



2023.10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/



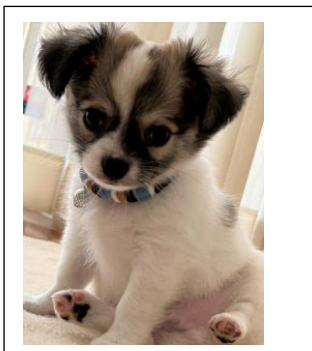
今月のお休み

9日(月) 21日(土)

今年も気が付けば4分の3が終わっています。暑い日が多かったせいか季節の変わり目をあまり感じなかった気がします。だんだん涼しくなって来るでしょうから、風邪などひかないように注意して下さい。

院長より一言

秋がやってきました。スポーツの秋、勉強の秋、食欲の秋といろいろありますが、今年は運動の秋にしたいと思います。過去最高の体重を迎えたことにちょっと怖くなってマメにジム通いをしています。もちろん食欲の秋は禁物です。冬のスノボシーズンに向けての体づくりと思って頑張ります。



愛犬との別れからペットロスに耐えきれず、新しい家族をお迎えしました。亡くなったチョコに似た子犬を娘がネットで見つけてチワワのブリーダーさんのところで譲って頂きました。大事に大事に育てていきますが、見た目は似てても性格は全く違い、かなりのやんちゃです。手や足をじゃれて家族みんなを噛んでくるので、みんなで逃げまくっています。茶々丸をよろしくお願ひします



お伝えします!

今、知っておきたい 歯科ニュース

絶対ダメ! イギリスで急増中の“^{DIY}DIY歯科”

DIY歯科とは、自分で自分の歯を治療する行為のことです。イギリスでは新型コロナウイルスの流行期、歯科の予約が1年先という事態が発生! 歯のトラブルを1年も放置できないと、知識もないのに自力で抜歯したり、接着剤や金属ヤスリを駆使して補修したりする“DIY 歯科”が増えたようです。イギリスでは、保険診療よりも自費での治療を優先させる歯科医が増えたことに加え、光熱費などの物価高騰こうとうが重なったことも“DIY 歯科”が急増する要因のひとつになったそうです。

結局、自分で“DIY 歯科”をしても症状を悪化させるだけです。感染症のリスクもありますので、決して行ってはいけません!





毎日イキイキ

健康情報

暮らしに薬膳・漢方の知恵をプラス 空気が乾燥する秋におすすめの“肺を潤す食材”

少しずつ空気が乾燥しはじめる秋、のどがいがらっぽかったり、咳が出やすかったりしませんか？ 薬を飲んだり病院へ行くほどではないけれど、ちょっと気になる体調の変化には、薬膳や漢方の知恵を活かしたセルフケアはいかがでしょうか。薬膳や漢方の世界では、乾燥による呼吸器の症状には“肺を潤す食材”が有効といわれています。そこで今回は、今の季節に取り入れたい“肺を潤す食材”をご紹介します。

具体的な食材は？

薬膳や漢方の世界で肺を潤すといわれる主な食材には、次のようなものがあります。

果物
ナシ・ビワ・柿・スダチ・イチジク・バナナ・リンゴなど

野菜
春菊・ズッキーニ・ヤマイモ・ゆり根 など

種実類
白ごま・落花生・松の実・ぎんなん など

その他
卵・豆乳・きくらげ・はちみつ など

効果的な食べ方は？

秋といっても、夏の終わり頃から秋のはじまりと、秋の終わり頃から冬のはじまりとでは、気温も湿度も異なりますよね。目安としては10月の中旬を境に、前半は体の熱を冷ます食材のナシ・ビワ・柿などを常温で摂るのがおすすめです。そして、後半は体の熱を冷ます食材は控え、辛味のある食材のネギやショウガと一緒に摂るとよいでしょう。

津液を補う食材もプラス！

漢方では、血液以外の体内の水分のことを“津液”と呼び、これが不足するとどの乾燥・声がれ・肌荒れ・便秘などのトラブルを引き起こすと考えられています。肺を潤す食材とともに、肺の“津液”を補う食材も一緒に摂るとよいでしょう。

“津液”を補う食材

人参・小松菜・エリンギ・チーズ など

冬に向けて少しずつ生活習慣を整えはじめるのに適した時期です。 昼間は適度に体を動かし、夜はしっかりと睡眠を取りましょう。忙しいと呼吸が浅くなりがちですので、ゆったりと深い呼吸を心がけてください。

アレがない時は、コレ！

知っておくと役に立つ “代用品”



今月のテーマ コルク抜き&フタ

食欲の秋、到来！ 11月にはボジョレーヌーボーの解禁もあり、ワイン片手にパーティなんて楽しめたらいいですね。ただ、ワインをもらったのにコルク抜きがなかったり…。また、パーティの料理作りで同時に調理をしていたら、フライパンや鍋のフタが足りないなんてことも…。そんな時には、今回ご紹介する代用品を活用してみましょう！

コルク抜きの代用品

① 小さなキッチンバサミ

ハサミの刃を開き、片方の刃をコルクの中に刺し込んだら、持ち手部分を回しながらゆっくり少しずつ引き抜きます。コルクがある程度持ち上がってきたら、手で引き抜くことができます。

② 長めのネジ

長めのネジをドライバーを使ってコルク栓にゆっくりと刺し込みます。ある程度ネジが刺さったら、ペンチでネジ頭を持ってコルクを抜いてください。

注意点 コルクが劣化していると崩れることもあるため、様子を見ながら行ってください。

フタの代用品

① アルミホイル

アルミホイルは、ハンバーグやギョウザなど蒸し料理におすすめ。密閉性はフタよりも劣りますので、調理時間を少し長くするのがコツです。

② 別のフライパン

別のフライパンをひっくり返して、フタにする手も。密閉されないよう、ズラして置くのがポイント。

③ 耐熱性の皿

耐熱性の平皿もフタの代用に。皿を外しやすいよう、鍋の直径より一回り大きめがおすすめです。

注意点 代用品も熱くなりますので、調理時にはヤケドにご注意ください。



歯のはなし



歯周病予防の
基本!

「歯ぐきの健康」について考えてみましょう

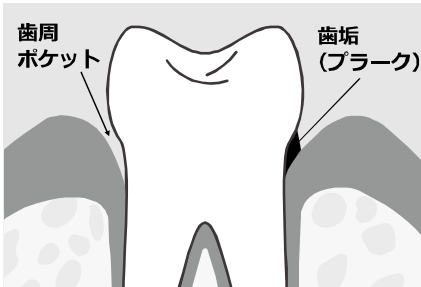
歯周病の予防はしっかりできていますか? 「毎食後、歯をみがいている」という方は素晴らしいと思います。ただ、「歯ぐき」を意識するともっと効果的に予防ができますよ。歯周病は“歯の病気”と思われがちですが、実際は“歯ぐきの病気”です。そのため、歯周病予防には歯ぐきの健康が何よりも重要です。そこで今回は、「歯ぐきの健康」について考えてみましょう。

歯周病とは?

まずは、歯周病のおさらいです。歯周病は細菌の感染によって引き起こされ、歯ぐきが炎症を起こしたり、歯を支える骨が溶けてしまう病気です。軽度は歯肉炎、中度は歯周炎、重度は歯槽膿漏と呼ばれ、これらをまとめて歯周疾患といいます。



歯ぐきの健康はなぜ大切?



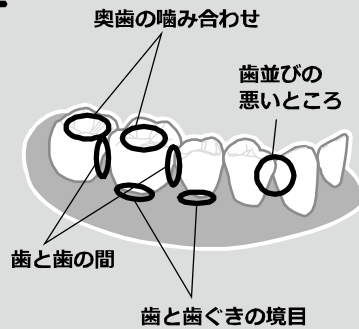
歯周病の予防として歯ぐきの健康が大切な理由は、歯周病の原因菌である歯垢(プラーク)が、歯と歯ぐきの間にたまるからです。歯と歯ぐきの間には歯周ポケットと呼ばれる隙間があり、この中に歯垢が付着して細菌が増殖します。細菌は酸素を嫌うため、歯ぐきの奥へ奥へと増殖して、歯周病が進行を続けます。そうならないためには、歯周ポケットの歯垢を除去することが重要です。また、歯周病は痛みなどの自覚症状がないまま進行するため、日々歯ぐきの健康状態を確認することも大切です。

歯ぐきの健康を守る習慣とは?

では、歯ぐきの健康を守るための習慣をご紹介します。

① 歯垢をしっかり落とす

歯をみがいていても、歯垢が落ちていなければ歯周病は予防できません。特に次のようなところに歯垢がたまりやすいので、しっかりと歯ブラシの毛があたるように鏡を見ながら確認してみましょう。

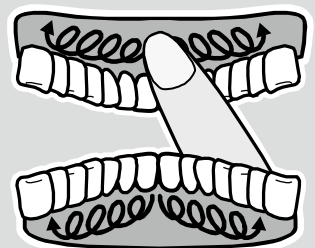
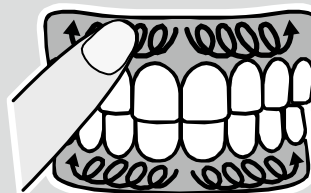


② 歯間清掃用具を使う

歯間清掃用具とは、デンタルフロス、歯間ブラシ、タフトブラシなど歯と歯の間をキレイにするグッズのことです。一般的に歯ブラシだけで除去できる歯垢は60%といわれていますので、歯と歯ぐきの健康を守るためにぜひ活用してみましょう。

③ マッサージをする

歯ぐきをマッサージすると、歯ぐきの血行が良くなるだけでなく、唾液の分泌の促進や、歯ぐきの健康チェックができます。お風呂に入りながらなど、リラックスした状態で行ってきましょう。



ポイント

- 清潔な指で行ってください。
- 腫れや出血がないが、歯ぐきの健康もチェックしましょう。

① 上の歯ぐきに人さし指の腹を当て、クルクルと円を描くようにマッサージします。下の歯ぐきも同様に行ってください。

② ①と同様に歯ぐきの内側もマッサージします。



ちょっと人に 教えたくない お口の中の 不思議な話

「クセが原因で歯が割れる」と聞いたら驚かれる方もいらっ
しゃるかもしれませんが。実際にスポーツ選手は、食いしぼりが
原因で歯が欠けたり折れたりすることがありますが、普通の人で
も“日常的に上下の歯を合わせるクセ”がある場合、力いっぱい
噛みしめなくても歯が割れることがあります！ 私たちは安静
時、上下の歯の間にはわずかな隙間があります。しかし、日常
的なクセで上下の歯を力チカチ
噛み合わせていると、歯や歯ぐきな
どに負担がかかり、ついには歯に
ヒビが入ったり割れたりしてしま
います。そんなクセ、皆さんにも
ありませんか？



上下の歯を 合わせるクセで 歯が割れる？



甘さ控えめ ヘルシー おやつレンジピ



栄養価 (1人分)
エネルギー…207kcal
塩分…………… 0.7g
β-胡萝卜素当量 5000μg

大学かぼちゃ

材料 (2人分)

- かぼちゃ…………… 1/8個(250g)
- サラダ油…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- 濃口しょうゆ 大さじ1/2
- 黒ごま…………… 大さじ1/2



作り方

- 1 かぼちゃはワタを除き、1cm
くらいの厚さのいちよう切りに
する。
- 2 フライパンにサラダ油をひき、
1を焼く。
- 3 2に a を入れ、中火にかけて
味をからめ、黒ごまをまぶして
器に盛る。

ワンポイント

大学芋のかぼちゃパー
ジョンで、油で揚げずに
焼くのでヘルシーです。
1日に摂取したい緑黄
色野菜を一度に食べられ
るうえ、β-胡萝卜素や
ビタミンE、食物繊維も
豊富です。