



2022.9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、19日、23日

朝夕やっと涼しくなってきたようですね。梅雨も短かったのでかなり長い夏だった気がします。新学期が始まり、人の動きが出てくるとまた感染者が増えるかもしれません。家庭内での感染も起きていますので皆さん十分注意されてください。

## 院長より一言

待合室のソファがかなり古くなってきていたので新しくしました。コーナーを埋めるものがなかったので、テーブルを置いたのですが組み立て式だったので作るのに苦労しました。こういう作業が本当に苦手で2時間近くかかってしまいました。

買う時にちゃんとしっかり見ておけばよかったです。



自宅玄関横の木に何やら大きな幼虫が……。なんと枝よりも太い。(写真真ん中の白黒の横じまのやつです) この手のものが全く触れない私は早速妻に連絡、対応してくれるように頼んだのですが、こんな大きいのは見たことがないので成虫はどんなものになるか見てみたいからそのままおいておこうとの事。 クレイジーな妻です。

歯とお口に  
まつわる歴史

## デンタルヒストリア



みなものよりともしーしゅうびょう

### 源 頼朝は歯周病が原因で亡くなった？

今年大河ドラマ「鎌倉殿の13人」でもお馴染みの源 頼朝。彼が享年53歳で亡くなってしまった原因には諸説ありますが、その中の一つに歯周病説があります。歴史書「吾妻鏡」には、頼朝は歯の病気に苦しんでいたとの記述があるほか、ケガの療養中に水を誤飲したため亡くなったなどの記述もあることから、頼朝は歯周病で誤嚥性肺炎を発症して亡くなった可能性が高いそうです。ちなみに、誤嚥性肺炎の発症リスクは口腔ケアで下げることができます。頼朝もしっかり歯みがきができていればもっと長生きできたのかもしれないね。



# 歯のはなし

避難袋には  
“歯ブラシ”と  
“ガム”を!

## 災害時でも大切な「お口のケア」



9月1日は「防災の日」です。近年、日本各地で大規模な自然災害が発生していますが、備えは万全でしょうか？ 今一度、備蓄品や避難袋の確認をしましょう。また、防災用品の中には“歯ブラシ”と“ガム”の準備もぜひお忘れなく。災害時はお口のケアが疎かになりがちですが、実は口腔環境の悪化は体調にも悪影響を与えます。そこで今回は、災害時でも大切な「お口のケア」についてお話しします。

## 災害時でもお口のケアが必要な理由

災害に遭ってしまった時、「お口のケアは後回しでも構わないのでは？」と思われるかもしれませんが、しかし、お口のケアというのは、全身の健康にも影響を与えてしまうため、災害時であっても絶対に必要です。非日常の中、緊張と不安から唾液の分泌量が減少したり、十分な水分の確保が難しくなると、お口の中は乾燥しやすくなります。

また、歯ブラシや歯みがき用の水が無くて歯みがきができない状況であれば、ますますお口の中は汚れていきます。すると、お口の中では雑菌が繁殖して誤嚥性肺炎といった病気のリスクが高まり、免疫力の低い高齢者などは命を落としてしまう恐れもあります。実際に阪神・淡路大震災の災害関連死では、24%の方が肺炎で亡くなっています。



## 防災用品に追加しておきたいモノ

お口の中のケア用品として、防災用品には次のようなモノを追加しておきましょう。

### 歯ブラシ

免疫力が低下して歯ぐきの腫れなどが起きる場合もあるため、歯ブラシの毛はやわらかめが◎。



### マウスウォッシュ

家族で使えるように、ノンアルコールの低刺激タイプがおすすめ。

### 液体歯みがき

水で口をすすぐ必要がないため災害時に有効です。



### 口腔ケアシート

お口の中の汚れをふき取るウェットティッシュのようなものです。



### ガム

唾液の分泌を促したり、ストレスや緊張の緩和にも役立ちます。シュガーレスタイプを準備しましょう。



### 入れ歯のお手入れ用品

ご自分やご家族が入れ歯を使用している場合はぜひ準備を。



## 災害時のお口のケア方法

災害時は水の確保が難しい場合もありますので、少量の水または水を使わないお口のケア方法をご紹介します。

### 少量の水で歯をみがく

- 1 コップに少量(大さじ2杯程度)の水を入れ、歯ブラシをぬらしてから歯をみがきます。水は捨てずにとっておきます。
- 2 歯ブラシの汚れはティッシュなどでふき取りながら、歯をみがいてください。
- 3 1のコップで歯ブラシを洗います。
- 4 最後にまた少量の水を用意して口をすすぎます。



### 水がない場合のお口のケア

- 毎食後にお茶で口をすすいでください。
- 口腔ケアシートで歯や舌、お口の中の汚れをふき取ります。ハンカチやティッシュをぬらして使用しても構いません。



## 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。

Bluetooth

Bluetoothとは、近距離でつなぐ無線通信規格のひとつです。パソコンとマウス、スマホとイヤホンなど、お互いにBluetoothを搭載していればメーカーの垣根を越えてワイヤレスでつながることができます。さて、このBluetoothですが、日本語に直訳すると「青い歯」になりますが、なぜ「歯」なのか、歯科医院としては気になるところです。実はこの名前の由来は、デンマーク国王「ハーラル・ブロタン」、通称「青歯王」から来ているそうです。彼は異なる種族同士を血を流すことなく平和的に統合させた名君で、Bluetoothの開発者はたくさんの無線通信規格を統合させたいという想いを、「青歯王」の功績に重ねたそうです。



## 昼間の強烈な眠気、金縛り 居眠り病「ナルコレプシー」をご存じですか？

毎日  
イキイキ！

### 健康情報

「ナルコレプシー」という病名を聞いたことはありますか？ これは「居眠り病」とも呼ばれる、睡眠障害の一種です。初めて聞いたという方も少なくないと思いますが、実は世界の中でも日本人に多く、約600人に1人の割合で発症しています。

### 主な症状は？

ナルコレプシーの主な症状には次のようなものがあります。まずは、夜はしっかり眠れているにも関わらず、なぜか昼間に激しい睡魔に何度も襲われるというものです。会議中など眠気が誘われやすい時だけでなく、例えば食事中や散歩中など「なぜこんなところで！？」というようなシーンでも発作が起きて眠りに落ちてしまいます。寝ながらいつもの道を歩いて家に帰りその間の記憶が全くないということや、感情の高ぶりがきっかけとなり、突然首やひざなどの力が抜けてしまう発作もあります。さらに、入眠直後に金縛りにあったり、現実と錯覚するようなリアルな夢を見る症状もあるため、毎晩なかなか熟睡できないという方もいらっしゃいます。



### 原因は？

ナルコレプシーの主な原因としては、脳内にある神経伝達物質「オレキシン」の影響が指摘されています。

オレキシンは睡眠と覚醒をコントロールする物質で、これが不足すると脳の覚醒が維持できなくなり、脳が突然睡眠モードに入ってしまう。



### 治療は？

現在の治療としては、脳を覚醒させる薬で昼間の眠気を抑制したり、抗うつ剤で入眠直後の金縛りなどの発作を抑えるなど、症状に合わせて薬で症状を改善させます。また、生活習慣を整えることで、症状の緩和を目指していきます。



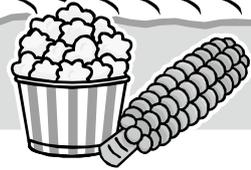
日中の居眠りは周りから見ると「怠けている」「やる気がない」などと勘違いされやすい症状です。病気の自覚がない場合は治療もできず、辛い思いや悩みを長く抱えてしまうこともあるでしょう。もし、ご自身やご家族に思い当たる症状がある場合は、精神神経科・神経内科などへご相談ください。



甘さ控えめ  
ヘルシー

# おやつレシピ

## コンソメポップコーン



《材料（2人分）》

とうもろこし(ポップコーン用)    オリーブオイル…………… 大さじ2  
……………40g    コンソメ(顆粒)…………… 小さじ1



### 作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルをひいて中火にかける。
- 2 フライパンが温まったら、とうもろこしを入れてフタをし、フライパンをゆすりながらはじけ終わるのを待つ。
- 3 おおよそはじけ終わったら火を止め、ふたを開けてコンソメを入れて混ぜ、器に盛る。

栄養価（1個分）    エネルギー…125kcal / 塩分…0.5g / 食物繊維…1.8g

### ワンポイント

ポップコーンはどんな味にもマッチするため、梅昆布茶やふりかけなどで味付けするのもおすすめです。塩分を控えめにしたいときは、カレー粉を軽くふるだけでもOKです。



これはすごいぞ！

今月のテーマ  
フルーツ

## 世界の三大○○



秋はフルーツが美味しい季節です。そこで今回は、「世界3大フルーツ」をご紹介します。ご近所のスーパーで入手が難しい場合は、ネット通販でお取り寄せして食べ比べてみるのもおすすめです。

### その① マンゴー



マンゴーの種類は500近くあり、東南アジアやメキシコなど温暖な地域で栽培されています。日本では沖縄や宮崎での栽培が有名ですね。ねっとりとした甘みや芳醇な香りは、まさに世界3大フルーツの名にふさわしいものです。フレッシュな果肉はそのままデザートとして食べたり、凍らせてアイスにしたりなどいろいろな食べ方が楽しめます。

### その② マンゴスチン



赤紫色のかたい皮に包まれた、「果物の女王」マンゴスチン。皮をむくと中には乳白色の果肉が5～7房に分かれていて、強い甘味とさわやかな酸味が特徴です。フィリピンやインドネシアなどでも栽培されていますが、最も有名なのがタイ産です。日本でも生マンゴスチンの輸入が解禁されていますので、見かけた時はぜひ食べてみてはいかがでしょうか。

### その③ チェリモヤ



チェリモヤは、台湾やオーストラリアなどで栽培されているフルーツです。大きさは直径10～15センチほど。明るい黄緑色の皮に包まれた果肉はねっとり甘く、バナナやパパイアなどに似ていると表現され、「森のアイスクリーム」「カスタード・アップル」との異名もあります。日本では和歌山県などで栽培が行われ、10月～12月頃が収穫期だそうです。

※「三大○○」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。