



2022.10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

10日(月)

お知らせ

当院ではマイナンバーカードが保険証代わりに使えることができるようになりました。受付カウンターに置いてあるこの器械にカードを置いていただくと、簡単に保険証の確認ができ期限切れなどがわかるようになります。受付業務の時間短縮になり大変助かりますので、是非皆さんマイナンバーの提出をお願いします。また当院ではマイナンバーを使用しても診療費が高くなることはありませんのでご安心ください。



院長より一言

食欲の秋、運動の秋、勉強の秋など様々な秋がやってきますが、先日の健康診断で過去最高の体重を突破した私には食欲の秋は禁物です。基礎代謝が落ちてくるせいでしょうか普段と変わらない生活をしていても体重が増えます。また仕事が終わった後、特に往診の日は体がガチガチになってしまいます。運動の秋をメインにこの秋を過ごして体を鍛えて行こうと思います。3日坊主にならないように頑張ります。

歯とお口に
まつわる歴史

デンタルヒストリア

2億7500万年前の恐竜もむし歯に？

「恐竜もむし歯になるの?」と思われるかもしれませんが、2億7500万年前に生息していた恐竜もむし歯に悩まされていたようです。アメリカのテキサス州で発掘されたラビドサウルスのおぞ骨の化石をCTスキャンで解析したところ、感染によって数本の歯が抜け、歯ぐきに腫瘍ができておぞ骨が破壊された跡が確認されたそうです。これまでの研究では、恐竜の歯は抜けても新しい歯に生え変わると考えられていましたが、この種の恐竜は進化の過程で人間のような永久歯を獲得していたとみられています。その代わりに、人間同様に細菌の感染には弱く、むし歯になってしまったのではないかと推測されています。





歯のはなし

写真を見たらアレ!? 「顔の左右差」ありませんか?

皆さんは顔の左右差や歪み^{ゆがみ}について意識したことはありますか? 普段鏡を見ていただけではわかりにくいですが、顔写真を撮って見た時に「口角が片方だけ上がっている」「顔の輪郭が左だけ丸い」「目の高さが違う」など、意外と左右差はあるものです。そこで今回は、この顔の左右差やその解消法についてご紹介します。

なぜ「顔の左右差」ができる?

顔の左右差や歪みは生まれつきだけでなく、長年の習慣やクセ^{くせ}も影響しているため、年齢を重ねるにつれて左右差や歪みは次第に大きくなっていきます。例えば、「ほおづえをつく」「片方の歯ばかり使って噛む」といったクセはありませんか? また、「荷物をいつも同じ方の手で持っている」「姿勢が悪い」というようなことが影響していることもあります。

「習慣やクセ」のセルフチェック

では、顔の左右差や歪みの原因となる習慣やクセがないかセルフチェックしてみましょう。

- ほおづえをつくクセがある(横になっている時も同様)。
- 食べる時に片方の歯ばかりで噛んでいる。
- 立っている時の姿勢が悪い。
- 足を組んで座るクセがある。
- 荷物をいつも同じ方の手や肩で持っている。
- うつぶせになったり腕を枕にして寝ている。
- 寝返りがしにくい寝具を使っている。

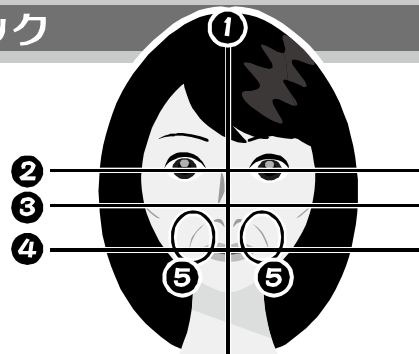


「左右差や歪み」のセルフチェック

次に、ご自身の顔に左右差や歪みがないか、右の①～⑤のポイントでセルフチェックしてみましょう。鏡を見るよりも顔写真で確認した方が客観的に判断できると思います。



- ① 鼻とあご先のライン
- ② 両目の大きさ、高さ
- ③ ほお骨の高さ
- ④ 口角の高さ
- ⑤ ほうれい線の深さや長さ

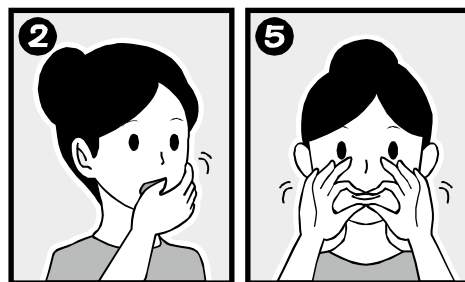


左右差や歪みを改善するには?

いかがでしたか? 当てはまる習慣や気になる顔の左右差などはありませんでしたか? もし、顔の左右差や歪みを改善・予防したい場合は、習慣やクセを改めるとともに、下記の①～⑤の手順で口の筋肉をほぐすマッサージを行っていきましょう。

口の筋肉をほぐすマッサージ

- ① 口の中に指を入れるため、手を洗って清潔にします。
- ② 親指をほおの内側、残りの指をほおの外側に当て、上下左右に10回ずつ、筋肉をやさしくゆらしてほぐします。
- ③ 次にほおの内側に当てた親指を、上下に10回やさしくさすってほおの内側をマッサージします。
- ④ 反対側のほおも②③を同様に行ってください。
- ⑤ 最後に、両手でくちびるの上下をはさみ、小刻みに5秒間ほどゆらしてください。



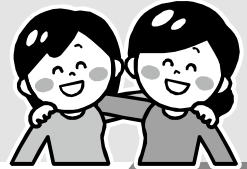


歯にまつわる 日本語アレコレ

このコーナーでは、“歯”にまつわる慣用語や熟語、故事、ことわざなどの意味や由来などを紹介します。

歯の根も食い合う

「歯の根も食い合う」このことわざには、どのような意味があると思いますか？ “食い合う”という字面から、「ケンカする」とか「奪い合う」といったネガティブな意味を想像してしまうかもしれません。しかし、実際の意味はその逆で「非常に親しい間柄のたとえ」になります。仲が良くて歯の根もぴったりフィットしているといった感覚でしょうか。似たような言葉に「歯の根が合わない」がありますが、こちらは歯がカチカチ鳴って「寒さや恐ろしさのためにひどく震える」といった意味になります。「歯の根も食い合う」の意味を知ると、「歯の根が合わない」は“仲が悪い”という意味のことわざだと勘違いしてしまいそうですね。



毎日イキイキ!



健康情報

年齢が現れる！
意外と目につく！

“首のシワ”を予防する方法

首のシワは手と同様に年齢が現れやすいパーツです。さらに、首元は顔に近いだけあり、人からの視線が集まりやすい場所でもあります。そこで今回は、“首のシワの予防法”についてご紹介します。

予防法① 顔と一緒にケアをする

首のシワの原因としてまず挙げられるのが、乾燥と紫外線です。洗顔後に顔を化粧水や乳液で保湿したり、外出前には日焼け止めを塗ったりすると思いますが、そのついでに首も一緒にケアしましょう。そのひと手間だけでも効果が期待できます。



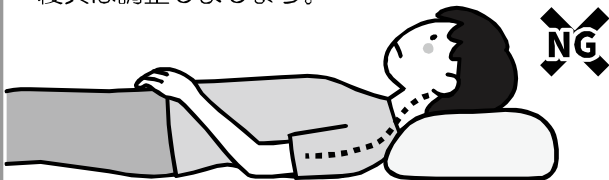
予防法② 姿勢を改善する

スマホを見る時やパソコンで仕事をしている時、猫背でうつむいた状態が長時間続くと、首の皮膚がたるみ横シワができる原因になりますので、スマホは目線の高さで使用し、パソコンでの作業時もうつむいた姿勢にならないようにデスクやイスの高さを調整しましょう。



予防法③ 枕の高さを調整する

高すぎる枕や柔らかくて腰が沈むマットレスを使用していると、あごが引かれた寝姿勢になり、首にシワができる原因になります。理想の寝姿勢は立っている時と同じような姿勢ですので、合わない寝具は調整しましょう。



予防法④ ストレッチをする

首のシワの原因となるむくみやたるみの予防には、次のようなストレッチが有効ですのでこまめに行ってみましょう。




栄養価 (1個分)

エネルギー……… 284kcal
塩分……… 1.0g
たんぱく質……… 8.2g

材料

(4人分)

かぼちゃ……… 100g
豚ひき肉……… 140g
塩……… 小さじ1/4
ケチャップ……… 大さじ1
冷凍パイシート……… 2枚
卵黄……… 1個分

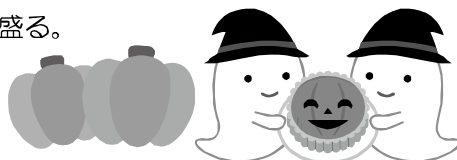
甘さ控えめ

ヘルシーおやつレシピ

かぼちゃミートパイ

作り方

- 1 かぼちゃはひと口大に切り、耐熱容器に入れてラップをかけ電子レンジ(600W)で2分加熱し、粗熱をとる。パイシートはパッケージに記載の方法で解凍する。
- 2 ボウルに、かぼちゃ・豚ひき肉・塩・ケチャップを入れて混ぜ、4等分にして丸める。
- 3 パイシートをひとまわり大きくなるように麺棒などで広げ、4等分して②を包み、卵黄を塗る。200℃に予熱したオーブンで20分ほど焼いて皿に盛る。


One Point

おやつとして食べるので、味付けは薄めにしています。焼く時に、かぼちゃの皮を少しのせて一緒に焼くと彩りになります。できあがったパイにかぼちゃの種をのせるのもおすすめです。

これはすごいぞ！ 世界の 三大〇〇

今月のテーマ

夕日


夕日が美しいと感じるのは日本人だけではありません。

世界の人たちもその沈みゆく太陽の輝きや、オレンジ色に染められた空に心を奪われてきました。そこで今回は、世界中が絶賛する「世界三大夕日」をご紹介します。

**その1
インドネシア
バリ島**

灼熱の太陽がインド洋に沈みゆく雄大なサンセットは、感動で思わず涙する人もいるほど。有名な夕日スポットのウルワツの切り立った崖の上からは、どこまでも続く海原にオレンジ色の太陽が少しずつ吸い込まれていく様子を眺めることができます。また、バリ島のモンサンミッシェルとも呼ばれるタナロット寺院と夕日の共演も一度は見てみたい風景です。

**その2
フィリピン
マニラ**

マニラ湾の夕日は、特に赤みが強く、空と海を真っ赤に染めるほど。サンセットに至るまでの間、刻々と色が変化するのも特徴です。黄金色～オレンジ～赤のグラデーションに色づくマジックアワーは、ずっと見ても飽きることはありません。自然が描く芸術美をゆったりと体感したいものです。

**その3
日本
釧路**

世界を股にかける船乗りたちが美しさを認めたのが、北海道・釧路港の夕日です。特に空気が澄んだ秋～冬にかけての夕日は美しく、幣舞橋・四季の像・漁船・灯台などがシルエットとなり、一枚の風景画のような景色を楽しむことができます。



※「三大〇〇」には諸説ありますが、当コーナーでは主なものをご紹介します。