



2022.5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

3, 4, 5日

ゆっくりよくかんで食べていますか？

よく噛んで食べることは、早食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。またホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられたり、ゆっくり味わうことでうす味・適量で満足感が得られるそうです。

院長より一言

暖かくなって朝夕の気温差が激しくなってきます。体調管理にはさらに注意が必要ですが、何のアレルギーなのかはわからないまま、アレルギー性の鼻炎と副鼻腔炎が重なって鼻声が治らず、耳鼻科受診が続いています。憂鬱な季節です。早く楽になりたい毎日です。



先日初めて4DXの映画を観に行きました。4DXとは映画のシーンに合わせてシートが動いたり水や風、香りが出てきたりするアトラクションが含まれた映画上映です。どんな感じだろうとワクワクしていましたが、映画の途中で水がかかったりすると・・・うーん集中できない。ポップコーン飛びそうになるし、我々世代にはしっかり座って観る方がいいかなってつくづく感じました。

歯とお口に
まつわる歴史

デンタルヒストリア

“電動歯ブラシ”はもともと手の不自由な方のために作られた？

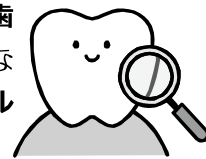
皆さんは、電動歯ブラシを使用していますか？ 昨今では、ブラシがクルクル回転したり、超音波で汚れを落としたりと、さまざまな電動歯ブラシが売られていますが、もともと電動歯ブラシは手の不自由な方のために誕生しました。1961年、アメリカで歯を上手くみがくことが難しい障がい者などに向けて開発された電動歯ブラシは、その後一般向けにも製造され、日本でも1990年代より普及がスタートしました。電動歯ブラシは便利ですが、正しく使用しないとみがき残しが出てしまいますのでご注意くださいね。





しこう しせき 歯垢、歯石とは違うの？ “バイオフィルム”って何？

“バイオフィルム”ってご存じでしょうか？ 歯科用語には歯垢・歯石・プラークなどさまざまありますが、知っているようで詳しくは知らないものもあるのではないのでしょうか？ そこで今回は、“バイオフィルム”について詳しくご紹介します。



バイオフィルムとは

バイオフィルムとは、たくさんの細菌によって作り出されるヌルヌルとした膜状のものです。個体や液体の表面にできるものを指すため、お口の中だけとは限りません。例えば、お風呂場の排水溝や台所の三角コーナーの掃除を怠った結果、ヌルヌルになってしまうことがあると思います。あれもすべてバイオフィルムであり、お口の中にできたバイオフィルムはこれらと差別化するために「**口腔バイオフィルム**」と呼ばれることもあります。

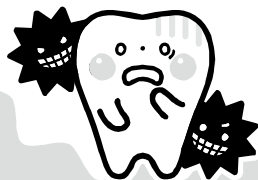


歯垢、歯石との違い

歯の表面に付着するものは口腔バイオフィルムのほかに歯垢や歯石もありますが、この違いは何でしょう？

歯垢(プラーク)

歯垢とは、むし歯菌や歯周病菌、食ベカスなどが集まったものです。歯垢1mgの中には、1億以上もの細菌がいると言われていま



口腔バイオフィルム

口腔バイオフィルムとは、歯垢と同じ細菌の塊かたまりです。では、なぜ呼び名が違うのでしょうか？ それは近年の研究で、歯垢の構造が排水溝などにできるバイオフィルムと同じだということがわかり、このヌルヌル状の膜を指す言葉としてバイオフィルムが使われるようになったためです。

歯石

歯石とは、歯垢が唾液中だえきちゆうに含まれるカルシウムなどと結びついて、石のように固くなったものです。この歯石の表面はざらざらしているため、その上に歯垢が付着しやすく、放置してしまくと歯石が蓄積され、歯周病のリスクを高めます。



口腔バイオフィルムを除去するには？

口腔バイオフィルム、つまり歯垢を除去するにはどうしたらよいのでしょうか？ 歯垢は食後8時間たつと生成され、それを放置していると約48時間で歯石になりはじめます。歯石になってしまうと歯ブラシでは除去できなくなってしまうため、口腔ケアは次のようなポイントに気をつけてください。

ポイント①

毎食後、忘れずに歯みがきを！

細菌のエサとなる糖分などを歯に残さないように、毎食後歯をみがきましょう。食後、時間を置くうちに歯みがきが面倒になったり、忘れてしまうこともあると思いますので、「食べたらずぐにみがく」を習慣づけておいた方がよいでしょう。



ポイント②

歯石になる前にフロスを！

歯ブラシの毛が届きにくい歯と歯の間、歯並びの悪いところは歯垢が残りやすい場所です。こういった部分はデンタルフロスや歯間ブラシなどを使って歯垢を除去しましょう。1日1回、就寝前にこのような道具を使ってケアをするのが理想ですが、難しいければ少なくとも2日に1回は歯ブラシ以外の道具でもケアを！（歯石は約48時間で形成されるため）

ポイント③

フロアのケアで定期的に除去！

毎日歯みがきをしていてもできてしまうのが、みがき残しです。こういった部分は、定期的に歯科医院で除去をしましょう。むし歯や歯周病の予防だけでなく、お口の健康は体の健康にもつながっていますので、健康管理のひとつとして歯のクリーニングや定期健診をお忘れなく。





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。

馬歯徒増

皆さんは「馬歯徒増」という言葉をご存じでしょうか？ これは、「何かを成し遂げることもなく、無意味に歳をとっていくこと」という意味で、自分の年齢を謙遜する時によく使われます。“馬歯”とは自分の歳をへりくだる言い回しで、“徒”は「無駄に」という意味があります。類似語には「馬歯加長」「馬歯日増」「犬馬之歯(齢)」などありますが、なぜか“馬”や“犬”が使われているのにお気づきでしょうか？ これは『三国志』にも登場する曹操の五男・曹植が著した『黄初六年令』の中で、自分を卑下する表現として「馬や犬といった動物のように…」と使ったことが元となっているようです。

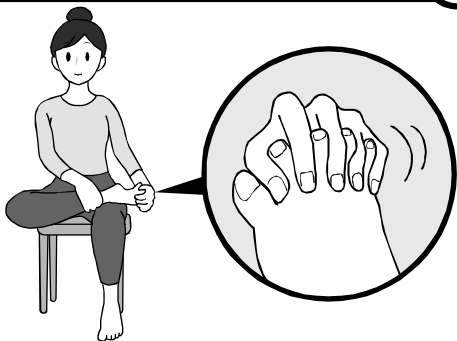


毎日イキイキ！ 健康情報

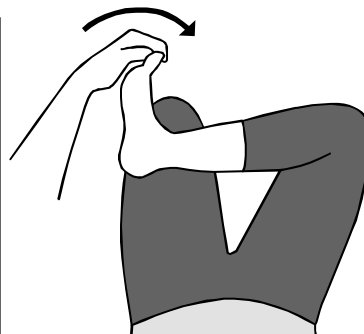
足指のゆがみを整える！ 足裏の筋力を高める！ 足指のストレッチ

春風が心地よい季節、久しぶりにウォーキングをしてみたら、「何だか歩行が安定しない…」「疲れやすくて長く歩けない…」と感じたことはないでしょうか？ それはもしかすると、足指や足裏が原因かもしれません。そこで今回は、足指のゆがみを整えたり、足裏の筋力を高める「足指のストレッチ」をご紹介します。

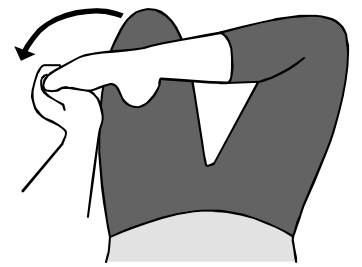
① 足指の曲げ伸ばし



- ① イスや床に座り、左の太ももの上に右の足を乗せます。そして、左手の指を足指の間に入れてください。無理に広げようとはせず、やさしく握るだけで十分です。



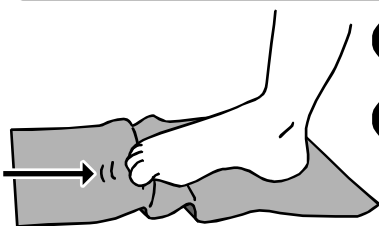
- ② 次にその状態から、足指を足の甲の方にやさしく曲げて5秒間キープします。



- ③ 最後は、足指を足裏の方にやさしく曲げて5秒間キープします。反対の足も同様に行ってください。

※1日に行う目安は、両足交互に3分ほど行ってみましょう。

② タオルギャザー



- ① 薄手のタオルを床の上に縦に置きます。
- ② タオルの端にかかとを乗せたら、足指を使って自分の方にタオルをすべてたぐり寄せてください。反対の足も同様に行います。1日に行う目安は、両足交互に3回ほど行ってみましょう。



栄養価 (1人分)

- エネルギー……154kcal
- 塩分……0.1g
- カルシウム……74mg

材料 (4人分)

- プレーンヨーグルト(無糖) 200g
- 生クリーム……100ml
- 砂糖……大さじ2
- いちご……適量
- a |ゼラチン……5g
- 水……大さじ3

甘さ控えめ ヘルシーおやつレシピ

ヨーグルトムース



作り方

- ① ボウルに生クリームと砂糖を入れて泡立てる。いちごは洗っておく。
- ② a を耐熱皿に入れて電子レンジ(600W)で20秒加熱する。
- ③ ①に②とプレーンヨーグルトを加えて素早く混ぜ、器に入れて冷やし、固まったらいちごをのせる。

ONE POINT



ヨーグルトにクリームを加えることで、甘さ控えめでも濃厚な味わいに仕上がります。ヨーグルトは骨の健康づくりに欠かせないカルシウムとたんぱく質が豊富ですので、意識して摂りましょう！

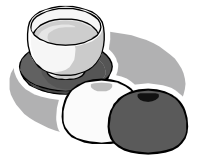
やっぱりすごいぞ！

日本の 三大〇〇

今月のテーマ

まんじゅう

お茶が美味しい新茶の季節になりました。緑茶のお供として欠かせない和菓子の中でも、特にまんじゅうは地域やお店によって特徴があり、食べ比べも楽しいですね。そこで今回は、「日本の三大まんじゅう」をご紹介します！



その①

東京都：塩瀬総本家
志ほせ饅頭

660余年の歴史を持つ塩瀬総本家は、日本のまんじゅう発祥の店とされています。その老舗が手掛けるまんじゅうは、皮にすりおろした大和芋やまといもが加えられ、ふわつとした独特の柔らかさが特徴。十勝産のあんこは上品な甘さで、素材の美味しさと職人の技が光ります。

その②

福島県：柏屋
薄皮饅頭

日本初の元祖小豆入りまんじゅうとして知られています。創業から受け継がれる、なめらかでくちどけの良い「こしあん」と、小豆の素朴な風味とふわつとした食感が楽しめる「つぶあん」の2種類があり、食べ比べもおすすめです。レンジで温めたり、油で揚げたり、冷凍庫で冷やしてアイス風にしてみたりと、アレンジも◎。

その③

岡山県：大手饅頭伊部屋
大手まんぢゅう

岡山名物としても知られる、見た目にも美しいまんじゅうです。中のあんこが霧に包まれたような見目の超薄皮のまんじゅうは、皮に麴こうじから手作りした甘酒が使用され、口に含んだ瞬間にホワンと豊かな香りが鼻を抜けます。後味のいいあんこ食べやすいサイズ感で、もう1個とつい手が伸びてしまうはず。

※「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。