

2022.11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/](http://www.hidakashika.jp/)

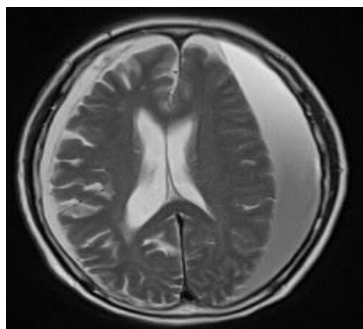
今月のお休み

3日、23日、24日

ずいぶん気温が下がってきてもう長袖でないと寒くなってきましたね。今年はインフルエンザもコロナと同時に流行するといわれていますので、要注意です。予防にはやはり手洗いうがいと栄養、休養です。病気にならないよう体の抵抗力を上げておきましょう。

## 院長より一言

インフルエンザには予防接種も大切でしょうが、私はインフルエンザに関しては予防接種をした年のみインフルエンザにかかるという経験があるためためらっております。予防注射をしておくことインフルエンザに罹ったときに症状が軽くて済むといわれますが、私の場合は結構きつかったです・・・。



数か月前に頭を打ったそうで、その後何も症状がなく2週間前にまた頭を打ってしまっただけでからしびれが出たとのことで病院に行くことになり慢性硬膜下血腫と診断された義母のCT画像です。先生が言うには少しずつ出血していたようで左側に血腫ができ脳が圧迫されていました。緊急手術から1週間で退院して元気に普通の生活に戻っています。医療ってすごいなと思いましたが、頭を打ったりした後は何となくでもしっかり病院で見てもらったほうがいいそうです。

歯とお口に  
まつわる歴史

## デンタルヒストリア

## 古代人の歯石から“ごはん”の形跡を発見！

岡山大学大学院社会文化科学研究科の学生らによって、古墳時代の人間の歯石に残っていたデンブンの粒が発見されました。このデンブンは水のある状態で加熱された特徴があったため、おそらく米を炊飯したものではないかと推測されています。これまで古代人の食生活を知るうえで手掛かりとなっていたのは、水田の遺構に残っていた植物の痕跡が主でしたが、今回、初めて歯石からデンブンの粒が発見されたことで、より当時の暮らしに密着した情報を得る手掛かりになったそうです。

古代人もお米を炊いてごはんを食べていたんですね。当時のごはんのお供は何だったのでしょうか？



# 歯の はなし

かんせんしょう よ ぼう

感染症予防には…うがい&amp;手洗い、そして歯みがき！

## 「帰宅時の歯みがきが良い」ってホント！？

空気が乾燥して気温の低下する冬は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。新型コロナウイルスの流行以来、うがいや手洗いの効果は再認識されていると思いますが、実は「歯みがき」も感染症予防に有効だといわれています。オーラルケア用品などの製造販売で知られるライオン株式会社(本社/東京都墨田区)も、新たな生活習慣として「帰宅時の歯みがき」をおすすめしているそうです。そこで今回は、ライオンが行ったアンケートの結果とともに、うがいや歯みがきといったオーラルケアの感染症に対する有効性などについてお話しします。

### アンケートの結果

ライオンは当社が独自に実施したアンケートをもとに、歯みがき行動と感染症予防との関係について次のような解析結果を発表しました。

- ◆「1日の歯みがき回数が多い人ほど、風邪を訴える割合が低い」
- ◆「帰宅直後や外出時に歯みがきをする人は、風邪を訴える割合が低い」
- ◆「風邪を訴える人に多い生活習慣として、睡眠・栄養・運動の問題に加え歯みがき回数の少なさがある」



いかがでしょうか？ この解析を見ると、歯みがきは風邪の予防に効果がありそうですね。また、高齢者施設で歯科衛生士の指導と介入のもと、入所者に定期的な口腔ケアを行ったところ、インフルエンザの感染者が大幅に減少したという報告もあり、お口を清潔に保つことは感染症予防のひとつになると考えられています。



### オーラルケアと感染症との関係

以上のように、お口の中を清潔にすることは感染症予防に役立ちますが、ではなぜ感染症予防にお口のケアが関係しているのでしょうか？ その理由は、お口の中の細菌が影響しているためです。風邪やインフルエンザなどの感染症はウイルスが原因ですが、お口の中に存在する細菌の中には、こういったウイルスが悪さをすることを手助けするものがあるのです。例えば、細胞にウイルスを付着させやすくしたり、体内に取り込みやすくしたり、体内への侵入をサポートしたり…。そんな伏兵を毎日のお口のケアで減らしておけば、感染症にかかる確率を低くすることができるというわけです。



### 正しいお口のケア方法

感染症を予防するために、正しいお口のケア方法のポイントをご紹介します。

ポイント

#### ① うがいはブクブク+ガラガラ

ウイルスの働きを手助けする細菌は、主にのど周辺やお口の中などの粘膜に付着しています。そのため、うがいは「ブクブクうがい+ガラガラうがい」の複合がおすすめです。外出先から帰ってきた時や食事の前など、こまめに行いましょう。殺菌力のあるうがい薬やマウスウォッシュの利用も効果的だと思います。

ポイント

#### ② こまめな歯みがき

唾液には、細菌やウイルスを捕まえて、粘膜への付着を阻止する抗体が含まれています。しかし、お口の中が汚れているとこの抗体の働きが低下してしまいます。したがって、常にお口の中を清潔にしておくために、毎食後はもちろん、帰宅時や起床時にも歯みがきするとよいでしょう。



ポイント

#### ③ 舌みがきもプラス

舌の上が白っぽくなることはありませんか？ これは舌苔と呼ばれるもので、食べかすや死んだ細菌などが付着したものです。お口の中の細菌の数を減らすには、舌の掃除をすることも有効です。ちなみに、歯ブラシで舌をみがく方がいらっしますが、舌を傷つける恐れがありますので専用ブラシを使うようにしてください。

# 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。

## ごまめの歯ぎしり

「ごまめの歯ぎしり」とは、弱者や実力のないものがやたらと悔しがったり、いきりたったりすることのたとえです。また、無力なものがいくら悔しがっても無駄という意味もあります。ごまめが歯ぎしりをするほど悔しがる(悔しがっても影響がない)という意味ですが、そもそも“ごまめ”とは何のことだと思いますか？ ごまめとは、カタクチイワシの幼魚を干したもので、あるいはそれを調理したもののことで、一般的には“田作り”とも呼ばれます。田作りはおせち料理に欠かせない一品でもありますので、ピンと来た方も多いかもかもしれません。「ごまめのような小さな魚は大して影響を与えない弱者」という解釈の表現なのですね。



## 毎日イキイキ!



## 健康情報

イライラ、不眠、  
集中力の低下

## 日々の不調は「デジタル疲労」が原因かも?

「寝ても疲れが取れない…」 「常にイライラしている…」といったことはありませんか？ 忙しい現代人にはよくある不調ですが、もしかするとそれはスマートフォンやパソコンの使いすぎが原因の「デジタル疲労」かもしれません。



### デジタル疲労とは？

スマホやパソコンなどのデジタル機器が普及したおかげで、いつでも情報を得られたりネットで買い物ができたりと、本当に便利な世の中になっています。その一方で、目の疲れ、肩や首のコリといった疲労が加速したという方はいませんか？ また、たくさんの情報を浴び続けている脳も、情報を処理したり刺激を受けたりすることで疲労が蓄積しています。

このようなデジタル機器が及ぼす疲労は多くの現代人が影響を受けていると考えられています。

### デジタル疲労の主な症状

デジタル疲労の主な症状には、次のようなものが挙げられます。

- ◆記憶力・集中力の低下
- ◆頭と体の慢性的な疲れ・だるさ
- ◆肩・首のコリ、目の疲れ
- ◆イライラや落込みなど心の乱れ
- ◆睡眠不足 など…



### デジタル依存度チェック

次に、皆さんのデジタル機器に対する依存度をチェックしてみましょう。

の数が多いほど、依存度が高い傾向にあります。

- スマホは常にそばに置いている。
- メモなどの記録はスマホが中心。
- スマホがないと初めての場所に行けない。
- 寝る直前までスマホを使っている。
- 着信音の空耳がよく聞こえる。
- 疑問はすぐスマホで検索する。
- いつも時間に追われている気がする。
- 流行や情報には敏感でいたい。



### デジタル疲労を緩和する方法

デジタル疲労の症状に心当たりがある方やデジタル機器の依存度が高かった方は、休日はスマホの電源を落とす、寝室にスマホを持ち込まないなど、デジタル機器からあえて離れる時間を作ってみましょう。これは“デジタルデトックス”とも呼ばれ、体と脳をリフレッシュさせる方法です。

また、脳の疲れを癒すためには、ボーっとする時間も大切です。何もせず何も考えない時間を1日5分でも持つようにしてみましょう。





栄養価 (1切れ分)

エネルギー…… 232kcal  
 塩分…… 0.1g  
 β-カロテン…… 1452μg

甘さ控えめ

# ヘルシーおやつレシピ

## にんじんケーキ

材料 (14cm×7cmのパウンドケーキ型1つ分 / 6切れ分)

にんじん……小1本(100g)	イタリアンパセリ…… お好みで
卵…… 1個	薄力粉…… 70g
砂糖…… 140g	a) ベーキングパウダー…… 小さじ1/2
サラダ油…… 50ml	シナモンパウダー…… 小さじ1/2
くるみ…… 20g	b) クリームチーズ…… 60g
レーズン…… 20g	粉砂糖…… 10g

作り方

- 1 にんじんは皮ごとすりおろす。くるみは粗く砕く。  
a) は混ぜてふるいにかけておく。
- 2 ボウルに、卵・砂糖・サラダ油を入れてよく混ぜ、白っぽくなったなら、にんじん・くるみ・レーズンを加えて混ぜ、さらに a) を加えてさっくりと混ぜ合わせる。パウンドケーキ型に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで40～45分焼き、焼けたら粗熱がとれるまで冷ます。
- 3 ボウルに b) を入れて混ぜ(混ぜにくいときは湯せんする)、クリーム状になったら 2 の上部に塗り、切り分けて皿に盛ったらイタリアンパセリをのせる。



One Point

にんじんはβ-カロテンが豊富で、油と一緒に摂取することでより体に吸収されやすくなります。にんじんの量はお好みで1.5倍位まで増やしても良いでしょう。また、クリームチーズと混ぜる砂糖は粉砂糖のほうが滑らかな食感に仕上がりますが、なければ普通の砂糖でも可。

# やっぱりすごいぞ！ 日本の 三大〇〇

今月のテーマ

## にほんさんめいえん 日本三名園

街路樹が色づき秋の深まりを感じさせる季節になりました。そこで今回は、紅葉も見事な「日本三名園」をご紹介します。美しい庭園を散策しながら、もみじ狩りを楽しんでみてはいかがでしょうか。

その1  
けんろくえん  
兼六園  
(石川県金沢市)

1583年(安土桃山時代)に加賀藩の前田家によって造園され、長らく非公開でしたが明治4年から公開が開始。赤や黄色に色づいたケヤキ、モミジなどが囲むように映る霞ヶ池、紅葉の時期に開催されるライトアップなど、庭園ならではのもみじ狩りが人気です。



例年の紅葉の見頃 11月中旬～12月初旬

その2  
かいらくえん  
偕楽園  
(茨城県水戸市)

水戸藩第9代藩主・徳川斉昭により造園されました。園名には、斉昭公の「領内の民と偕に楽しむ場になりたい」という願いが込められているそうです。梅の花で有名ですが、紅葉の季節も人気で、園内には約170本のもみじが色づく広場「もみじ谷」があり、見頃の時期はライトアップも開催予定。

例年の紅葉の見頃 11月中旬～下旬

その3  
こうらくえん  
後楽園  
(岡山県岡山市)

後楽園は、岡山藩2代藩主・池田綱政が築いた日本庭園です。カエデの木々が連なる「千入の森」では真っ赤に染まりゆく紅葉が鑑賞でき、「唯心山」からは色づく園内を一望することができます。また、周囲に高い建物がないため、秋は月との共演も見事です。



例年の紅葉の見頃 11月中旬～下旬

※「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。