



2021.11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 22日 23日

コロナ感染者も急激に減少し日常が戻ってきていますが、今後寒くなってきたら再拡大する可能性もあります。

もうしばらく、皆さん頑張って、マスク、手洗い、うがいを徹底して感染に気を付けてください。

院長より一言

暑い日がやっと終わったと思ったら急に寒くなってきました。気温の変化に体調も壊しがちです。

我が家には早速コタツの準備が完了しました。またコタツで寝てしまうダメ人間 2 人とダメ犬 1 匹の誕生です。



急にこんな写真でびっくりすると思いますが、これは豚の顎骨です。歯周外科やインプラントの実習でよく使われます。先日研修会に行ったときに移植や切開、縫合の練習をやってきました。4月から参加している100時間の研修会があと4回で終わります。長かったですが、大変勉強になりました。いつまでたっても勉強です。

歯にまつわる 日本語アレコレ



このコーナーでは、“歯”にまつわる慣用語や熟語、かんようく じゆくご 故事、ことわざなどの意味や由来などをご紹介します。

「歯がゆい」

思い通りにいかない時、歯がゆい思いをすることはよくありますよね。この「歯がゆい」という言葉の由来には諸説あるようです。まず1つ目は、乳歯から大人の歯に生え変わる時、歯ぐきがムズムズして早く生えてきてほしいのになかなか生えてくれない、この思い通りにならない様子が「歯がゆい」という言葉につながったという説。そして2つ目が、歯がかゆくなった時、歯をかいても解消されることはないから来ているという説。歯がかゆくなることはあまりありませんが、この「どうしようもない状況」のたとえとして、「歯がゆい」が使われるようになったのではないかという説もあります。皆さんが最近感じた、歯がゆい思いは何でしたか？





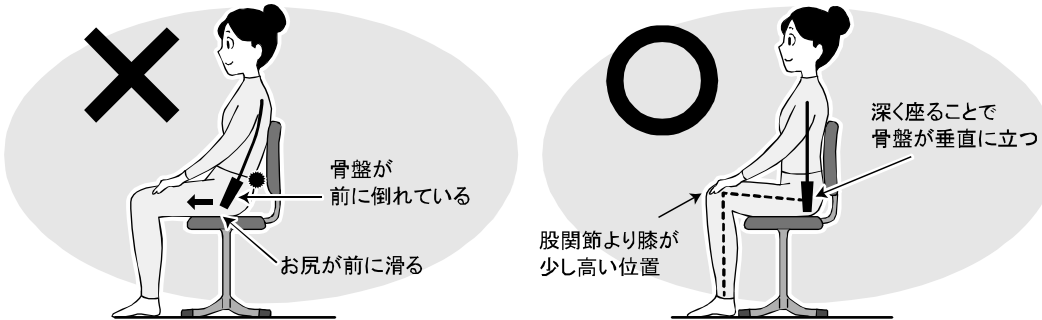
毎日イキイキ! 健康情報

座り方とストレッチで改善!

“脚を組むクセ”をやめるコツ

「イスに座っている時、つい脚を組んでしまう…」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし、脚を組んで座ると姿勢が悪くなるため、かえって疲れやすくなり、腰や背中にも負担がかかってしまいます。そこで今回は、「脚を組むクセをやめるコツ」をご紹介します。

コツ①「正しい座り方」をしましょう!

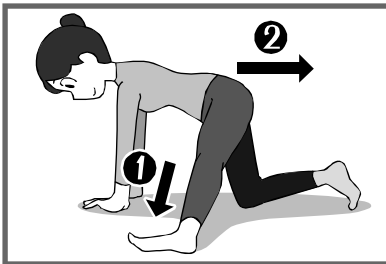


イスに深く腰掛けて骨盤が垂直に立つ正しい座り方をすると、長時間座っても疲れにくく、脚を組まなくても座っていられるようになります。

コツ②「ストレッチ」で筋肉をほぐしましょう!

ストレッチで筋肉の緊張をほぐし、姿勢を安定させ、脚を組む頻度を減らしましょう。

内太もものストレッチ



① 四つんばいになり左脚を真横に伸ばしたら、左足裏を床につけてください。内太ももの伸びを感じながら10秒間キープします。

② この姿勢を保ったままお尻を後ろの方へ引いていきます。ももの内側～裏側の伸びを感じながら3秒間キープします。

①②を10回行って、終わったら右脚も同様に行います。

上半身のストレッチ



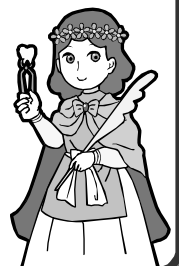
右脚を左脚に乗せて脚を組み、右ひざの外側に左ひじを当てて体をねじってください。肩甲骨～脇の伸びを感じながら30秒間キープします。脚を組み替えて、反対側も同様に行ってください。

歯とお口に
まつわる歴史

デンタル ヒストリア

「^{ぼっし}抜歯の道具」を手に持つ歯の女神とは？」

皆さんは、^{ぼっし}抜歯の道具である^{かんし}鉗子を手に持った歯の女神・アポロニアをご存じでしょうか？ ローマ帝国時代に迫害を受けていたキリスト教徒のアポロニアは、信仰を守り抜いたため歯を抜かれて火あぶりの刑に処されることに…。その時、彼女は「歯痛に悩む人が私の名をとればその苦痛から逃れられるだろう」と叫び、自ら火に飛び込みました。のちにその強い信仰心からアポロニアは聖人のひとりとして数えられるようになったそうです。アポロニアの肖像画は手にさまざまな種類の鉗子を持っているものが多いですが、中には^{ぼっし}抜けた歯を持つものもあるそうですよ。





歯の はなし

飛沫を飛ばさないことが大切

コロナ時代の歯のみがき方

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、学校や職場など公共の場での歯のみがきの中止、または自粛じしゅくをしているケースを多く見かけます。ただ、お口の健康を考えると、毎食後にきちんと歯をみがくことは大切です。そこで今回は「コロナ時代の歯のみがき方」についてお話しします。

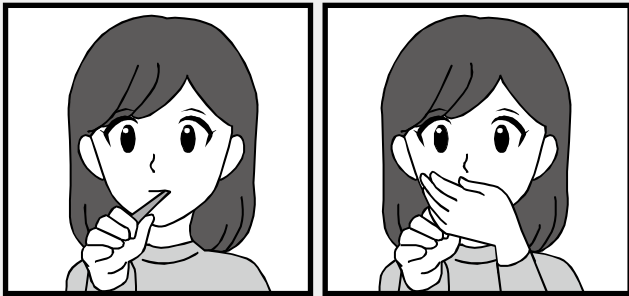


ポイント 1

口を閉じて歯をみがく

歯をみがくときは、できるだけ口を閉じてみがいでください。ヘッドが小さめのコンパクトな歯ブラシを選ぶと、比較的ラクにみがくことができます。

ちょっと難しいのが、前歯の裏をみがく時です。口が開いて飛沫が飛びやすいため、歯ブラシを持たない手で口元を覆いながらみがくとよいでしょう。



ポイント 2

口をゆすぐ水はそっと吐き出す

口をゆすいだら、体を前に傾けて水はそっと静かに吐き出してください。高い位置から勢よく水を吐いてしまうと周りに水が飛び散り、感染のリスクも高まります。歯をみがいた後は、1～2回程度、少量の水で口をゆすぐのが目安です。



ポイント 3

おしゃべりは禁物

コロナの流行前は歯をみがきながらおしゃべりしたりと、一種の井戸端会議の時間になっていたケースもあるかもしれません。しかし、今は歯をみがきながらおしゃべりをするのは禁物です。“黙食”同様、“黙歯みがき”で行いましょう。



ポイント 4

密を避けて要換気

歯をみがく場所が密にならないように、時間帯をずらしたり、人との距離をとって歯をみがきましょう。可能であれば、一人でみがくのがベストです。

また、歯をみがく場所は狭い空間も多いため、窓を開けたり換気扇を回したりして、換気も意識して行いましょう。



歯みがきは感染症予防に有効！

歯みがきは、むし歯や歯周病しゅうびょう、口臭の予防だけでなく、感染症の予防にも効果があります。特に歯周病菌が作り出す「プロテアーゼ」には、お口の中の粘膜を破壊する作用があり、これが増えるとウイルスが体内に侵入しやすくなってしまいます。お口の中の細菌を減らすには歯みがきが肝心です。感染症対策には、うがい、手洗いに加えて、歯みがきもお忘れなく！



“飛沫を飛ばさないこと”を意識して、しっかりと歯をみがきましょう！



やっぱりすごい!
**日本の
三大〇〇**
今月のテーマ
そば

秋は新そばの季節ですね。ツルツルとのだ越しがよく、鼻に抜ける豊かな香りが醍醐味のそばですが、地域によって食べ方や作り方も多彩です。そこで今回は「日本の三大そば」をご紹介します。



その①
**岩手県
わんこそば**

一口大のそばを食べ終わると同時に、お給仕さんが次のそばを椀に入れてくれるわんこそば。お給仕さんとの掛け合いや、「何杯食べられるか」の競い合いなど、「一度は試してみたい」と思っている人も多いのでは？ お腹一杯のおもてなしをしたいという、真心が詰まったそばです。



その②
**長野県
戸隠そば**

さかのぼること平安時代。戸隠山の修験者たちが携帯する食事が由来といわれる戸隠そば。甘皮を取らずに挽いた“挽ぐるみ”のそばは、香り高くそばの旨味を存分に楽しむことができます。また、一口サイズごとにざるに5つ盛り付ける“ぼっち盛り”と呼ばれる盛り方も特徴です。ちなみに、5つのそばの束は戸隠に伝わる神々を表現しているとか。

その③
**島根県
出雲そば**

そばの生育に適した冷涼な気候がもたらした奥出雲の名物そば。石臼で挽いたそばは、香りや風味が損なわれず、そば本来の味わいを堪能できます。出雲の国に全国から八百万の神が集まるとされる“神在月”の「神在祭」では、新そばを温かい「釜揚げ」でいただくのが習わしだそうです。



※「三大〇〇」には諸説ありますが、当コーナーでは主なものをご紹介します。



乾物で ヘルシーレシピ



今回の乾物：**高野豆腐**

高野豆腐の肉詰め煮

栄養価 (1人分)

■エネルギー / 241kcal ■塩分 / 2.3g ■たんぱく質 / 17.1g

材料 (2人分)

- 高野豆腐…………… 2枚
- 鶏ひき肉…………… 100g
- 小ねぎ…………… 1本
- 小松菜…………… 1/2束
- 片栗粉…………… 小さじ2
- 塩…………… ひとつまみ
- だしパック…………… 1袋
- 水…………… 600cc
- みりん…………… 大さじ2
- 濃口しょうゆ…………… 大さじ1

作り方

- 1 高野豆腐はぬるま湯に浸して戻し、半分に切り、厚みの半分くらいのところに切り込みを入れて筒状にする。小ねぎは小口切りにする。小松菜は4cmくらいの長さに切る。
- 2 ポウルに、鶏ひき肉・小ねぎ・片栗粉・塩を入れてよくこね、高野豆腐の切り込みのところに詰める。
- 3 鍋に②を入れて火にかけ、煮立ったら ②と小松菜を入れてふたをして、火が通るまで煮て器に盛る。

ワンポイント

たんぱく質源となる乾物と言えば高野豆腐です。即席みそ汁などに入れることもできるので、災害時用の保存食としてもストックしておきたい食品です。