



2021.12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/

年末年始のお休み

12/29午後より1/4まで

今年も残すところあと1か月になってしまいました。今年も去年同様コロナウィルスに振り回され続けた1年になりました。来年は落ち着いた1年になることを心から願っています。冬らしく寒くなってきましたので、皆さん風邪などひかれないように気を付けてください。

院長より一言

この時期になると、年内に冠や義歯を装着したいと今から来院される方が急に増えたりしますが、実際は周囲の歯ぐきや虫歯の状況によってはもう間に合わないことがほとんどです。日頃からお口の中に関心をもって早め早めの予防や治療が大切だと思います。



先月19日に月食がありました。全国で見られたのは140年ぶりとのこと。この2日前にこの話を聞いていたので必ず肉眼で見ようと思っていましたが診療中で気づいたら終わっていました。大ショックでした。皆さん見ましたか？次に同じようにみられるのは65年後だそうです。

私はもう見ることはできません・・・。

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。

「奥歯に剣」

皆さんは「奥歯に剣」ということわざをご存じですか？ このことわざは「奥歯に剣が刺さったらすごく痛い…」という話ではなく、剣を奥歯に隠すように「敵意のある相手に対して、本心を表に出さない」という意味があります。使い方としては、「仕事だからと割り切って、奥歯に剣のごとく笑顔で対応した」のように、自分の感情を押し殺す気持ちを表現するのにぴったりの言い回しです。似たような言葉には「笑みの中の刀」「口に蜜あり腹に剣あり」「真綿に針を包む」などがあり、人間の表裏を表す言葉は意外と多いようですね。





毎日イキイキ！ 健康情報

もっと健康的に！ 効果で選ぶ「ティータイム」

寒い季節、温かい飲み物にホッと癒されている方も多いことでしょう。それぞれお気に入りの飲み物もあると思いますが、時には体の調子に合わせた飲み物を選んでみてはいかがでしょうか？ 今回は、いろんな飲み物の健康効果についてご紹介します。



便秘を解消

ココア



ココアに含まれるカカオポリフェノールには、腸内環境を整える働きがあります。さらに、リグニンという不溶性の食物繊維も含まれており、便のカサを増やすことで便通を促します。健康効果を高めたい場合は、カカオ100%の純ココアがおすすめです。

緊張をほぐす

緊張をほぐす

ペパーミントティー

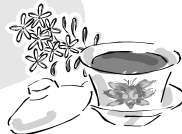
ペパーミントのさわやかな香りには、精神的な緊張をほぐしてくれる効果があります。また、心を静めて眠りにつきやすくしてくれるといった効能も期待できます。就寝前に飲むのもよいでしょう。



女性のお悩み解消

ジャスミンティー

ジャスミンティーの香り成分には、女性ホルモンのバランスを整える作用があると言われています。生理不順や更年期の症状を緩和するほか、脂肪を分解する作用もあるためダイエットの時にも飲みたい1杯です。



糖尿病の予防

コーヒー



「コーヒーを飲む人で血糖値が高い人は少ない」という研究報告があり、コーヒーには糖尿病の発症を予防する効果が期待されています。ただし、砂糖やミルクの入ったコーヒーはかえって糖尿病のリスクを高めるため、コーヒーはブラックがおすすめです。

アンチエイジング ルイボスティー

体によい成分が多く含まれ、原産国のアフリカでは「不老長寿のお茶」と呼ばれるルイボスティー。抗酸化作用のある成分が多く含まれていることから、「体の酸化＝サビ」を予防する効果が期待されています。



歯とお口に まつわる歴史

デンタル ヒストリア

野口英世は歯科私塾で講師の経験があった！

野口英世は、黄熱病や梅毒といった研究で知られる医師・細菌学者です。歯科とは何も関わりがないと思いきや…なんと、医師免許の取得後に資金が底を尽いたことから、歯科私塾「高山歯科医学院」の講師として働いていたそうです。講師

として安定的に収入を得たことで研究を続けることができ、渡米後には細菌学の道を究めることができました。この時代、歯科医師を目指すには英語が必須であり、各地から優秀な人材が講師として集まってきたそうで、野口英世もその一人だったというわけです。歯科と野口英世には意外なつながりがあったんですね。





歯の はなし

すぐに受診できないときには…

お口のトラブル「応急処置法」

「歯が痛い…」「詰め物が取れた…」など、お口のトラブルはいつ発生するかわかりません。すぐに歯科医院を受診できればいいのですが、12月は仕事を立て込むことが多かったり、年末年始の休診に重なってしまうことも…。そこで今回は、お口のトラブルの「応急処置法」をご紹介します。



トラブル① 歯が痛む…

歯の痛みの主な原因として考えられるのは、むし歯や歯周病、噛み合わせなどがあります。もし「眠れないほど歯が痛む」「生活や仕事に支障がある」というときは、応急処置として市販の鎮痛剤を服用してみましょう。パッケージの効果の欄に“歯の痛み”と記載のあるものを選んでください。また、患部を冷やすことも痛みを和らげる方法のひとつです。タオルで包んだ保冷剤や冷却枕などを頬側から当てて、外側から患部を冷やしましょう。なお、歯が痛くなるとつい気になって歯ブラシや爪楊枝などで患部をさわりたいくなりますが、痛みが悪化する可能性があるため避けてください。

トラブル② 詰め物がとれた…

「餅を食べたら、歯の詰め物がとれてしまった」というのは、お正月によくあるトラブルです。餅やキャラメルといった粘り気の強い食べ物は、歯の詰め物や被せ物などが取れやすいためご注意ください。もし詰め物が取れてもすぐに受診ができない時は、次のようなことに気を付けてください。まず、詰め物が取れた穴に食べ物のカスなどが残らないよう、丁寧に歯みがきをしましょう。また、患部の歯は削られて歯が薄くなっている部分もあるため、食事の時はできるだけその歯は使わないようにしてください。なお、自分で詰め物を歯に戻したり、くっつけたりするのは厳禁です！そして、外れた詰め物は捨てずに受診時に持参しましょう。

トラブル③ 口が臭う…

お口のニオイの原因の多くは、お口の中のトラブルです。主にむし歯、歯周病、お口の乾燥など根本的に治療が必要なものですが、「すぐに何とかしたい！」というときは、次のようなことをお試しください。まず、空腹時はお口のニオイが強くなりがちですので、食事をするをおすすめします。もし食事をする余裕がない場合は、ガムを噛んで唾液を分泌させるのも有効です。また、お茶を飲んだりお茶でうがいをしたりするのもよいでしょう。緑茶やウーロン茶には、カテキンやポリフェノールといった抗菌・消臭成分が含まれています。



トラブル④ 口内炎ができた…

お口の中にポツンとできる口内炎は大きなトラブルではないものの、食事のたびにしみたり痛んだりして意外と気になるものですね。口内炎ができた時は、貼るタイプや軟膏などの市販薬を使うと、患部をカバーして不快感を緩和することができます。また、口内炎を早く治すには、うがい薬でブクブクうがいをするのも有効だと言われていしますので、ぜひお試しください。なお、一般的な口内炎であれば2週間程度で自然に治りますが、なかなか治らない、症状が悪化してきている、同じ場所によくできるといった場合は、歯科医院を受診することをおすすめします。



症状が改善されたと思っても、これはあくまで“その場しのぎ”の処置法になります。
お口のトラブルは放置せず、早めに受診するようにしてくださいね。



これはすごいぞ!
**世界の
三大〇〇**

今月のテーマ
夜景

今回は日本ではなく世界三大〇〇をご紹介します。イルミネーションや夜景がよりキレイに感じられる冬ですが、一般社団法人夜景観光コンベンション・ビューローが「世界新三大夜景」を発表しています。約3500名の夜景鑑賞士によって選考されたそうです。



その①
モナコ

“地中海の宝石”と呼ばれる美しいリゾート地・モナコ。世界で2番目に小さい国であり、一国を見渡せる世界的にも珍しい夜景が評価されています。豪華クルーザーが停泊する「エルクール港」、ライトアップされた「大公宮殿」「グラン・カジノ」などの歴史的建造物のほか、イルミネーションなどのイベントも豊富に行われています。

その②
香港

標高552mのヴィクトリア・ピークからは、高層ビル群の夜景が眼下に広がり、まさしく“100万ドルの夜景”です。また、每晚開催のライトアップイベント「シンフォニー・オブ・ライツ」は、世界最大の光と音のショーとしてギネスブックにも認定されています。高層ビルから放たれるサーチライトが、香港の夜景に華を添えます。

その③
長崎

長崎港を取り囲むすり鉢状の地形により、見る場所によって趣を変える夜景です。また、「大浦天主堂」「出島」「眼鏡橋」のライトアップや、観覧車などのアミューズメント系の夜景、「長崎ランタンフェスティバル」などのナイトイベントも、バラエティ豊かな長崎の夜景の特徴です。



寒さに気をつけて、イルミネーションや夜景を楽しみたいですね。

※「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。

かん 餅
乾物で

ヘルシーレシピ



今回の乾物：餅

お餅のピザ

栄養価（1人分）

■エネルギー / 435kcal ■塩分 / 1.2g ■たんぱく質 / 12.4g

材料（2人分）

切り餅…………… 2個
ベーコン…………… 20g
ピーマン…………… 1/2個
ピザ用チーズ…………… 30g
サラダ油…………… 小さじ1

作り方

- 1 切り餅は薄切りにする。ベーコンは細めの短冊切りにする。ピーマンは輪切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油をひいて熱し、1の切り餅を円形になるように並べ、片面に焦げ目がついたらひっくり返す。
- 3 2にベーコン・ピーマン・ピザ用チーズをのせ、餅に火が通ったらひっくり返して具に通し、切り分けて器に盛る。

ワンポイント

餅は焼くとカリカリモチモチの食感が味わえます。ピザのようにアレンジすることで、たんぱく質なども補給できます。今回のレシピのようにアレンジすると、餅だけで食べるよりも食感がアップして、噛みごたえのある料理になりますよ。