



2022.12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

23日(金) 24日

今年もあと一か月となりました。結局今年もコロナウィルス感染の終息はないままでした。WITH コロナの生活が来年も続くようですね。第8波のピークが高くないことを祈るのみです。院内での感染対策は変わらずしっかりやっています。もうしばらく受付の飛沫防止フィルムもつけたままになります。

皆さん検温や手指消毒などご協力お願いします。

## 院長より一言

今年の一年で自分自身何が成長できたかを考えてこの一か月を過ごし、来年の目標をたてていこうと思います。コロナに振り回される年はもうこりこりですね。ですが・・・マスクなしの生活は戻ってくるの



我が家の庭で今年はみかんが大豊作です。何の世話もせずにただほったらかしだったので、たくさん収穫できてなんか得した気分です。しかも甘くておいしい。そのまま食べたリジュースにしたり、毎日がみかんだらけになってしまいました。もうじき手が黄色になるんじゃないか心配です。(笑)

歯とお口に  
まつわる歴史

## デンタルヒストリア

### 人間の歯の起源は約4億年前の古代魚！？

スウェーデンのウプサラ大学とイギリスのロンドン自然史博物館らの研究によると、人間の歯の起源は約4億年前の古代魚になるそうです。この調査で使われたのは、100年ほど前にヨーロッパの国チェコで発見された「<sup>ほんびるい</sup>板皮類」という太古の魚類の化石です。化石は岩の中に埋まった状態でしたが、今回の調査では高性能X線装置を使うことで、歯の層や細胞、成長パターンまで判明したそうです。他にも、新しい歯が古い歯の内側から生える特徴を持っていることもわかりました。ウプサラ大学の研究者によると、「あご骨を持つ生物はすべてこの古代魚の子孫で、人間の歯もそこから進化したのだろう」とコメントしたそうです。





# 歯の はなし

なんとなく使うよりも効果アップ!

## マウスウォッシュの上手な使い方

マウスウォッシュとは、少量の液体をお口に含み、すすぐことでお口の中をスッキリさせる液体オーラルケア用品です。コロナ禍においては、マスク着用時の口臭が気になることから使用を始めた方も多いようです。そこで今回は、マウスウォッシュの上手な使い方についてお話しします。



### マウスウォッシュの種類

マウスウォッシュは大きく分けると、①洗口液と②液体歯みがきの2種類があります。パッと見ただけでは洗口液と液体歯みがきの見分けがつきにくいので、ボトルの表記を必ずチェックしましょう。

#### ① 洗口液

洗口液は、歯みがきをした後の仕上げとして使います。

また、外出先で歯みがきができず口臭が気になる時などは、単体で使用することも可能です。手軽にお口の中をさっぱりさせたい時などに便利です。



#### ② 液体歯みがき

液体歯みがきとは、歯みがき粉が液状になったもので、お口に含んですすいだ後、歯ブラシで歯をみがく必要があります。液体のため有効成分が隅々まで届きやすいという特徴があり、泡立ちがなく歯みがき後のうがいも不要なため、水が不足する災害時にも有効です。



### 選び方のポイント

マウスウォッシュの選び方のポイントは、①成分と②刺激の主にこの2つです。

#### ① 成分

洗口液に含まれる有効成分はさまざまです。各洗口液のパッケージを見て、むし歯予防、歯周病ケア、口臭対策やホワイトニング効果など、ご自身の目的に合った成分が含まれているものを選びましょう。

#### ② 刺激

洗口液には刺激の強いアルコール入りと刺激の穏やかなノンアルコールタイプがあります。お口の中をスッキリさっぱりさせる強い清涼感が好みの方はアルコール入りを。一方、ビリビリした刺激が苦手な方やお口の中が乾燥しやすい方は、ノンアルコールタイプがよいでしょう。また、災害用品として備蓄しておく場合は、家族に幼児や高齢者がいるようでしたらノンアルコールタイプを備蓄するのがおすすめです。

### 効果的なタイミングや使い方

マウスウォッシュを使用する時の効果的なタイミングや使い方のポイントをおさえましょう。

#### 歯みがきをした後に

歯みがき・フロス・歯間ブラシなどでしっかりとお口の中の細菌を減らした後、洗口液で仕上げをするのが効果的です。また、1日の中で最も細菌が増えるのが寝ている間なので、就寝前の歯みがき後は特におすすめです。

#### 外出先で食後に

外出先で歯みがきができない時は、食後に洗口液でお口の中をリフレッシュしましょう。ただし、洗口液は歯みがきの代わりにはなりませんので、あくまでも応急処置です。自宅に帰ったら、しっかりと歯をみがいてください。

#### ブクブクはしっかり

マウスウォッシュを使う時、なんとなく舌の上でブクブクしていませんか？ それでは、せつがくの有効成分が隅々まで行き届きません。液体という利点を生かして、上下左右の歯と歯の間にも洗口液が流れるようにしっかりとブクブクしましょう。

#### 使用後のうがいは不要

水でお口をすすいでしまうと有効成分が流れてしまうため、基本的に使用後のうがいは不要です。また、効果を長続きさせるために、使用後すぐに飲食をしないのもポイントです。



ただし、マウスウォッシュを使いすぎると、口内の粘膜を傷つけたり、必要な常在菌まで殺してしまうおそれがありますので、1日に何度も使用することは避け、毎食後や就寝前などに使しましょう。



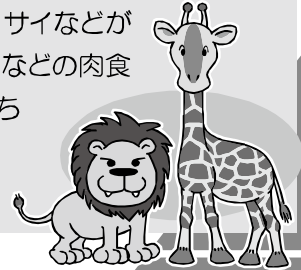
# 歯にまつわる 日本語アレコレ

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。

## 角ある獣に上歯なし

「角ある獣に上歯なし」ということわざをご存知ですか？ “上歯”とは“牙”のことで、「一人でいくつも優れたものを兼ね備えるのは難しい」という例えです。似た言い回しには「角あるものは牙なく、牙あるものは角なし」や「天は二物を与えず」があります。角を持つ動物には、ウシ・シカ・サイなどがありますが、どれも草食動物で牙は持ち合わせていません。一方、トラ・クマ・ライオンなどの肉食動物は、牙はあっても角がありません。武器は1つで十分ということでしょうか？ ちなみに、キリンの頭の上にあるコブのようなものは“オシコーン”と呼ばれる角です。

一見2本だけのようですが、実はおでこや後頭部にもあり計5本もあるんですよ！



毎日イキイキ！



健康情報



認知症との違いは？  
対策はある？

## 年をとるにつれて増える「物忘れ」

テレビを観ていて「あの俳優の名前が思い出せない…」という経験はないでしょうか？ このような物忘れが年齢を重ねるにつれて増えてきたと感じている方も少なくないでしょう。「もしかして認知症…？」と不安になることもあるかもしれません。そこで今回は、物忘れと認知症との違い、物忘れの対策などについてお話しします。

### 物忘れと認知症の違いは？

物忘れの原因は主に2つあり、1つ目が加齢、2つ目が認知症です。その2つの違いは、“忘れてしまったという認識”があるかどうかです。例えば、「昨晩の夕食の献立が思い出せない」「約束をすっかり忘れた」といった場合は、忘れてしまったことは認識できているため、これは加齢が原因による物忘れです。一方、「昨晩の夕食を食べたこと自体を忘れている」「約束したことを覚えていない」といった、行動や体験そのものを忘れ、自分が忘れていないという認識すらない場合は、認知症による物忘れの可能性が高いでしょう。

### 物忘れの対策は？

加齢による物忘れの対策法には、次のようなものがあります。

#### 対策① 睡眠は十分に

睡眠時間が短い高齢者は脳の老化が早いという研究結果があります。記憶力の低下＝脳の老化ですから、毎日十分な睡眠をとるようにしましょう。



#### 対策② こまめに運動

メタボリックシンドローム、通称「メタボ」は、認知機能を低下させるリスクを高めるそうです。また、軽い運動を10分間行っただけでも記憶力は向上するという研究結果もありますので、メタボ予防や記憶力アップのためにもこまめに体を動かしましょう。



#### 対策③ 食事を整える

脳に良いとされる成分には、青魚やウナギ、サケなどに含まれるEPA、DHA、さらに、ナッツ類や緑黄色野菜に多く含まれるビタミンE、鶏むね肉などの肉類に多いイミダゾールジペプチドなどがあります。バランスの良い食生活を心がけながら、意識して取り入れてみましょう。





栄養価 (1個分)

エネルギー…… 227kcal  
 塩分…… 1.1g  
 たんぱく質…… 5.9g

材料

(2人分)

白玉粉…… 80g  
 絹ごし豆腐…… 100g  
 a { みりん…… 大さじ2  
 味噌…… 大さじ1

甘さ控えめ

# ヘルシーおやつレシピ

## みそだんご 味噌団子

作り方

- 1 ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐を入れてよく混ぜ、16等分して丸める。
- 2 鍋に湯を沸かし、1をゆで、浮いてきたら水にとり、粗熱がとれたら4個ずつ串にさす。
- 3 小鍋にaを入れて混ぜ、火にかけてアルコールを飛ばし、皿に盛った2にかける。

One Point

砂糖は使わず、甘味料としてみりんを使用しています。味噌の塩味が控えめな甘さを引き立てます。水ではなく豆腐を混ぜることで栄養価もアップしますよ。



# やっぱりすごいぞ！ 日本の 三大〇〇

今日のテーマ

## 観音

年末年始は、お寺や神社などを参拝する機会が増えますよね。日本全国で観世音菩薩、通称「観音様」を祀る神社仏閣は数多くありますが、今回はその中でも3つの大きなお寺「日本3大観音」をご紹介します。

その1  
せんそうじ 浅草寺  
東京都

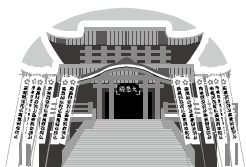
正式名称は、金龍山浅草寺。1400年近い歴史のある観音霊場で「浅草観音」とも呼ばれます。東京都内最古のお寺とされ、全国有数の観光スポットとして外国人観光客からも人気が高く、参拝客数は常に全国トップ10入り。皆さんも1度は参拝されたことがあるのではないのでしょうか？



その2  
おおすかんのん 大須観音  
愛知県

正式名称は、北野山真福寺寶生院。もとは現在の岐阜県羽島市にあったお寺でしたが、織田信長に保護され、徳川家康の命によって現在の名古屋に移転。

また、「北野天満宮」の流れを引くことから、天神様のご利益も授かれると、合格祈願に訪れる受験生も多いそうです。



その3  
つかんのん 津観音  
三重県

正式名称は、恵日山観音寺大宝院で、市民からは「津の観音さん」とも呼ばれ親しまれています。伊勢の阿漕ヶ浦の漁網にかかった聖観音立像を祀り、開山したのがはじまりとされ、約1300年の歴史を誇ります。約600点の歴史ある寺宝と県内唯一の木造五重塔があり、文化的価値も高いお寺です。



※「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。