



2021.1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/

明けましておめでとうございます。

新しい1年が始まりました。昨年はコロナウィルス一色でしたが、今年もやはりまだまだ先が見えない状況です。早くこの事態が収束することを願いながらやれることを一生懸命スタッフ一同頑張っていますので今年もよろしくお願いします。

院長よりひとこと

コロナウィルス感染者が増加しつつあります。この地区ではまだ急増とまではいきませんが、いつでも増える危険は十分ありますので、皆さん十分気を付けてください。手洗い、うがいを怠ることなくマメに体温チェックを行いましょう。当院でも引き続き感染対策には十分注意していきたいと思います。エアコンもウイルス除菌ができるものに取り換えましたが、換気のために窓を少し開けていますので寒い時はお申し付けください。



今年のお正月は不要不急の外出を避けるため、家に引きこもる予定でした。(まあ別に外出する予定もなかったのですが...) そのためおせちはちょっと贅沢に和風、洋風と2種類を取り寄せ満喫する予定でしたが、年明け早々私以外の家族が、食中毒に...。ほとんど食べれずに処分するハメになりました。最悪のスタートです。

歯とお口に
まつわる歴史

江戸時代 のむし歯治療は 神頼みだった？

江戸時代、むし歯の治療は口中医こうちゅういと呼ばれる療術者が行っていましたが、当時その処置を受けられるのは公家や一部の富裕層のみでした。一方、庶民は漢方や民間療法で痛みをしのいでいたようですが、願掛けや祈祷がんか きとうなどに救いを求める“神頼み”というのも一般的だったそうです。今でも歯の痛みや病気にご利益があると言われる神社・仏閣・石像は、日本全国に300か所くらい存在しています！皆さんの家の近所にもあるかもしれませんね。ちなみに、神頼みではむし歯は治りませんので、気になる所があれば早めに歯科医院で治療してくださいね。



歯のはなし

「感染症予防にお口のケア」「流行前に歯科受診」

ウィズコロナ時代の歯科通院

「お口の中を清潔にすることで新型コロナウイルスのような感染症の重症化を防ぐ可能性がある」ことはご存知でしょうか？ また、歯の気になる症状があるのに「感染を恐れて通院を控えている」ということはありませんか？ 新型コロナウイルスの感染を防ぐために暮らしの変化が求められていますが、歯科医院への通院はどのようにしたらよいのでしょうか…。そこで今回は、そんな「ウィズコロナ時代の歯科通院」についてお話しします。



インフル、新型コロナにはお口のケアが有効

日本歯科医師会が全国の15歳～79歳までの男女1万人に行った「歯科医療に関する一般生活者意識調査」によると、「舌みがきなどのお口のケアで感染症が重症化するリスクを低減できる可能性があること」を知っている人はわずか7.3%でした。このようにあまり周知されていませんが、お口の中を清潔にすることは感染症予防に非常に有効です。今の季節に流行するインフルエンザも、お口のケアによって感染リスクを下げる事がわかっています。



特に^{しゅうびょう}歯周病を放置して歯周ポケットが深くなってしまうと、その溝が細菌の温床となりウイルスが増殖する可能性が高まります。

また、ウイルスは主に喉から侵入しますが、健康な方であれば糖タンパクによって守られるため、喉にウイルスが付着してもすぐに感染することはありません。しかし、歯周病の人は歯周病菌によって糖タンパクが破壊されてしまうため、感染症ウイルスが体内に侵入しやすくなるとも言われています。

歯科治療は不要不急ではありません

このように、お口のケアは感染症予防に有効で、お口だけでなく全身の健康を守るためにも行う必要があるものです。しかし、コロナ禍では歯科医院への受診が不安だという方も少なくないと思います。

もし、現在むし歯や歯周病などお口に関する事で心配な症状がない方であれば、お住まいのエリアで感染が拡大している間は歯科医院への通院は控えてもよいと思います。自宅でのケアを重点的に行い、感染が落ち着いた頃にまた通院を再開しましょう。

歯科医院



一方、お口の中に気になる症状がある方は、感染予防をしたうえできちんと歯科医院を受診することをおすすめします。新型コロナへの感染を恐れるあまりむし歯や歯周病を放置してしまうと、後に取り返しのつかない事態にもなりかねません。

また、^{きそしっかん}高齢者や基礎疾患があり新型コロナウイルスの感染リスクが高い方は、お口の状態や受診の必要性も含めて一度歯科医師にご相談ください。



当院が実施している感染症対策などもどうぞお気軽にお尋ねください。



美容と健康に役立つ

お口周りのツボ&マッサージ

フェイスラインがスッキリ！こめかみストレッチ

フェイスラインのゆるみやたるみ、気になっていませんか？ 年末年始に食べすぎてしまったり、不規則な生活が重なってしまうと、顔もむくみがちになってしまいます…。そこで今回は、フェイスラインをスッキリさせる「こめかみストレッチ」をご紹介します。

やり方



顔は正面を向いたまま、
左手の中指と薬指で右の
こめかみを斜め上に引き
上げます。鏡を見なが
ら、目尻が上がり、ほうれ
い線が消える位置を探し
てください。



次に、肩が上がらないように
注意しながら、頭を左側にゆっ
くりと倒して首のストレッチ。
さらに、息を吐きながら舌を左
下に思いっきり伸ばしましょ
う。終わったら反対側も同様
に行ってください。

毎日イキイキ！

健康情報



「爪の間まで念入りに」「15秒以上すり込む」^{しょうどくえき} 消毒液の正しい使い方

新型コロナウイルスの感染予防に欠かせないアルコールの消毒液は、手洗いができない外出先での消毒にとっても便利な存在です。ただ、正しい使い方をしないと、せっかくの効果が半減してしまうことも…。そこで今回は、正しい消毒液の使い方をご紹介します。

1

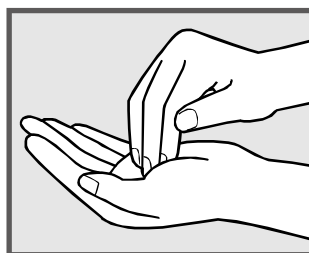
量はたっぷり！

消毒液の1回の使用量の目安は3～4ml程度です。500円玉位の大きさになりますので、意外と量は多く感じられるかもしれませんが、手にすり込んだ時に15～30秒かけて乾燥するくらいが適量です。



2

爪の間まで念入りに！



消毒液を手に取ったら、手の平に反対側の指先を立てるように当て、爪の間まで意識して消毒してください。(両手)

3

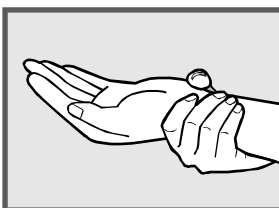
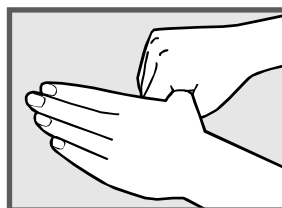
シワの奥も消毒！



手の平・指の間・手の甲と消毒液を広げていきます。甲側の指は手を握って皮膚を広げるようにすり込むと消毒液がシワの奥まで行き届きます。(両手)

4

親指、手首も忘れずに！



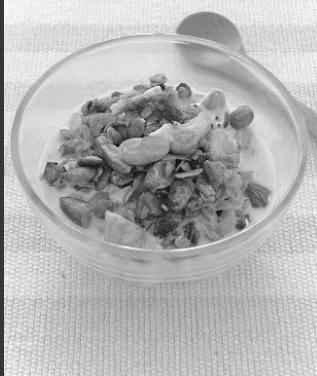
親指・手首も忘れずに消毒しましょう。(両手)



今回の乾物 ドライフルーツ

フルーツグラノーラ

乾物でヘルシーレシピ



栄養価(1人分)

エネルギー 462kcal
塩分 0.4g
食物繊維 5.7g

材料(2人分)

ミックスナッツ 50g
オートミール 100g
かぼちゃの種 15g
a オリーブオイル・はちみつ 各30g
塩 ひとつまみ
レーズン 30g
バナナチップス 20g
牛乳 適量

作り方

- 1 ミックスナッツは粗く砕く。
- 2 1とaをフライパンに入れ、弱火〜中火にかけて表面が乾いた感じになるまで炒める。
- 3 2にレーズンとバナナチップスを加えて混ぜて器に盛り、牛乳を注ぐ。



one point



ドライフルーツやオートミールは食物繊維が豊富で、お腹の調子を整える働きがあります。焦げやすいので、火加減に注意してください。材料のはちみつは砂糖や黒糖、メイプルシロップに替えてもよいでしょう。

つい使っていないませんか？



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。

「割愛する」と「省略する」

例文

- ✕ 「補足の説明は割愛します」
○ 「補足の説明は省略します」

解説

会議などで時間が足りず「説明は割愛します」というシーンはたびたびありますよね。そのため、割愛は「大して重要ではないので省く」「不必要なので削る」という意味だと思われがちですが、実はそうではありません。「割愛」は本来、「愛着の気持ちを断ち切る」という仏教用語で、惜しいと思いながらも捨てるという意味を持ちます。「単に不要なために切り捨てる」というのであれば、「省略する」を使う方が適切になります。

「うがった見方」と「うがち過ぎ」

例文

- ✕ 「君はうがった見方をする人だね」
○ 「君はうがち過ぎる人だね」

解説

「うがった見方をする人だね」と相手に言われたら、けなされたような気分になりますか？ 実は「うがった見方」の本来の意味は、物事の本質を捉えた見方をするというポジティブな言葉になります。しかし、多くの人は「疑ってかかるような見方をする」と思っているようです。もし、「深読みしすぎ」「勘ぐりすぎ」「裏読みしすぎ」といった意味であれば、「うがち過ぎ」という言葉を使う方が適切でしょう。