



2022.2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

11日、23日

残念なことにコロナウィルスが再増加中です。第6波はかなりの数になってきています。症状は軽いとはいえ感染力ははるかに強くなっているようです。この生活に慣れてしまいお店に入店の際などにアルコール消毒をしない方をよく見かけます。当院に来院の際は必ずアルコール消毒をお願いします。また帰宅の際は手洗い、うがいを欠かさず行い、感染予防に努めましょう。

院長より一言

先日、第3回目のワクチン接種を済ませてきました。副反応のため接種の夜から調子が悪く、その後2日間38度台の熱が続き、体中の関節が痛く、まるでインフルエンザに罹ったときのような状態になりました。1, 2回目の時はそんなになかったのですが、うわさ通り、3回目はきつかったです。皆さんも3回目の接種の際はご注意下さい。



朝の準備時間の効率化のためお掃除ロボットを設置しました。最初は院内警備のセンサーにかかり警備会社の方が来たり、待合室に閉じ込められて動かなくなったりしましたがようやく上手に掃除できるようになってきました。お掃除が終わったことのメールが携帯に届くとうれしくなります。次は拭き掃除ロボットを隣に準備しようと思います。

歯とお口に
まつわる歴史

デンタルヒストリア

歯列矯正はギリシャがルーツ？

歯並びや噛み合わせを整える歯列矯正の歴史は、なんと古代ギリシャ時代にまでさかのぼるそうです。当時栄えていたギリシャやイタリア中西部の地域では、紀元前1000年頃に使われていたとみられる歯列矯正装置が出土されています。また、古代ギリシャの医師・ヒポクラテスの著書内にも、歯科矯正に関する記述が残されています。美意識の高い当時のギリシャ人は、きっと歯の美しさにも関心を寄せていたのでしょう。ちなみに、現代行われているような歯列矯正のはじまりは、18世紀のフランスからでした。その後、19世紀後半にはアメリカで歯列矯正学が発展して現在に至ります。

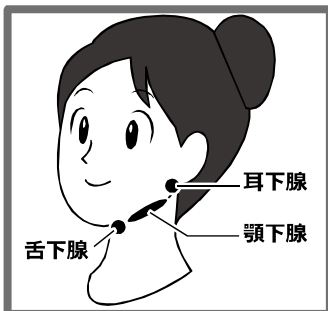




歯のはなし

お口がうるおう 食事がしやすい 唾液腺のマッサージ

唾液腺とは唾液が分泌される腺のことですが、あるのかどうかピンとこない方もいらっしゃるでしょう。試しに頭の中で「梅干し」や「レモン」を想像してみてください。するとお口の中にジワッと唾液が出てきますよね？ その唾液が湧いてきたところが唾液腺になります。そこで今回は唾液腺のマッサージをご紹介します。唾液が十分に分泌されると、お口の中がうるおって食事や会話がしやすくなるだけでなく、むし歯や歯周病、口臭を抑制する効果も現れますので、ぜひお試しください。



唾液腺とは？

唾液を分泌する唾液腺には、「大唾液腺」と「小唾液腺」の2種類があります。「大唾液腺」は耳たぶの前にある「耳下腺」、あごの骨の内側にある「顎下腺」、舌の付け根あたりにある「舌下腺」の3つからなっています。そして、「小唾液腺」はお口の中の粘膜などにいくつか存在しています。



マッサージをしてみましょう！

マッサージをするのは、唾液の分泌量が多い「大唾液腺」の3つです。各マッサージは10回を目安に、唾液がじんわりと出ていることを確認しながら行ってみましょう。

耳下腺



両手を耳の前に当て、後ろから前に円を描くようにやさしくマッサージします。

顎下腺



親指の腹をあごの骨の内側に当て、耳の下からあご先に向かって5か所くらいを目安にやさしく押ししていきます。

舌下腺



両手の親指を揃え、あご下のやわらかい部分をやさしく押しします。

マッサージのタイミング

唾液腺マッサージは気軽にできるので、テレビを見ながらや家事の合間などを利用して毎日継続して行うのが有効です。また、起床時はお口の中が乾燥しているため、朝食前に行うのもおすすめですし、お口の中がうるおうと会話もスムーズになりますので、外出前に行うのもよいでしょう。

マッサージ以外でも唾液を増やす工夫は？

唾液腺マッサージのほかにも、唾液を増やす工夫には次のようなものがあります。

① よく噛んで食べる

よく噛むことで唾液腺が刺激され、唾液の分泌が活発になります。



② 心身をリラックスさせる

唾液の分泌には自律神経が関わっていて、心身がリラックスした状態だとサラサラとした唾液が多く分泌されます。

③ 水分をこまめに補給する

唾液はほぼ水分ですから、水分補給がおろそかになると分泌量も減ります。



唾液にはさまざまな健康パワーがあります。
ぜひ、唾液の分泌量アップを目指しましょう！

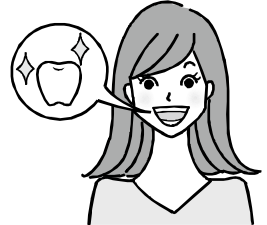


歯にまつわる日本語アレコレ

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

明眸皓齒

皆さんは「明眸皓齒」または「皓齒明眸」という言葉をご存じでしょうか？ これは、世界三大美女のひとり楊貴妃の美しさをたたえた言葉です。その由来は、非業の死を遂げた楊貴妃をしのび、唐の詩人・杜甫が自らの作品で「明眸皓齒 今 何処にか在る」と詠ったところから来ているそうです。「明眸」とはパッチリと明るい瞳のことを指していて、「皓齒」とは白くキレイな歯を意味しています。現代でも「明眸皓齒」は美人や容姿端麗な様を意味する言葉として使われていますが、昔から白くてキレイな歯は美人の象徴だったのですね！



毎日イキイキ!

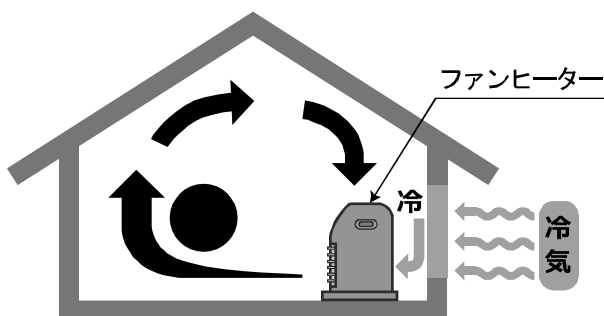
効率的! 省エネ! 節約! “暖房効率アップ”のちょっとしたコツ

健康情報

お部屋を暖める暖房は、使い方によっては空気が乾燥して風邪やインフルエンザにかかりやすくなったり、肌がカサカサになったりと、健康に悪影響を及ぼすこともあります。また、暖房効率が悪いとなかなかお部屋が暖まらず、お財布や環境にもやさしくありません。そこで今回は、暖房効率アップのちょっとしたコツをご紹介します。

コツ① ファンヒーターの置き場所

ファンヒーターの置き場所は、窓を背にして置くのがおすすめです。窓に向けて置いてしまうと、せっかくの温かい空気が窓周辺の冷気に当たって冷えてしまうため、なかなかお部屋が暖まりません。



窓(冷気)を背に配置しましょう

コツ② 湿度は40~60%

湿度が高いと体感温度もアップするため、加湿器を利用してお部屋の湿度は40~60%を保ちましょう。特に空気が乾燥しやすいエアコンは、加湿器との併用が有効です。



コツ③ 暖房器具を組み合わせる

暖房器具にはさまざまな種類がありますが、【お部屋全体を暖める暖房器具】と【部分的に体を温める暖房器具】を上手に組み合わせることで、効率的に暖をとることができます。

お部屋全体を暖める暖房器具

- エアコン
- ファンヒーター
- パネルヒーター
- オイルヒーター

部分的に体を温める暖房器具

- ホットカーペット
- 電気ストーブ
- こたつ



おすすめは「エアコン+こたつ」です。床の近くが暖まりにくいエアコンには、足元を中心に温める暖房器具を組み合わせるのが効果的です。特にこたつは消費電力が低いため、電気代も抑えられます。

コツ④ サーキュレーターを併用

温かい空気はお部屋の上の方にたまりやすいため、サーキュレーターを併用すると暖房効率がアップします。天井の空気を循環させるように、サーキュレーターは上に向けてください。



甘さ控えめ

ヘルシー
おやつ
レシピ



ワンポイント

砂糖を使わず、りんごの自然な甘味が楽しめるおやつです。りんごには水溶性食物繊維が含まれているため、空腹感を感じにくくさせて食べ過ぎを防ぐ効果が期待できます。また、むくみ解消に効果のあるカリウムも豊富です。

りんごのバターソテー

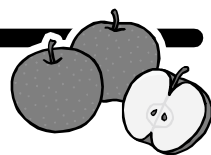


材料（2人分）

りんご…………… 1個
バター…………… 20g
シナモンパウダー…………… 少々

作り方

- 1 りんごは8等分のくし形切りにして皮と芯をむき、半分に切る。
- 2 フライパンにバターを入れて火にかけ、1を入れて焼く。
- 3 りんごの表面が半透明になったらシナモンパウダーをふり、器に盛る。



栄養価（1人分）： ●エネルギー /137kcal ●塩分 /0.2g ●食物繊維 1.8g

やっぱりすごいぞ！

日本の三大〇〇

寒い季節、日頃の疲れをゆっくりと癒すなら、やっぱり温泉ではないでしょうか？ 全国にある温泉地の数はなんと2983か所（環境省自然環境局平成29年度温泉利用状況より）にも及びます。今回は、そんな名湯の中から日本三名泉をご紹介します。



今月のテーマ

めいせん
名泉

その
1

群馬県：草津温泉

1日にドラム缶で約23万本分の湧出量を誇る草津温泉。日本屈指の酸性度を誇り、高い殺菌効果があります。名物の“湯もみ”は、ショーを見学したり体験することもできます。また、温泉街の中心にある“湯畑”の周りには歩道も整備されているので、湯煙を浴びながら散策も楽しめます。



その
2

岐阜県：下呂温泉

約1000年前の平安時代から湯治場として知られていた下呂温泉は、ほのかな香りが漂う美人の湯です。その昔、温泉が枯渇したものの、飛騨川の河原に傷ついた白鷺が舞い降り、そこに再び温泉が湧き出したという“白鷺の伝説”が残されています。温泉街には足湯がいくつかあり、街歩きをしながら気軽に温泉を楽しむことができます。

その
3

兵庫県：有馬温泉

日本書紀にも記される1300年の歴史を持つ有馬温泉は、豊臣秀吉も愛した温泉として知られています。鉄分が含まれた「金泉」は、湧き出た時は無色透明ですが空気にふれると酸化して褐色に変わります。一方、無色透明の「銀泉」は、肌がツルツルになる美肌の湯です。湯めぐりを楽しみながら、風情ある街並みのそそろ歩きを楽しめます。

※「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。