

2021.7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

22日、23日

(オリンピックの関係で祭日が変わっています 19日は平日となるため診療します)

早いもので1年のもう半年が過ぎました。ワクチン接種も少しずつですが進んでいるようです。接種前の2週間は体調を整えておいた方がよいとのこと。抜歯などの処置は接種後体調に異常がなければ3日後から行えます。ワクチン接種がある方は診療時にお伝えください。

院長よりひとこと

医療関係者という事で2回のワクチン接種はすいぶん前に終わっていますが、私の場合は2回目の翌日に38度の熱が出て体が風邪をひいた時のようにだるくなりましたが翌日にはすぐに回復しました。いろんな人に聞いている限りでは20人に1人くらいの割合で熱が出ているようでした。歯科医師もワクチンの打ち手としていつでも出務できるように研修も終了済みです。



先日の父の日にオンライン授業で実家に帰省している娘たちからお酒のプレゼント。ついつい喜んで調子に乗って飲みすぎてしまいました。その後に娘たちと写真を撮ったのですが、顔が真っ赤…。まるで赤鬼状態でした。最近お酒を飲むことが減っていたためすぐに酔っぱらってしまいました。コロナの関係で外で楽しく飲むのはあと数か月は無理でしょうね。

歯とお口に
まつわる歴史

デンタルヒストリア

江戸時代の“美容BOOK”にも載る“舌みがき”

皆さんは舌のケアをしていますか？ 舌の表面に付着している舌苔は口臭の原因にもなるため、専用のブラシで除去するのがおすすめです。 そんな舌のケアですが、江戸時代にはすでに庶民の間で行われていたそうです。江戸時代に発行された美容指南書「都風俗化粧伝」には「楊枝にて舌の上の滓をなで去り…」と書かれ、舌苔をとっている女性の姿が描かれています。書の中では美白などの美容法からファッション、身のこなし方まで女性の美に関することが全網羅されています。このことから江戸時代の女性の美意識の高さが伺えますね。



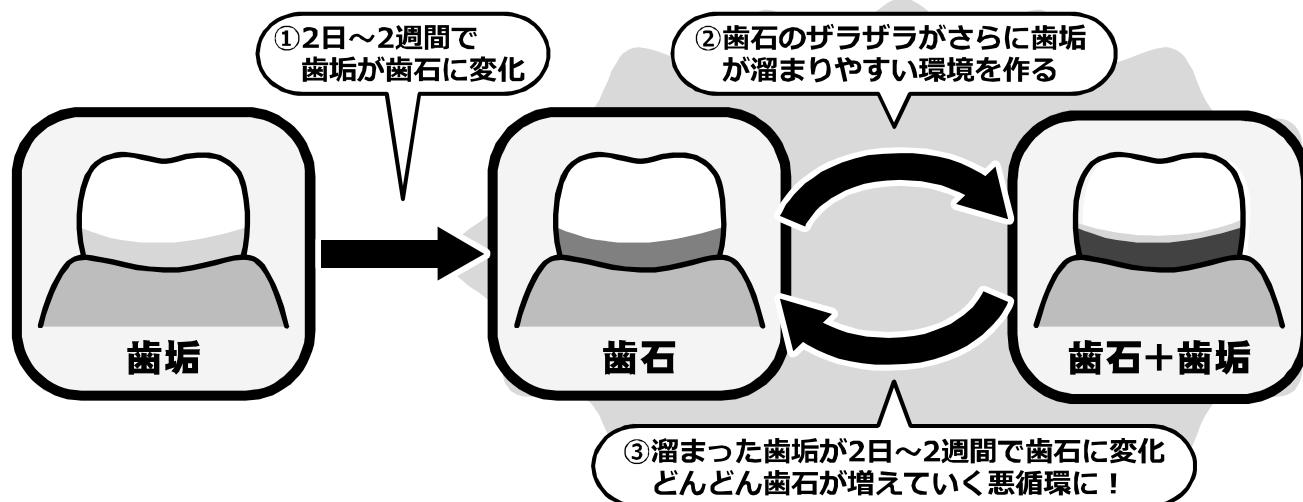


歯のはなし

歯のクリーニングをしたいけど痛みが怖い…

歯石除去が痛い理由とは

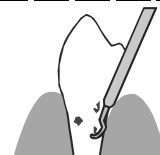
歯石とは、みがき残した^{しこう}歯垢^{だえき}が唾液中のミネラルなどと結合して、時間の経過とともに石のように硬くなったものです。歯石は細菌の温床になるため、そのまま放置していると歯周病の原因にもなります。この歯石を除去するため、歯科医院が行う歯のクリーニングでは特別な器具を使いますが、時として痛みを伴うこともあるため、その痛みが苦手という方も少なくありません。そこで今回は、歯石除去で痛みが出る理由や痛みを少なくする方法についてお話しします。



一度歯石になってしまうと歯科医院でクリーニングしないと取ることができません

どのように歯石を除去するの？

歯石の除去は専門用語でスケーリングと呼ばれます。歯科医師や歯科衛生士などはスケーラーなどの専門器具を使用して、歯に付着している歯石をひとつひとつ除去していきます。硬くなった歯石を取り除くため音がしたり、ちょっと圧がかかったりしますが、歯が削られることはありません。



なぜ痛みが出るの？

では、歯を削っていないのに、なぜ痛みが出るのでしょうか？それは、歯石は歯と歯ぐきの境目に着きやすく、この部分は神経を刺激しやすいため痛みを感じてしまうからです。そして、歯ぐきの奥底まで歯石が付着してしまうと、歯ぐきが炎症を起こして刺激に敏感となり、痛みを感じる傾向にあります。また、知覚過敏^{ちかくかびん}の症状がある方は、器具を冷却するための水がしみて痛みを感じることもあります。どの場合も、強い痛みを感じたときは無理をせずお知らせください。



痛みを少なくするには？

スケーリングの痛みを少なくするには、こまめにスケーリングをして歯石を溜めないことです。歯石の表面はザラザラとしていて、放置するとさらに溜まりやすくなります。固まって大きくなれば歯ぐきの炎症などのリスクも高くなり、歯石の除去で痛みを感じる原因にもなってしまいます。歯ぐきが健康な状態で定期的に歯石を除去していれば、それほど激しい痛みを伴うことにはならないでしょう。個人差もありますが、一般的に歯石の除去は3か月に1度が目安です。



毎日、どんなに丁寧に歯をみがいても付着してしまうのが歯石です。定期的に除去をすることは歯周病の予防にもつながりますので、ぜひ健康習慣のひとつとして継続しましょう。



美容と健康に役立つ お口周りのツボ&マッサージ

口で呼吸していませんか？ 鼻呼吸を促す「片鼻呼吸法」

マスクの着用で増えているのが口呼吸です。口呼吸になると唾液が減少してむし歯や歯周病になりやすかったり、お口周りの筋肉が衰えてたるんだりと、健康や美容面に悪影響を与えてしまいます。そこで今回は、鼻での呼吸を促す「片鼻呼吸法」を行ってみましょう！

やり方

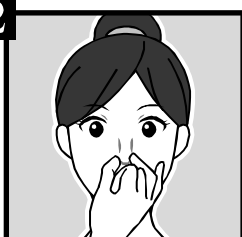
1



右手の親指で右の鼻を軽く押さえたら、左鼻から息をすべて吐き切ります。

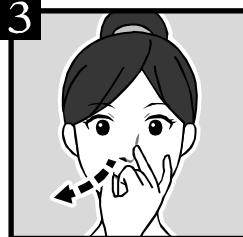
次にゆっくりと4つ数えながら息を吸い込みます。

2



薬指で左の鼻を軽く押さえ、息を少し止めます。

3



親指をはなして8つ数えながら右鼻から息をゆっくりと吐いて終了です。この①～③までを2～3回繰り返してください。また、左右の手を入れかえ反対の鼻でも行ってみましょう。

毎日イキキ！



健康情報

汗をかく夏場は要注意！

金属アレルギー

金属アレルギーと聞いても「なったことがないから大丈夫」と思っている方は多いのではないのでしょうか。しかし、アレルギーはいつ発症するかわからないのです。特に、汗をかきやすい夏場は金属アレルギーが発症しやすいシーズンですので注意が必要です。そこで今回は、金属アレルギーについてお話しします。

金属アレルギーのタイプ

金属アレルギーにはいくつかタイプがあります。まず、汗によって金属から溶け出した金属イオンが皮膚から吸収されることで体内に入り、異物とみなされてアレルギー反応が起きるタイプです。これは汗をかきやすい季節に発症しやすく、アクセサリーなどの金属が触れた部分が赤くなったりかぶれたりします。

一方で、体内の金属イオンバランスがくずれることが原因となり、金属に触れていない離れた部分に症状が起きるタイプもあります。この場合は汗がたまりやすい脚の付け根、わきの下のほか、汗の分泌が多い手のひら、足の裏、背中などに症状が現れやすくなります。



予防・対策

金属アレルギーの3大原因金属といわれるのがニッケル・コバルト・クロムです。中でも反応を示す人が圧倒的に多いのがニッケルです。金属アレルギーの予防・対策としては、できるだけこのような金属に触れる機会を減らすことです。特に夏場はアクセサリー類が肌に直接触れることが増えますので、下記のような点にご注意ください。

- ◆身に着けるものは、チタン製などアレルギーを起こしにくい金属や、樹脂・セラミックといった金属以外の素材のものを選ぶ。
- ◆アクセサリーを長時間着けるのは避ける。汗をかいたときははずす。
- ◆肌に傷があるときはアクセサリーを着けない。



チタン

樹脂

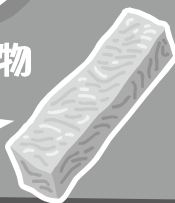
セラミック



かんたん乾燥物で フルーツ アイス

● 今回の乾燥物

かんたん
寒天



トマト寒天

栄養価 (1人分)

■エネルギー	64kcal
■塩分	0g
■食物繊維	1.5g



材料(4人分)

ミニトマト	16個
寒天(粉)	4g
砂糖	50g
水	200cc

作り方

- 1 ミニトマトは湯通しして皮をむく。
- 2 鍋に、寒天・砂糖・水を入れて混ぜ、1を加えて火にかけ、煮立ってから2～3分経ったら火を止める。
- 3 器に2を注ぎ、冷やし固める。



One Point



寒天を使用した、ダイエットにもぴったりのおやつです。ミニトマトの酸味のおかげで甘みがしつかりと感じられ、食べごたえもあるので満足度が高まります。



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。

「どおり」と「どうり」

例文

×「彼はかつて高校球児、どおりで野球が上手いわけだ」

○「彼はかつて高校球児、どうりで野球が上手いわけだ」

解説

会話の中ではあまり気になりませんが、「どおり」と「どうり」は違う意味の言葉ですので、文字にするときは注意が必要です。「どおり」は漢字で「通り」。同じ状態・そのままであるという意味があり、「今まで通り」「予想通り」などのように使われます。一方、「どうり」は漢字で「道理」です。理由がわかって納得するという意味があり、「ここは標高が高い。どうり(道理)で涼しいと思った」などのように、主にそうなる理由とセットで使われます。



「なし崩し」と「うやむや」

例文

×「なし崩しにされ、お金を返してもらえなかった」

○「うやむやにされ、お金を返してもらえなかった」

解説

「なし崩し」という言葉は、「なあなあ」の状態が悪い方へ進んで行く」というネガティブな意味で使われることが多いようです。しかし、これは誤用です。なし崩しの「なし」は漢字で書くと、「無し」ではなく「済し」になり、本来は借金を少しずつ返すことを表すため、物事を少しずつ進める、少しずつ片付けて行くという意味があります。また、勢いのまま物事が進むという意味もあるようです。

なし崩しを間違って使っていた場合は、これからは「うやむや」「曖昧」「なあなあ」などに置き換えるといいでしょう。