

2021.5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
5/2~5/5

各地で再びコロナウィルスの感染者数が増えてきています。福岡でも感染者数が増加の傾向にありますのでご注意ください。発熱などがある方は受診を控えてくださるようお願いいたします。予約もたまたま大変込み合っていますのでできればキャンセルの際はご連絡いただくと幸いです。

院長よりひとこと

当院のスタッフも全員 14 日までにワクチン接種が完了することになりました。皆さんが接種するまでにはまだまだ時間がかかると思いますが、それまでは手洗い、うがい、マスクの着用の徹底と不要不急の外出を控えることがやはり重要だと思います。ワクチンを打ったからといっても今まで通りの対策は必要ですが・・・。



家に帰ると娘があたふたしているのどうしたのか聞いたら、病院実習で帰省してから5キロ以上太ったとのこと。大笑いしていましたがふと自分の体重を計ってみたら私も5キロ以上太っていました・・・。早速家族でダイエット開始。晩御飯はサラダのみの生活です。もちろん週末はチートデイをつくりましたが、逆に週末食べ過ぎて成果が上がりません・・・(笑)。

歯とお口にまつわる歴史

デンタルヒストリア

たきざわ ばきん

滝沢馬琴はオリジナルの歯みがき粉を愛用！

さまざまな種類のある歯みがき粉ですが、皆さんもお好みのものをお使いだと思います。かつて江戸の文化人たちも歯みがき粉にはそれぞれの志向があったようで、中にはオリジナルの歯みがき粉を愛用していた人もいました。「南総里見八犬伝」で知られる滝沢馬琴は、貝のカルシウムと焼き塩を使用したオリジナルの歯みがき粉を使っていたそうです。また、当時の恋愛小説として有名な「閑情未摘花」で知られる文筆家の松亭金水は、市販の歯みがき粉を使わず塩だけでみがくことを好んでいたとか。皆それぞれにこだわりがあったようです。

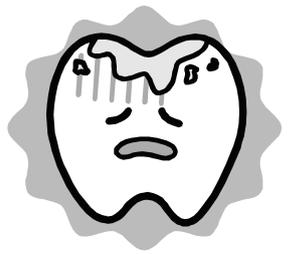


歯のはなし スポーツドリンクで歯が溶けるってホント！？

5月に入り、汗ばむような陽気の日も少しずつ増えてきましたね。汗をかくと水分補給が気になりますが、皆さんは普段何を飲んでいますか？ のどが渇いたからといってスポーツドリンクをいつも飲んでいる方は、スポーツドリンクによって歯が溶けることがあるので注意が必要です。そこで今回は、スポーツドリンクや酢といった“食品の酸”によって歯が溶ける「酸蝕歯」についてお話しします。

酸蝕歯とは？

酸蝕歯とは、酸性の強い飲み物や食べ物によって溶けてしまった歯のことを指します。歯の表面を覆っているエナメル質が、酸によって溶けて内部の象牙質が露出してくるため、冷たいもので歯がしみる知覚過敏やむし歯などのリスクを高めます。また、前歯の先端が透けたり、ヒビが入ったりといったような見た目にも影響を与えます。「食品が原因で歯が溶けるの！？」と驚かれるかもしれませんが、歯は酸にとっても弱いため注意が必要です。



注意が必要な食品は？

次のようなpH5.5以下の酸性の食品は、歯の表面を覆っているエナメル質を溶かしてしまう性質があります。



予防法は？

ただし、酸性の食品だからといって、「歯が溶ける」「食べてはいけない！」と過度に心配する必要はありません。普段、私たちのお口の中はpH6.5～7の弱酸性から中性に保たれていて、食事によってお口の中が酸性に傾いたとしても唾液の作用で中和され元に戻ります。しかし、酸性の強いものを頻りに飲んだり食べたりしていると、唾液の作用が追いつかず歯の表面が溶けやすくなるため、ダラダラと飲食物を口にしている状態は危険です。

酸蝕歯を予防するには、次のようなポイントを意識してください。

◆ スポーツドリンクは運動をして汗をかいた時だけ飲み、入浴後や食事中は飲まない。



◆ 酸性の強い食品は頻りに口にしない。



◆ 酸性の強い食品を食べたり飲んだりした後は水で口をゆすぐ。



◆ 就寝前は酸性の強い食品を口にしない。



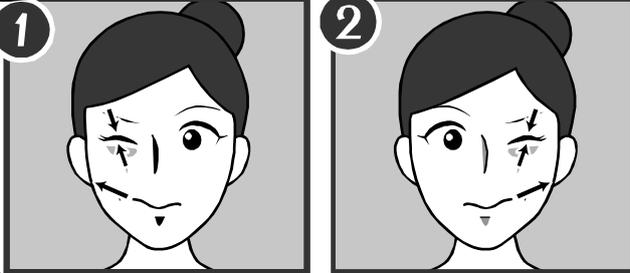
美容と健康に役立つ

お口周りの ツボ&マッサージ

自然な笑顔を目指して！顔の筋トレ

皆さんは、笑顔に自信がありますか？ 自然な笑顔がなかなかできないという方は、お口周りの筋肉のひとつ“小頬筋”^{しょうきょきん}を鍛えてみましょう。口角をぐっと引き上げることで、表情のやわらかい自然な笑顔を作ることができます。

やり方



- ① 鏡を見ながら、まずは右側だけで笑顔を作ります。口元は口角を耳の方向へ引きあげるようにして、目元は下まぶたを頬から引きあげるようにしてください。使っている筋肉に集中することがポイントです。
- ② 左側も①と同様に行ってください。
①②を5回ほど繰り返してください。

毎日イキイキ！健康情報

心のリラクセスに効く

“音”と“花”と“色”の話

「5月病」という言葉があるように、今の季節は心の調子が崩れがちな時期。そんな時には、無理をせずゆったりとした時間を過ごしてみませんか。そこで今回は、心身のリラクセスに効く“音”と“花”と“色”の効果についてお話しします。

“音”の リラクセス 効果

イギリスのブライトン・サセックス医科大学の研究によると、波の音、鳥のさえずり、小川のせせらぎといった自然の音は自律神経に働きかけ、体をリラックスさせる効果があることがわかりました。また、日頃から強いストレスを受けている人ほど、自然音によるストレス軽減効果が高かったそうです。疲れていると部屋の中でダラダラしてしまいがちですが、そんな時ほど自然の中に身を置いて耳をそっと傾けることが大切かもしれませんね。



“花”の リラクセス 効果

また、花は画像を見ているだけでもリラックス効果があることがわかりました。実験によると、不快な画像によって生じた恐怖や嫌悪感といった負の感情は、花の画像を見ることで軽減され、明るい気持ちに変化したそうです。ストレスを感じた時に発生するコルチゾールというホルモンは、花の画像を見ることで21%も低減したそうです。この実験では花の画像を使用しましたが、生花であればより効果は高いと考えられていますので、部屋の中に1輪でも花を活けてみてはいかがでしょうか。

“色”の リラクセス 効果

色が人に与える影響についても、さまざまな研究が行われています。例えば、青い色は血圧を下げ気分を落ち着ける効果がある一方、赤い色には血圧を上げたり気分を高揚させる作用があります。ゆえに心を穏やかにさせたい時にはパステル調のピンク、イライラを鎮めたい時には青、ストレスが溜まっている時には緑の色が有効だと言われているので、インテリアやファッションに取り入れてみましょう。





かん ぼつ 乾物でヘルシーレシピ

今回の乾物 桜えび

桜えびとごぼうのふりかけ

栄養価(1人分) エネルギー…42kcal 塩分…0.8g カルシウム…77g

材料(2人分)

桜えび(乾燥)……………12g
ごぼう……………1本(150g)
砂糖……………大さじ1
塩……………ひとつまみ
ごま油……………大さじ1/2



作り方

- 1 ごぼうは細かめのさがきにする。
- 2 フライパンにごま油をひいて中火にかけ、ごぼうと砂糖を入れて炒める。
- 3 ごぼうに火が通ったら、桜えび・塩を加えて軽く炒めて器に盛る。

ONE POINT

桜えびはカルシウムや銅などのミネラルが豊富です。少量で不足しがちなミネラル補給ができるので、ふりかけなどでこまめに補給するのがおすすめです。



つい使っていませんか?

間違いがちな日本語の言い回し

じゅんび ばんたん じゅんび ばんぜん
「準備万端」と「準備万全」

例文

- ✕「これで旅行の準備万端だ！」
○「これで旅行の準備万全だ！」

解説

「準備万端」を「準備を終えた」「準備を完了した」という意味だと思いの方も多いかもかもしれません。万端の「万」は“あらゆること”、「端」は“端から端まで”という意味であり、“完了した・終えた”の意味は実は含まれていません。

そのため、もし準備が完了している状況であれば、「準備万端、整いました!」といった言い回しや、「準備万全」の方を使うとよいでしょう。



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。

みみざわ みみざわ
「耳障りが良い」と「耳触りが良い」

例文

- ✕「耳障りの良い美声の持ち主」
○「耳触りの良い美声の持ち主」

解説

心地良い感じを表現する言い回しとして、「手ざわりが良い」「舌ざわりが良い」などと同様に、「耳ざわりが良い」と使われることがたびたびあります。川のせせらぎ、鳥のさえずりなど、耳に心地よい音を表現するときに使われる「耳ざわりが良い」という言葉ですが、漢字では「耳障り」と書いていませんか?

実は「耳障り」の方は、聞いていて不快に感じるという意味になってしまいます。したがって、「心地よい」という意味の場合、漢字では「耳触り」と書くようにしましょう。ただし、辞書によっては「聞き心地」のことを「耳触り」と表現することは誤りとするものもあります。