



2022.1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/)

## 新年あけましておめでとうございます。

新しい1年の始まりです。今年も皆様の「お口を通した健康づくり」にサポートできるようにスタッフ一同頑張っておりますのでよろしくお願いいたします。今年こそはコロナウィルス感染症が終息することを心から願っています。通常の日常生活が戻れますように……。

### 院長より一言

毎年新しい年が始まると今年1年に向けてのいくつかの目標をたてます。今年もしっかりとその目標達成に向けてプランを組んでしっかりやっと思っています。仕事以外での目標は、オフの時間の充実です。なるべくゴロゴロ休みを過ごすのではなくしっかり休日を満喫して仕事への切り替えができるようにしたいです。



年末の年賀状作成にうちの愛犬の写真にパソコンでトラのいたすら書きの加工をしたものを使おうと提案しましたが、家族全員却下されました。個人的には結構笑えて面白いと思ったのですが……初笑いにはもってこいだと思ったのですが、ちゃんとやれと怒られる羽目になりました。

歯とお口に  
まつわる歴史

## デンタルヒストリア

### もともとデンタルフロスは絹製だった？

皆さんは普段「デンタルフロス」を使っていますか？ 実は糸や繊維状のもので歯と歯の間を掃除するという習慣は意外と古くからあり、人類が文字を用いる前から行われていたと言われていいます。ちなみに、現在のようなデンタルフロスが誕生したのは1815年のことで、アメリカ・ニューオリンズの歯科医師が考案し、素材は絹(シルク)だったそうです。ただ当時はあまり普及せず、人々に浸透するようになったのは第二次世界大戦後になってからでした。そして、現在のようなナイロン製のデンタルフロスが発明されると同時に、歯間清掃の意識も高まっていったようです。



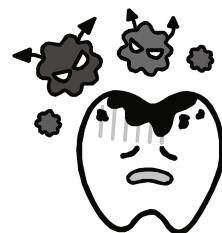


# 歯のはなし

## 今年こそむし歯ゼロ！ むし歯がしやすい「生活習慣チェック」

新しい年の始まり、皆さんも1年の目標を立てられましたか？ ダイエット、資格取得、趣味の充実などさまざまあるかと思いますが、「むし歯ゼロ！」という目標はいかがでしょうか？ むし歯のできやすさは「歯の質」にもよりますが、「生活習慣」も大きく影響を与えています。「歯をみがいているのにむし歯ができる」という方は、むし歯がしやすい生活習慣なのかもしれません。

そこで今回は、「むし歯がしやすい生活習慣」をご紹介します。



### ■ 歯みがきは1日1回以下

むし歯菌は歯に残った食べカスをエサにして増殖するため、歯みがきの回数が1日1回以下の場合にはむし歯のリスクを高めます。歯をみがく回数は**1日3回毎食後**が理想です。また、「むし歯は夜作られる」とも言われ、特にむし歯がしやすいのが寝ている間です。寝ている間は1日の中で最も唾液の量が少なく、殺菌作用のある唾液が減少してしまくと、むし歯菌が増えやすくなります。ぜひ、寝る前の歯みがきは忘れず、1日の中でも特に丁寧に行ってください。



### ■ 間食したり、甘い飲み物を頻繁に飲む

食事をしたり砂糖の入った甘い物を飲んだりすると、お口の中は酸性に傾き、歯が少しずつ溶けてむし歯がしやすい状態になります。ただし、唾液の作用によってお口の中は徐々に中性に戻り、溶け出した歯の成分も元に戻るため、むし歯になることはありません。しかし、間食や甘い物をよく口にしていると酸性の状態が長くなり、むし歯ができやすくなってしまいます。このため、「間食をガマンしている間は歯を守っている時間！」と思って、間食は控えましょう。



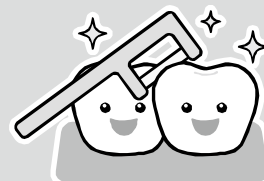
### ■ 甘いお菓子やおやつが好き

「砂糖＝むし歯」と子どもの頃に教わった方も多いでしょう。むし歯菌は糖質をエサにするため、砂糖を使った甘い物はもちろん、食事などに含まれる糖質なども注意が必要です。ただ、今はむし歯になりにくい砂糖や甘味料(キシリトール・アスパルテーム・ステビア・オリゴ糖など)もありますので、甘い物がお好きな方はぜひ活用してみてください。また、甘い物を食べる時は食後のデザートとして楽しむのがおすすめです。食事と食事の合間に食べるよりも、食事のタイミングで一緒に食べて、食後に歯をみがく方がむし歯になりにくいと考えられます。



### ■ フロスや歯間ブラシは使わない

むし歯は、歯に付着したプラーク(細菌の塊)が残っている部分にできやすいです。特に歯と歯の間は歯ブラシの毛先が届きにくく、プラークが残しやすい場所です。ここを掃除するために必要なのが、フロスや歯間ブラシです。「つい面倒で歯ブラシしかしていない…」という方は、ぜひフロスや歯間ブラシを使ってみてください。毎日就寝前に使うことが理想的ですが、まずは2～3日に1度でも構いません。きっと「むし歯ができにくくなった」「歯石がたまりにくくなった」と実感できるはずです。



生活習慣を見直して“むし歯ゼロ”を目指しましょう！

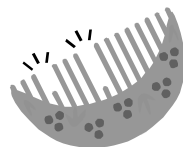


# 歯にまつわる日本語アレコレ

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

## 櫛の歯が欠けたよう

本来なら櫛の歯はキレイに並んでいますが、使っていくうちにボロボロと欠けていくことがあります。その様子から「櫛の歯が欠けたよう」というのは、切れ目なく続いているもの、揃って並ぶはずのものが、ところどころ欠けている様子を表す慣用句になりました。例えば、「つまらない芝居に次々と客が帰り、座席は櫛の歯が欠けたようだった」「櫛の歯が欠けたような、寂れた商店街」などと使います。「まばら」や「まちまち」とも意味が似ていますよね。また、1点気をつけたいのが、“欠ける”と“抜ける”を勘違いしがちなことです。人間の歯は欠けたり抜けたりしますが、櫛の歯は抜けはせず欠けるだけなのでこの点に注意して使いましょう。



毎日イキイキ!

## 困った時には頼りたい “市販便秘薬” の種類と選び方

### 健康情報

年末年始は生活のリズムが崩れたり、暴飲暴食が続いたりして、普段は快便の方でも便秘になってしまうこともありますよね。そんな困った時に頼りになるのがドラッグストアなどで購入できる“市販便秘薬”です。でも「種類が多すぎてどれを選べばいいのかわからない…」 「お腹が痛くなりそう…」と不安を感じることもありますよね。そこで今回は、“市販便秘薬”の種類と選び方についてお話しします。

### 便秘薬の種類

便秘薬の主な種類と特徴をご紹介します。

#### ① 刺激性下剤

直接腸を刺激して排便を促す作用のある薬で、市販便秘薬の大半がこのタイプです。効果が高い一方で、お腹が痛くなりやすかったり、使い続けると習慣化しやすくなるといったリスクもあります。



#### ② 非刺激性下剤

腸の中で水分を集めたり、腸管内で膨張して便の力を増やすことで、排便を促す薬です。刺激が少なく習慣化しにくい一方で、効果が出るまで時間がかかることもあります。



#### ③ 座薬・浣腸

肛門から入れるタイプの薬で、座薬は固形、浣腸は液体です。直腸の粘膜に刺激を与えたり、便を柔らかくして排出を促します。赤ちゃんや幼児から使えるものもあります。即効性がありますが、習慣化しやすいため注意が必要です。

### 便秘薬の選び方

便秘薬の選び方は便秘のタイプによっても異なりますが、何日も出なくてお困りの時は、「刺激性便秘薬」「座薬」「浣腸」など即効性のある薬で一旦便秘を解消させましょう。それから「非刺激性便秘薬」に切り替え、日常では水分をよく摂り、便意を感じたらガマンしない、適度に運動をするといった快便習慣を意識してください。

また、精神的ストレスや睡眠不足などが原因の便秘の場合は、便秘薬ではなく整腸剤や乳酸菌の摂取が有効です。ダイエット中や少食のため食事の量が少なくコロコロとした硬い便が出る場合は、食生活を見直し、食物繊維をよく摂るようにしましょう。



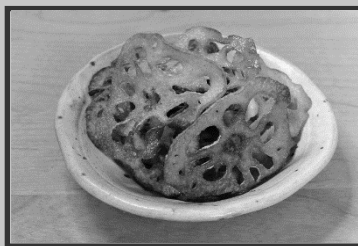
妊娠中や持病がある方の場合は、市販薬を服用する前に医師や薬剤師に相談してください。



甘さ控えめ



## カリカリれんこん



材料 (2人分)

れんこん…………… 200g  
 サラダ油…………… 適量  
 塩…………… ひとつまみ

## ワンポイント

れんこんは食物繊維が豊富です。日々の生活で不足しやすい野菜をおやつにすると、崩れがちな栄養バランスを整えやすくなります。



## 作り方

- 1 れんこんは皮をむいてスライスし、水気をふき取る。
- 2 フライパンにサラダ油を1cmくらいの深さになるように入れて、1を揚げ焼きにする。
- 3 れんこんに火が通り、焦げ色がついたら油をきって塩をふり、器に盛る。



栄養価 (1人分) : ●エネルギー /155kcal ●塩分 /1.6g ●食物繊維 2.0g

やっぱりすごいぞ!

## 日本の三大〇〇

雪が降り積もる冬ならではの楽しみのひとつに、樹氷があります。樹氷とは樹木に当たった水の粒が凍結して大きく育ったもので、その姿から「スノーモンスター」とも呼ばれます。そこで今回は、「日本の三大樹氷」をご紹介します!



今月のテーマ  
 樹氷

その1

山形県・宮城県  
 山形蔵王山・宮城蔵王山

山形と宮城の県境に位置する蔵王山は、世界屈指の樹氷スポット。見頃は1月下旬～3月上旬で、シーズンになるとカラフルにライトアップされるイベントは、日本夜景遺産にも認定されています。漆黒に浮かび上がる幻想的な樹氷を、暖房付きの特殊車両の中から鑑賞するナイトクルージングも大人気です!

その2

青森県：八甲田山

八甲田スキー場のロープウェイのゴンドラからは、雄大な八甲田山の自然とともに大小さまざまな樹氷が眼下に広がります。例年1～2月が見頃となり、晴れた日には陸奥湾の美しい海まで一望できます。スキーやスノーボードで樹氷の間を縫うように滑ることができるため、より間近で鑑賞したい方に人気です。

その3

秋田県：森吉山

森吉山阿仁スキー場では、例年1月上旬～3月上旬にかけて樹氷が見頃を迎えます。山頂駅からは徒歩でアオモリトドマツの樹氷群を見学でき、長靴やスノーシュー、和かんじき、ストックなどの貸し出しもあります。また、樹氷ができる仕組みを解説する樹氷教室も開催されています。

※「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。