



2021.4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、29日

暖かい日が続くようになってきました。今年は黄砂もすごく多いようです。変異型のコロナウィルスにもまだ気を付けなくてはいけないようですので、まだまだマスクは手放せないようですね。

院長よりひとこと

今月から新しい年度が始まります。入学や、就職、転職などにより引っ越しや移動のある方は忙しい時期だと思います。治療の予約もついうっかり忘れがちになりやすい時期ですが、キャンセルの際は早めにご連絡いただくと助かります。



熊本でのセミナーの帰りに熊本城に寄ってみました。
地震で崩れていた城がだいぶ補修されている感じがしたが、近くにいた案内の方に聞くと、崩れた石垣が10万個あり昔の写真を見ながら全部元の位置に戻していくとのことで、20年にかかるとのことでした。たしかに本丸の周囲はまだ崩れたままで、地震の恐ろしさをまじまじと感じてきました。

歯とお口にまつわる歴史

デンタルヒストリア

外国人にとって不思議な習慣に見えた“お歯黒”

お歯黒の起源は古く、奈良時代に朝鮮半島から伝わり、平安時代には貴族階級から広がっていったそうです。歯を染めることは化粧の一種で、**成人**や**既婚者**であることを現していました。そんなお歯黒は、**幕末**から明治初期に来日した外国人の目には、もの珍しく不思議な習慣と映っていたようです。記録には、「お歯黒さえなければ、日本の女性はすばらしい」「黒く染めた歯は極めて痛ましい」などといった記述が残っています。髪や目の色が黒い日本人にとって黒は身近な色であり、粋な色。一方、外国人には黒は不吉なことを連想させる色として捉えられていたようです。



歯のはなし

マスクをしていて「アレ？」と思う方が増加中！
“ご自身の口臭” 気になりませんか？

マスクを着ける機会が多くなり、ご自身の口臭が気になっている方が増えていきます。第一三共ヘルスケア（本社／東京都中央区）が行った調査によると、マスク着用時の自分の口臭は男女ともに気になっていて、特に40代の男性はその傾向が強いようです。そこで今回は、マスクと口臭についてのアンケートや、口臭の原因と対策をご紹介します。

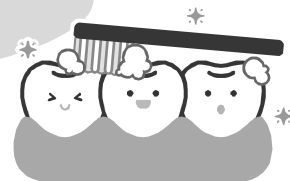


マスクと口臭のアンケート調査

第一三共ヘルスケアは、毎日マスクを着用している30代～50代の男女300人を対象にしたアンケートを実施しました。その結果、マスク着用時にご自身の口臭が気になる人の割合は57.0%だったそうです。マスク非着用時にご自身の口臭が気になる割合の48.3%と比較して、8.7%増加しています。また、男女の世代別でみると、40代の男性は特に気になっている人が多く、マスク非着用ではその割合が42.0%だったのに対して、マスク着用時では55.3%と13.3%も増加する結果となりました。

マスク着用で口臭が気になる理由

マスクをしていると吐いた息がマスクの内側にたまり、その息を直接鼻から吸い込むため、自分の息の臭いを感じやすくなります。また、マスクを着用することにストレスを感じていると唾液の分泌量が減り、お口の中の細菌が増殖して口臭が強くなることもあります。しかし、私たちに口臭があるのは自然なことで、周りを不快にさせるものでなければそれほど心配する必要はありません。マスクを着けていると、よりご自身の口臭に敏感になりがちですが、あまり神経質にならず歯みがきなど普段通りのケアを行いましょう。



口臭が強くなる主な原因

とは言っても、ご自身の口臭が周りを不快にさせるレベルなのかどうか気になる方もいらっしゃると思います。口臭が強くなる主な原因には次のようなものがありますので、心当たりがないかご確認ください。

☐ あまり人と会話をしない。

☐ ストレスを発散できていない。

☐ 睡眠時間が不規則。

☐ 朝食を抜いて出掛けることが多い。

☐ 食べ物を食べるスピードが早い。



☐ 硬い食べ物をあまり食べない。

☐ コーヒーを好んでよく飲む。

☐ 水分をこまめにとらない。

☐ 口で呼吸するクセがある。

☐ 舌を掃除する習慣がない。



口臭を予防する方法

口臭を予防するには、食後に歯をみがく、むし歯や歯周病を治療するといったお口の健康を守るケアが基本です。さらに、唾液の分泌量を増やすことも重要です。唾液にはお口の中の細菌の繁殖を抑制したり、食べカスを洗い流したり、口臭を自然と予防してくれる作用がありますので、食事はしっかりと噛んで食べましょう。また、食後にガムを噛むことも有効です。ほかに、舌を動かしたり、リラックスした時間を送ることで唾液の分泌が促されますので、人との会話を楽しんだり、ストレス解消となるような趣味を楽しむこともよいでしょう。

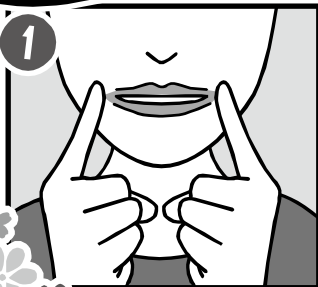


歯みがきやフロスで丁寧にケアをしても口臭が気になる場合は、むし歯や歯周病などの病気が原因かもしれません。定期的な検診も口臭予防になりますので、気になる方は受診をおすすめします。

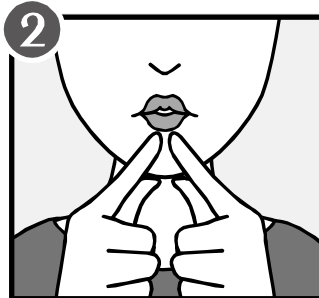
美容と健康に役立つ

お口周りの ツボ&マッサージ

やり方



ひと差し指で唇を外側に引っ張り、**口角を上げ** 20秒間キープします。その後、唇を引っ張ったまま唇を前に突き出し**アヒル口**のまま20秒間キープします。



次に親指と人差し指であごを押さえ、20秒間**口をすばめたまま細かく開閉**させましょう。

鼻の下の筋肉を鍛える！

アヒル口エクササイズ

加齢によってお口周りの筋肉が衰えると、鼻の下と上唇の間が少しずつ伸びてしまうそうです。鼻の下は短い方が若くて美人に見え、鼻の下が長くなるほど老けた印象に…。そこで今回は、「鼻の下の筋肉を鍛えるエクササイズ」をご紹介します。

毎日イキイキ！健康情報

突然の激痛！

“ぎっくり首”にご注意を

ぎっくり首とは、首が突然の激痛に襲われ動かせなくなる症状のことです。簡単に言ってしまうと、ぎっくり腰のような状態が首に起きるということです。特にスマホやパソコンなどを長時間使用することが多い方はぎっくり首になりやすいため注意が必要です。そこで今回は、ぎっくり首の症状や対処法などをご紹介します。

症状は？

ぎっくり首は、医学的には「急性頸椎捻挫」「急性頸椎^{しょう}症」などと呼ばれています。発症は何の前ぶれもなく突然ピキッと首に激痛が走り、首を動かすことができなくなります。車の運転中に後ろを振り返った瞬間や寝返りをした時など、きっかけはさまざまです。



対処法は？

一般的にぎっくり首の痛みが一番強いのは発症した当日で、それから少しずつ痛みは和らいでいきます。もし、ぎっくり首になってしまった場合、まずは**安静が第一**です。ストレッチやマッサージをして患部をもんだり動かそうとするのはやめましょう。また、患部は温めるよりもシップなどで冷やしてください。入浴はシャワーで軽く汗を流す程度で体を温めすぎないようにしましょう。

予防法は？

慢性的に肩や首のコリがあったり、パソコンで長時間作業をしたり、スマホをひんぱんに使用しているなど、常に首の筋肉が緊張状態にある方はぎっくり首を引き起こしやすくなります。過去にぎっくり首の経験がある方は、このような習慣を見直さないと何度も再発を繰り返してしまいます。ぎっくり首の予防法として、右記のようなことに気を付けてみてください。



- ◆ストレッチで首や肩まわりの筋肉をほぐす。
- ◆枕の硬さや高さが合っているかチェックする。
- ◆スカーフなどを巻き、首元を冷やさないようにする。
- ◆スマホは顔の高さまで持って使用する。
- ◆パソコンでの作業が続く時は、こまめに休憩する。





かんぶつ 乾物でヘルシーレシピ

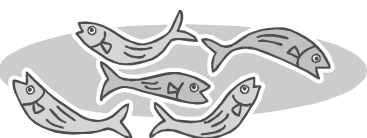
今回の乾物 ちりめんじゃこ

キャベツとちりめんじゃこの炒め物

栄養価(1人分) エネルギー…167kcal 塩分…0.7g 食物繊維…2.7g

材料(2人分)

キャベツ……………1/4個(240g)
にんにく……………2かけ
唐辛子(輪切り)……………1本分
ちりめんじゃこ……………20g
オリーブオイル……………大さじ2



作り方

- 1 キャベツはざく切りにする。
にんにくはスライスする。
- 2 フライパンに、オリーブオイル・
にんにく・唐辛子を入れて中火
にかけ、香りが立ったらキャベ
ツとちりめんじゃこを加えて炒
める。
- 3 キャベツに火が通ったら皿に
盛る。

ONE POINT

ちりめんじゃこは、たんぱく
質とミネラルが補給できる食
材です。しらすを乾燥させて
いるため、生や茹でただけのし
らすよりも日持ちがします。
水分が少ない分、冷凍保存して
も簡単に解凍でき
るので常備してお
くと便利です。



つい使っていませんか?

間違いがちな 日本語の言い回し

「募金を集める」と「募金を呼び掛ける」

例題

- ×「街頭で募金を集める。」
○「街頭で募金を呼びかける。」

解説

「募金を集める」という言い方は、何気なく使っている方も多いかもしれません。しかし、募金には「寄付金などを募って集める」という意味があるため、「募金を集める」「募金を募る」という言い方は重ね言葉にあたります。したがって、「募金を呼びかける」「募金活動をする」などが正しい言い回しです。ちなみに、重ね言葉とは意味が重複する言葉のことで、例えば「馬から落馬する」「頭痛が痛い」などように使ってしまうことです。重ね言葉は文字にすると気がつきやすいのですが、口頭だとつい使ってしまうかもしれません。

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。

「火蓋が切って落とされる」と「火蓋が切られる」

例題

- ×「戦いの火蓋が切って落とされる。」
○「戦いの火蓋が切られる。」

解説

火蓋とは、火縄銃の火薬を詰めるところの口を覆う蓋のことで、発砲する前に火蓋を開いたことから、物事の始まりや戦いのスタートを意味するようになったそうです。「火蓋が切って落とされる」という言い回しは、戦いや競技の始まりにふさわしい言い回しとしてつい使いたくなりますが実は誤用で、同じような意味の「幕が切って落とされる」と混同して使っている方が多いようです。幕は「切る」「切って落とされる」のどちらを使ってもよいのですが、火蓋は「切る」のみで落とす必要はありません。