから運転席のドアの前まで何かでひっかいた傷を発見。誰かにいたずらされたようです。以前にはタイヤに2本ねじが刺さっており、さすがに今回は悪質でしたので警察に連絡、現在捜査していただいております。傷の範囲が広いので修理代に数十万かかるとのこと・・・(涙)

皆さんもご注意くださいね。



材料(2人分)

するめ(あたりめ)..... 5g
 だいこん..... 200g
 こんにゃく..... 1/2枚
 砂糖・濃口しょうゆ
各大さじ1

今回の乾物
するめ

するめとだいこんの煮物

●栄養価(1人分)●
 エネルギー 77kcal
 塩分..... 2.7g
 食物繊維..... 2.7g

作り方

- 1 するめは食べやすく裂く。だいこんは皮をむいてひと口大に切る。こんにゃくはひと口大にちぎって湯通しする。
- 2 鍋に 1 と砂糖を入れ、ひたひたの水を加えて中火にかける。
- 3 煮立ったらアクを取り、弱火にして濃口しょうゆを加え、汁気が少なくなるまで煮て器に盛る。

One Point



イカを干したするめは、おつまみとして食べられることが多いですが、イカの代用品として料理にも使えます。イカの旨みがいだしとなり、独特の食感もアクセントになります。

**マスク、手洗い、アルコール消毒****“コロナ時代”の肌荒れ対策**

新型コロナウイルスの感染予防として、日々マスクの着用や手指の消毒は欠かせなくなりました。しかし、マスクをしていたら口の周りに吹き出物ができやすくなったとか、こまめに消毒をしていると手がガサガサになって困るといった、肌荒れに悩まされている人が少なくないようです。そこで今回は、“コロナ時代”の肌荒れ対策についてお話しします。

**肌荒れの原因と対策**

新型コロナウイルスの予防に必要な、「マスク着用」「手洗い」「アルコール消毒」によって引き起こされる肌荒れの原因と対策についてご紹介します。

① マスクの着用**原因**

マスクを着けていると、自分の吐く息によって口の周りの湿度が高くなります。すると細菌やカビが繁殖しやすい状態となり、吹き出物ができたり、肌荒れが引き起こされる場合があります。また、マスクが当たっている部分がこすれることで、肌にダメージを与えてしまうケースもあります。

対策

マスクと肌の間にガーゼを1枚挟むことで、マスクの蒸れや摩擦を軽減することができます。ガーゼは何枚か用意しておき、こまめに交換するとより衛生的に使用できます。さらに、周りに人がいない時や、人との距離が十分確保できている時などは、マスクを外して肌を乾燥させてください。また、マスクの素材や形状が肌に合わない場合もありますので、別なタイプに変えてみるのもよいでしょう。

② こまめな手洗い**原因**

手洗いは、手についたウイルスや雑菌を洗い流すと同時に、肌の角質にある脂質も洗い流してしまいます。脂質は天然の脂分で肌のうるおいを保護する役割がありますが、こまめな手洗いによって洗い流され肌が乾燥することで、さらに外部からの刺激にも弱くなり肌が荒れてしまいます。

対策

できるだけ肌の脂分を洗い流さないために、手洗いの時の水の温度をぬるめにしてください。また、石けんの洗い残しは肌への刺激となるため、しっかりと洗い流しましょう。手をふくときはゴシゴシとこすらず、タオルやハンカチをやさしく押し当てるように吸水しましょう。また、手洗い後や水仕事の後はしっかりとハンドクリームなどで脂分を補ってください。

③ アルコール消毒**原因**

アルコールが入った消毒液は、アルコール成分が揮発すると同時に、肌の水分と脂分も奪い去ります。そのため手のうるおいが奪われ、ガサガサと肌が荒れた状態になってしまいます。

**対策**

石けんを使って正しい手洗いを行えば、必ずしもアルコール消毒を行う必要はありません。頻繁に消毒を行っていると手荒れが加速してしまうため、アルコール消毒は石けんで手を洗えない時のみでもよいでしょう。また、こまめにハンドクリームで保湿することもお忘れなく。



湿疹やかゆみを伴う肌荒れは、早めに皮膚科を受診しましょう。

歯とお口に
まつわる歴史

デンタルヒストリア**「歯みがきは“朝1回”が普通だった？」**

皆さんは、毎日歯を何回みがいていますか？ 厚生労働省の調査によると、1日に2回みがく人が最も多かったようです。ちなみに、つい100年ほど前までは1日1回朝だけ歯をみがくという人が大半でした。1925年(大正14年)の調査によれば、約半数の人が歯みがきは朝1回だけで、夜もみがくという人はごく少数だったそうです。就寝中はむし歯や歯周病になりやすい時間帯のため、寝る前の歯みがきはとても重要なのですが、この時代はまだ夜に歯をみがく習慣が浸透していなかったのですね。



先延ばしせず
治療を！

歯のはなし

早めに受診した方が良い「歯のトラブル」

「仕事が忙しくて…」「新型コロナウイルスの感染が気になって…」と、お口の中に気になる症状があるのに受診を控えてしまっていないですか？ しかし、中には早く治療しないと歯を失うことになったり、より治療に時間と費用が掛かってしまう場合もあります。そこで今回は、早めに受診した方が良い「歯のトラブル」についてお話しします。



トラブル① ズキズキ痛む！

歯が痛む理由の多くはむし歯ですが、ズキズキ痛む場合はかなりむし歯が進行しているサインです。むし歯が神経まで達している可能性が高く、このまま放置してしまうと歯を抜くことにもなりかねません。しばらく我慢していたら痛みがなくなった…、こういった時も決して自然治癒したわけではなく、歯の神経が死んで痛みを感じなくなってしまったからです。早めに受診して、歯を温存する治療を早急に開始しましょう。

また、治療済みの歯が痛んでくるケースもあります。これは、歯の内部に残った汚れが原因で根の部分に膿がたまり、噛んだ時に患部が圧迫されて痛みが出ています。進行するとあごの骨が溶けたりすることもあるため注意が必要です。



トラブル② 歯ぐきや顔が腫れた！

時としてストレスや過労によって体の免疫力が低下して細菌に対する抵抗力が弱くなり、歯ぐきが腫れたり、歯が浮くような感覚になったりすることがあります。そのような場合は、丁寧な歯のケアと同時に生活習慣を整えて様子を見てください。もし生活習慣を見直しても治らない場合は、歯周病が進行した、むし歯によって歯ぐきが炎症を起こした、歯の根の部分に膿ができたといったことも考えられますので、症状が気になる場合はすぐに歯科医院を受診しましょう。



トラブル③ 詰め物やかぶせ物が取れた！

治療した歯の詰め物やかぶせ物が取れた時も、早めの受診をおすすめします。状況によっては、早めに受診をすれば詰め物やかぶせ物をそのまま利用できる可能性があるからです。詰め物やかぶせ物をしていた部分の歯は削って薄くなっていたり、もろかったりするため、外れたまま食べ物を食べたりすれば歯が欠けてしまうこともあり、そうなれば詰め物やかぶせ物はイチから作り直さなければいけません。また、詰め物やかぶせ物が外れた状態の歯はむし歯になりやすい部分が出て、食べ物も詰まりやすいため、再びむし歯のリスクも高まってしまいます。



トラブル④ 歯が折れた、欠けた！

転倒して歯が折れたり、食べ物を食べている時に歯が欠けたりすることがあります。そんな時は慌てずに、まずは折れたり欠けたりした歯のカケラを「牛乳」に浸けて保存してください。カケラを治療に活かせる場合もあるため、歯のカケラを持ってすぐに歯科医院を受診しましょう。

他にも、歯のカケラの保存法として口の中に入れておくという方法もありますが、飲み込んでしまわないよう注意してください。



気になる症状がある場合は、我慢せず早めに受診しましょう！





美容と健康に役立つ

お口周りのツボ&マッサージ

こまめにプッシュ! 口内炎の痛みを和らげるツボ「口内点」

食べ物がしみたり、痛みが気になったり、小さくても意外と厄介な「口内炎」。もし口内炎ができてしまった時は、口内炎の痛みを緩和させる口内点のツボを刺激してみましょう。



やり方

中指の付け根にある横じわの中央が口内点のツボの位置です。ツボに反対の手の親指の腹を当て、押したりもんだりして刺激を与えてください。ツボは両手にあるので交互に行いましょう。即効性のあるツボではないため、気がついた時にこまめに刺激するのがポイントです。



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。

「さわり」と「はじめり」

例文



「先生は、軽く曲のさわりだけ歌ってくれた。」



「先生は、軽く曲のはじめだけ歌ってくれた。」

解説

曲や物語の「さわり」は、音楽のはじめりや文章の冒頭のことだと思っている人も多いかもしれませんが、実ははじめの部分ではなく肝となるような要点のことで、曲で言えばサビの部分、文章で言えば一番のメインとなる部分を意味します。もともとは邦楽の義太夫節に由来して、最大の聞かせどころ、聞きどころを指すものだったそうです。一方、歌の頭の部分を示す時は、「曲のはじめ」が適切でしょう。

「無然」と「不機嫌」

例文



「腹を立て、無然として立ち去った。」



「腹を立て、不機嫌に立ち去った。」

解説

「無然」は「腹を立て、むっとしている様子」を意味する言葉だと思っている人が多いのですが、正しくは思い通りにならず落胆・失望してぼんやりする、また意外なことが起きて驚きあきれるといった意味になります。一説によると、無然の「ぶ」が、「ぶうぶう言う」のような小言や苦言を呈する様子を連想させることから、腹を立てる様子と勘違いされるようになったとも言われています。もし腹を立てている様子を意味するなら、「不機嫌」の方が適切になります。