2021.2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
11日、23日

当院のエアコンをウイルス除菌ができるタイプのものに新しく設置しなおしました。
また、空気清浄機も増加し清潔な環境づくりに心がけておりますが、今しばらく換気のために窓の一部を開放したままにし、雑誌等は撤去したままにしますのでご理解のほど、よろしくお願いします。

院長より一言

再び緊急事態宣言が発令されました。飲食店など時短営業、営業休止など大変な状況です。皆さんの生活にもいろいろな制限が出てきていることと思いますが、この難局を乗り越えるためには個人が細心の注意を払うしかないと思います。手洗い、うがい、マスクの正しい着用をもう一度しっかり守っていきましょう。

今年は次女の成人式でした。前日の大雪で都市高速が通行止めでどうなるか心配しましたが、無事開催され一安心でした。あっという間の成人です。すっかり大きくなったな～と思いますが、前日の雪の中深夜まで変な雪だるま？を一緒に作る無邪気な娘・・・。まだまだ学生の身。しっかり頑張ってほしいものです。

歯とお口にまつわる歴史

デンタルヒストリア

日本最古の“総入れ歯”ってどんなもの？

現存する**日本最古の総入れ歯**は、今から約500年前の1537年に74歳で亡くなった**尼僧・中岡テイ**さんが使っていたものです。 日本人の器用な手先と豊かな森林資源によって、室町末期に**木製の入れ歯が誕生**し、江戸時代には入れ歯を彫る**“入れ歯師”と呼ばれる職人**も生まれました。 テイさんが使っていた入れ歯も**すべて木製**で、**上あごの粘膜に吸着して固定する仕様**だったようです。 奥歯がすり減っていたため**普段の食事の時にも使われていた**のではないかと推測されています。 ちなみに、入れ歯には**お歯黒**も施されていたそうですよ。 どんな使い心地だったのでしょうね。

歯のはなし

むし歯予防、ホワイトニング、知覚過敏対策

“歯みがき粉”の選び方・効果的な使い方

店頭にはたくさんの歯みがき粉が並んでいますが、どのように選んでいますか？　価格も効果もさまざまで、迷ってしまうこともありますよね。 そこで今回は、**歯みがき粉の選び方・効果的な使い方**をご紹介します。 ぜひあなたに合った１本を見つけましょう！

歯みがき粉には２種類ある

歯みがき粉は大きく分けると**「化粧品」**と**「医薬部外品」**の２種類があります。 パッケージの裏面などに記載されていますのでチェックしてみましょう。

化粧品は、歯の表面をキレイにする**清掃剤**、泡立ちでお口のすみずみの汚れを落としやすくする**発泡剤**、スッキリと清涼感を与える**香味剤**といった成分を含んでおり、お口の中を浄化して**むし歯や口臭の予防**、**歯垢の除去**、**歯石の沈着**を予防するといった効果があります。

医薬部外品は、以上のような成分に加え、**フッ化物**や**抗炎症剤**といった薬効成分が含まれ、**化粧品の歯みがき粉にはない効果を加えたもの**です。

健康な状態のお口であれば化粧品の歯みがき粉でも十分ケアできますが、**「むし歯になりやすい」「歯周病が気になる」**といった場合は、**医薬部外品の歯みがき粉**を選んでみてはいかがでしょうか？　なお、医薬部外品の歯みがき粉は、**薬効成分**がお口の中によく留まるよう、**歯みがき後のうがいは１～２回程度**で軽く済ませるのがポイントです。

症状に合わせた使い方・選び方

下記の中で特に気になる症状がある場合、次のような歯みがき粉がおすすめです。

気になる症状❶　むし歯になりやすい

むし歯になりやすい方は、**フッ化物**を配合した歯みがき粉が有効です。 フッ化物には、**初期むし歯を修復したり、歯に有害な細菌の増殖を抑えたり、弱くなった歯のエナメル質を強化する働き**があります。

なお、歯みがきに含まれるフッ化物には年齢に応じた濃度基準があり、１５歳以上の人が使用できる**最高濃度は1500ppmまで**です。

気になる症状❷　歯の着色汚れが気になる

食べ物の色素などによる着色汚れで歯がくすんで見える方は、**薬用ハイドロキシアパタイト**などが配合されたホワイトニング効果のある歯みがき粉を使用してみましょう。 特に前歯など**気になる部分は丁寧にみがいて**ください。 また、**長期間継続して使用**することで、着色汚れを予防することもできます。

気になる症状❸　知覚過敏の対策をしたい

知覚過敏になると、冷たい物を食べた時などにキーンと歯がしみます。 そんな症状がある方は、歯の神経に刺激を伝えにくくする**硝酸カリウム（カリウムイオン）**が含まれた知覚過敏用の歯みがき粉が有効です。 **症状がある歯の根元からみがきはじめ、歯ブラシはやさしく動かしてください。**

気になる症状❹　年齢的に歯周病が心配だ

年齢とともに増加する歯周病が気になる方は、**イソプロピルメチルフェノール（IPMP）**といった殺菌成分が配合された歯みがき粉を使用してみましょう。歯と歯ぐきの間にある**歯周ポケット**に歯ブラシの毛先を当て、細菌の温床となる**歯垢をしっかり除去**してください。

お口の健康を手助けしてくれる歯みがき粉ではありますが、歯を正しくみがけていなければ、むし歯予防も歯周病予防もできません。「正しい歯のみがき方を確認したい」という方はお気軽にご相談ください。

美容と健康に役立つ

お口周りのツボ＆マッサージ

鼻づまりの時に！　鼻の通りが良くなるツボ＆マッサージ

季節柄、**風邪**や**花粉症**の鼻づまりでお困りの方も多いのではないでしょうか？　今回はそんな時におすすめの**「鼻の通りが良くなるツボ＆マッサージ」**をご紹介します。

やり方

1

小鼻の両脇に人差し指の腹を当て、**鼻を挟む**ように３回ほど刺激してください。

2

次に、小鼻から眉間に向かって**鼻の両脇**をクルクルと**円を描くようにマッサージ**します。　これを５回繰り返してください。

3

最後は、**鼻の付け根**を片手でつまみ、**軽く下に押さえる**と同時に、**眉間**に当てた手は**額の方に引き上げてください。**　伸ばしたりゆるめたりを１０回繰り返しましょう。

“今年の抱負”続いていますか？　三日坊主（みっかぼうず）にならないコツ

2021年がはじまり早1ヶ月。　新年に今年の**抱負**や**目標**を立てた方は、今も継続できていますか？　目標があると日々の張り合いとなり心と体の元気にもつながりますが、継続はなかなか難しいもの…。　そこで今回は、抱負や目標が**三日坊主にならないコツ**をご紹介します。

コツ① 具体的なゴールを設定する

何かを継続するときは、**「いつまでに」「何をする」というゴール**を設定しましょう。　例えば、ダイエットなら単に「やせたい」ではなく、**「１か月後」**に**「２キロ減量」**して**「この服を着る」**、お金を貯めたいなら単に「節約したい」ではなく、**「１か月」**に**「１万円節約」**して**「１年後に旅行する」**など、具体的なゴールを決めるのがコツです。

コツ② 毎日やることを決める

次に、**ゴールを実現するためにやるべきこと**を決めます。　２キロ減量するために「間食を減らす」「２キロ走る」など、日々やるべきことを明確にして、それを着実にこなします。　ただし、やるべきことは**つらさを感じない程度**にするのが継続のポイントです。

コツ③ 飽きないように変化をつける

日々のやるべきことを単に繰り返しているだけだと、**飽きて三日坊主になる**可能性が高まりますので、時々変化をつけましょう。　例えば、ランニングのコースを変えたり、走るのではなく自転車で運動したり、語学勉強であればテキストではなくオンラインレッスンを取り入れたり、**変化を与えると楽しく継続することができます。**

コツ④ たまにご褒美（ほうび）をあげる

また、ゴールまでの過程では、「なかなか結果がでない」とか「本当に効果があるのか」といった**疑問を抱きはじめる**こともあります。　そんな時には、**ちょっとしたご褒美**を設定してあげましょう。

例えば、**平日走ったら土日は休む**、**節約できたら月に１度は外食**するなど、あらかじめ決めておくとよいでしょう。

今年の抱負がすでに三日坊主になってしまっている方も、ぜひ心機一転、再スタートを切ってみてください！

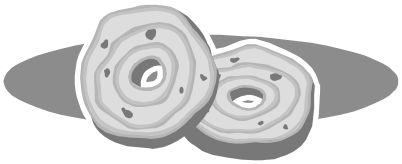
栄養価(1人分)
エネルギー …249kcal
塩　分……0.5g
カルシウム ……115mg

今回の乾物　車麸

車麸カツ

材料(2人分)

車麸……小6個（大きめなら2個）
スライスチーズ…… 1.5枚
ⓐ{薄力粉・水……各大さじ3
パン粉・揚げ油・水菜…… 各適量



作り方

1. 車麸は水で戻す（大きめの車麸を使用するときは一口大に切る）。 スライスチーズは6等分に切る。 ⓐを混ぜて水溶き薄力粉を作る。 水菜は適当な長さに切る。
2. 軽く水気を絞った車麸にスライスチーズをのせ、水溶き薄力粉をつけ、パン粉をまぶす。
3. 180～190℃の油で 2 を揚げ、水菜と一緒に皿に盛る。

one point

車麸を肉の代わりに使用した、低カロリーで塩分も控えめのカツです。チーズの旨みと塩分のおかげで美味しさもアップします。こしょうやカレー粉を加えて香りと辛みをプラスするのもおすすめです。調理の際はスライスチーズが溶け出さないよう、高温の油で素早く揚げるのがポイントです。

つい使っていませんか？ 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。

「檄を飛ばす」と「激励する」

例文
✕「監督が大声で檄を飛ばした」
○「監督が大声で激励した」

解説

檄を飛ばすという言い回しは、激しい口調で相手を奮起させたり、強く励ましたりするときに使われがちです。 しかし本来の意味は、**自分の主張を人々に知らせて同意を求めること**です。 げきを飛ばすの**"げき"**は漢字で書くと**"檄"であり、"激"ではありません。** "檄"は常用漢字ではないので"げきを飛ばす"とひらがなで書かれることも多く、**"激を飛ばす"**だと思って「激励する」と同じような意味だと勘違いしている人も多いようです。 **人を刺激して活気づける**という意味であれば、**激励**を使いましょう。

「辛党」と「辛い物好き」

例文
✕「どんな激辛料理も食べられる辛党です」
○「どんな激辛料理も食べられる辛い物好きです」

解説

辛い食べ物が好きな人のことを**辛党**、甘い食べ物が好きな人のことを**甘党**。 そう言っていませんか？ 実は、「辛党」「甘党」というのは、どちらも**お酒との比較**です。 **辛党**とは**お菓子などの甘い食べ物よりもお酒が好きな人**であり、**甘党**とは**お酒よりも甘い食べ物が好きな人**のことです。 単に辛い、甘いといった味の好みではありません。 もし食べ物の味の好みのことであれば、**「辛い物好き」「甘い物好き」**と言うのが正しい言い方になるでしょう。