



2021.6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

6月8日の午前中（中学校健診のため）

福岡県でもコロナ感染者が急増しています。変異ウィルスの今後にも気になるところです。院内での感染対策にも十分気を付けていきます。来院の際は必ず入り口でのアルコール消毒をよろしくお願いします

院長よりひとこと

新型コロナワクチンの接種が始まりました。当院も5月中に1回目の接種を終了し今月2回目の接種となります。たくさんの方に早くワクチンが摂取できるといいですね。歯科医師にも接種する側の依頼が来るかもしれないとのことでワクチン接種の研修を受けました。



久しぶりの我が家の愛犬チョコです。もう15才、人間でいえば76才、来年には80才になります。先日前歯が1本抜けてしまいました。歯科医師として大反省……。腰のヘルニアにもかかってしまい病院で注射をしてもらいました。久しぶりの注射にすねて袋から出てきません。どんなに声をかけても振り向きもしてくれません。よっぽど痛かったのですかね？

歯とお口にまつわる歴史

デンタルヒストリア

ワシントン大統領は歯で苦労していた？

アメリカ初代大統領のジョージ・ワシントンは若い頃から歯が悪く、28歳の頃には入れ歯をしていて、生涯で7度も入れ歯を作ったそうです。そして、68歳の頃には自分の歯は1本も残っていなかったそうです…。当時のスプリングで装着する入れ歯は、うっかりしていると口から飛び出してしまうため、しっかりと噛んで口を閉じる必要がありました。1ドル紙幣に描かれているワシントンの肖像画はちょっとしかめっ面のようにも見えますが、入れ歯が飛び出さないように噛みしめていたのでは？とも言われています。ちなみに、歯の痛みには耐えられなくて公務を休むこともあったそうですよ。





歯のはなし

歯の健康を脅がす“3つの害”！

「歯周病」「むし歯」「クセ」から歯を守ろう

お口の健康は全身の健康にもつながるとして、80歳の時に20本自分の歯を残す“8020運動”が推進されています。しかし、そんな8020の達成を脅かすのが、「歯周病」「むし歯」「クセ」の3つです。

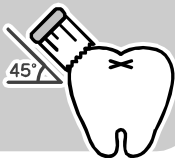
そこで今回は、この3つの害から歯を守る方法についてご紹介します。

「歯周病」から歯を守るには？

歯を失う原因の1位でもある歯周病は、世界で最も患者数が多いといわれる感染症のひとつです。お口の健康を脅かすだけでなく、**糖尿病**や**動脈硬化**など全身にも悪影響を与えることが指摘されています。

歯みがきで歯垢を除去

歯周病から歯を守るには、毎日の歯みがきで歯周病の原因となる歯垢を取り除くことです。歯垢は歯と歯ぐきの境目に付着しやすいため、歯ブラシを斜め45度に当てて歯の根元をしっかりとブラッシングしましょう。また、歯と歯の間は、フロスや歯間ブラシを利用してください。



定期的に歯科を受診

毎日歯をみがいていても、避けられないのがみがき残しです。みがき残した歯垢はやがて歯石となって歯に付着して、歯周病の原因となります。硬い石のような歯石は歯ブラシでは落とせないため、歯科医院で定期的に除去しましょう。

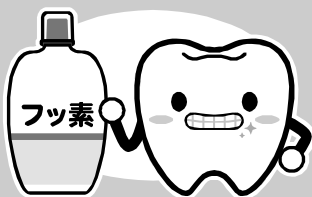


「むし歯」から歯を守るには？

年齢を重ねると大人特有のむし歯がでやすくなります。特に、治療済みの歯が再びむし歯になる“二次う蝕”や、歯ぐきが下がり歯の根本がむし歯になってしまう“**根面う蝕**”などに注意してください。

歯垢の除去とフッ素の利用

むし歯から歯を守るには、歯周病対策と同様に歯みがきで歯垢を除去することが大切です。加えて、むし歯の発生を防ぐ効果のあるフッ素の利用も有効です。フッ素配合の歯みがき粉を使用したり、歯科医院では高濃度のフッ素を塗布することもできます。



こまめな飲食をやめる

むし歯予防には、糖分を含むものを頻繁に飲んだり食べたりしない習慣も重要です。飲食をするとお口の中は酸性に傾いて歯の成分が溶けはじめ、むし歯がでやすい状態になりますが、しばらくすると唾液の中和作用によって、溶け出した成分は再び歯に戻ります。これによって歯は健康を守られるのですが、食事以外でも頻繁に間食をしていると、酸性に傾いている時間が長くなるため、むし歯がでやすくなります。

「クセ」から歯を守るには？

歯の健康を脅かすクセには“歯ぎしり”や、上下の歯を無自覚で接触させる“**歯列接触癖**”、“**歯みがきの力加減**”などがあります。ちょっとしたクセかもしれませんが、それが長い間継続されることで歯や歯ぐきにとっては大きなダメージとなります。

自覚して行動をおこす

無意識のうちにやっと思いながたクセですが、まずはご自身のクセをしっかりと自覚しましょう。そして、睡眠中の歯ぎしりであればマウスピースを使ってみたり、歯列接触癖であればテレビやパソコンのそばに「歯をはなす」と書いた紙を貼ってみたり、歯みがきの力加減が強い方であれば歯ブラシの毛をやわらかめに変えるなど、クセだからとあきらめず行動をおこしてみましょう。

ご自身の歯の健康を守るのは自分自身です！ ぜひ一緒にがんばりましょう。

美容と健康に役立つ お口周りの ツボ&マッサージ

やり方



手を軽く握り、第二関節の平らな部分を使って側頭筋をマッサージしていきます。



側頭筋を中心に、「こめかみ」「耳の上」「耳の後ろ」を左右各10回ずつ、痛気持ちいい位の力加減でぐりぐりとマッサージしてください。

ほお&あごのむくみ解消 ぐりぐりマッサージ



東洋医学では湿度の高い時期になると、体内に余分な水分がたまることで体が冷え、むくみなどの不調を引き起こすと考えられています。

太ったわけでもないのに顔のラインがむくんでいると感じた時は、そくとうきん側頭筋をほぐしてむくみを解消する「ぐりぐりマッサージ」を行ってみましょう。

毎日イキイキ! 健康情報

心身のスランプを
乗り切ろう!

“トリプトファン”の効果

新年度からの新しい環境でストレスや疲労が蓄積され、心や体の不調となって現れていませんか? 今頃の時期は雨が多く憂鬱な気分になりがちなことも、心身のスランプに拍車をかけてしまいます。そこで今回は、心身のスランプを乗り切るためにぜひ摂って欲しい“トリプトファン”という成分についてご紹介します。

トリプトファンとは?

トリプトファンとは必須アミノ酸の一種です。体内では生成できないため食事などから摂取する必要があり、脳内ホルモンのひとつであるセロトニンの材料になります。

セロトニンとは?

セロトニンとは三大神経伝達物質のひとつで、睡眠や食欲に大きな影響を与えて心のバランスを安定させる役割があります。

さらに、セロトニンからはメラトニンという睡眠ホルモンが作られるため、セロトニンを分泌させることは睡眠の質の向上にもつながります。

トリプトファン

必須アミノ酸

体内で生成することができないため、食事などで摂取する必要があります

生成

セロトニン

神経伝達物質

トリプトファンから生成される精神安定を司る神経伝達物質

生成

メラトニン

睡眠ホルモン

体内時計が夕方～夜になると分泌され、自然な眠りに誘う

対策は?

セロトニンは太陽の光を浴びることで活性化されますが、雨の多い時期は日照時間が短いためセロトニン不足に陥りがちです。そんな時の対策としておすすめなのが、セロトニンの材料となるトリプトファンを含む食品です。さらに、ビタミンB6も一緒に摂ることでより効果が高まりますので、意識して一緒に食べてみましょう。

トリプトファンを含む食品



ビタミンB6を含む食品

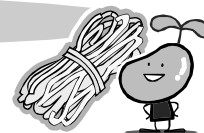




かんぶつ 乾物でヘルシーレシピ

今回の乾物 はる 春雨

春雨サラダ



栄養価(1人分) エネルギー…129kcal 塩分…1.0g 炭水化物…15.5g

材料(2人分)

春雨(乾燥)……………50g
 ハム……………4枚
 きゅうり……………1本
 卵……………1個
 カニカマ……………3本
 酢……………大さじ2
 濃口しょうゆ・砂糖・ごま油
 各大さじ1

作り方

- 1 春雨はパッケージの表示通りに茹でて水気を切り、長ければ適当な長さに切る。ハム・きゅうりは細切りにする。卵は錦糸卵にする。カニカマはほぐす。
- 2 ボウルに③を入れて混ぜる。
- 3 ②に①を入れて和え、器に盛る。

ONE POINT

春雨は緑豆などのでんぷんを原料に作られる乾燥食品です。でんぷんが原料なので炭水化物が豊富です。サラダとはいえ、炭水化物の割合が大きいので食事全体のバランスを考えて食べましょう。

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。

「にやける」と「にやにやする」

例文

×「彼女が意味ありげに、にやける。」

○「彼女が意味ありげに、にやにやする。」

解説

「にやける」と「にやにやする」は、どちらも同じような意味だと思っている人は多いのではないですか？ しかし、実は「にやける」は“(男性が)なよなよとしていること”さらに転じて“うわついている”といった意味の言葉で、“薄ら笑いを浮かべる”“意味深に笑う”というような意味ではありません。本来は男性に対してのみ使われる言葉ですので、女性に対して「にやける」というのは誤用ということになります。しかし、「にやにやする」は男女どちらでも使われる言葉ですので「女性がにやにやする」という表現は問題ありません。

「笑顔がこぼれる」と「笑みがこぼれる」

例文

×「思わず笑顔がこぼれる。」

○「思わず笑みがこぼれる。」

解説

“感情があふれて予期せず笑ってしまう”ことを「笑みがこぼれる」といいますが、「笑顔がこぼれる」という表現も時折目にしませんか？「笑みと笑顔で何か違うの!？」と思われるかもしれませんが、“こぼれる”の部分に注目してみましょう。「顔」はこぼれるものではなく、あくまでもこぼれるのは「笑み」の方です。つい同じように使いがちですが、「笑顔がこぼれる」は誤用ですのでご注意ください。

