



# 2023.11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/)



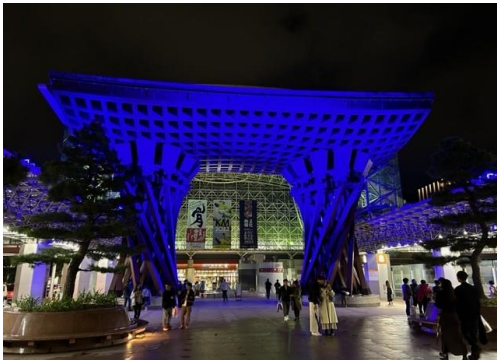
今月のお休み

**3日、23日**

朝夕すっかり寒くなってきましたね。日中の寒暖差が激しくなっていますので皆さん体調管理に気をつけてください。毎度のことですが、手洗いうがいに心がけてください。

院長より一言

もうあと2か月で今年も終わります。やり残した事が多すぎてどれから終わらせていいのかわからないほどです(笑) できることから少しずつ終わらせようと思いますが、来年に持ち越しも沢山出てきそうです。もっと時間が欲しいものです.....



金沢に行ってきました。おしゃれな金沢駅のモニュメントにびっくりです。兼六園や金沢城跡、21世紀美術館を見てきました。正直一回行ったらもういいかなって感じでしたが、途中で寄った回転寿司屋さんが無茶苦茶美味しかったです。ここにはもう一度行きたくなるくらいでした。のどぐろやガスエビ(初めて見ました)が最高でした。永平寺(福井)はとても厳粛な感じでした。



お伝えします!

今、知っておきたい

## 歯科ニュース

### 出産の時期も判明!? 歯には“年輪”が刻まれている

米国ニューヨーク大学の歯科人類学者の研究によると、人間の歯にも樹木と同じような“年輪”が刻まれていることが分かったそうです。“年輪”を確認できたのは、歯ぐきの中にあって歯の根の外側を覆っている「セメント質」と呼ばれる部分です。この「セメント質」は一生成長し続けますが、その成長線がいわば“年輪”です。そして、“年輪”に異常があった時期と、大きなストレスがかかる出来事(出産や大病など)が発生した時期とが一致したといいます。歯の“年輪”を見ることで出産した時期がわかるとは、驚きですね。あなたの歯にも、今まで経験した人生のさまざまな軌跡が残されているはず!





# 毎日イキイキ

# 健康情報



## 食欲の秋はダイエットの敵？ “食べ過ぎ”を防ぐ簡単なコツ

味覚の秋は、おいしい食べ物がたくさん並ぶ季節ですね。同時に、**体重や健康が気になる方にとっては、ついつい食べ過ぎて困る季節**かもしれません。そこで今回は、“**食べ過ぎ**”を防ぐ簡単なコツをご紹介します。ぜひ試してみてくださいね。

### コツ① おやつは栄養価の高い物を選ぼう！

小腹が空いた時に間食をガマンすると、かえって食事が多くなりがちに。“おやつは敵”と思わず、**栄養補給**できる**栄養価の高い物**を選んでみましょう。

**ポイント** おすすめのおやつは、ヨーグルト・チーズ・ナッツ類・ドライフルーツ類・ゆでたまご・バナナなど。



### コツ② 炭水化物は単体で食べない！

トーストをそのまま1枚食べるよりも、**チーズ**をのせたり**バター**を塗ったりした方が、**血糖値**の急上昇が抑えられ、**肥満を予防**することができます。

**ポイント** 炭水化物は単体で食べず、**たんばく質**や**油脂**と組み合わせましょう。



### コツ③ 料理には出汁を使う

カツオの出汁に含まれる旨み成分には、**食事の満足感**を高める作用があり、出汁を使った料理は**腹持ちが良い**といわれています。また、カツオやサバなどに含まれる**アミノ酸**は脳内で**ヒスタミン**に変化して、**満腹中枢**を刺激する作用があるそうです。

**ポイント** ヒスタミンは咀嚼でも分泌されるため、**食事はよく噛んで**食べましょう。



### コツ④ 睡眠時間を十分にとる

さまざまな研究で、「**睡眠時間が短い人ほど食欲が高まり太りやすい**」という結果がでています。また、**睡眠不足**になると**甘いものが無性に食べたくなる**、**糖の代謝**が低下するといった報告もあります。

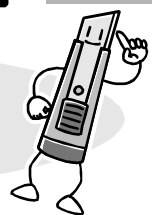
**ポイント** 脂肪分解作用のある**成長ホルモン**が分泌されるのは、**午後10時から午前2時の間**です。この間に**深い眠り**に入れるように**午前0時まで**に寝るのがおすすめです。

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 カッター&砥石

11月8日は“11・8”の語呂から「**刃物の日**」です。今回は、そんな刃物にちなんで【**カッター&砥石**】の代用品をご紹介します！

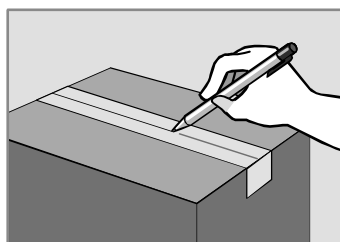


### カッターの代用品

#### ボールペン

ダンボールを開封したいのに手元にカッターがない場合は、**ボールペン**を使ってみてください。ペン先をダンボールの口に貼ってある**ガムテープ**に強く当て、手前に引きながら**ガムテープの上**をなぞるだけです。

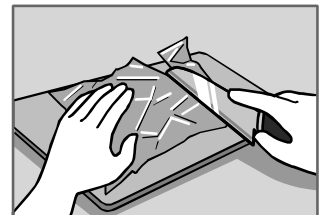
使わなくなったボールペン1本を玄関先などに置いておくと、すぐに開けられて便利です。



### 砥石の代用品

#### アルミホイル

包丁の切れ味がイマイチだけど**砥石**がない！という時には、**アルミホイル**がおすすめです。アルミホイルを**20cm**程度の長さ<sup>に</sup>切って二つ折りにしたら**まな板**の上に敷き、**包丁**で細く切っていきます。アルミホイルの成分が刃こぼれした部分を補い、切れ味が復活します！**ただし一時的なものですので、切れ味を長持ちさせたい時は砥石を使いましょう。**





# 歯のはなし



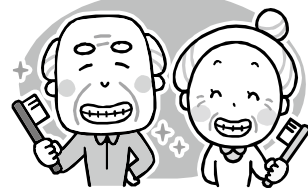
8020達成者は  
半数以上だけど...

## “高齢者のむし歯”が増えている理由とは？

「8020運動」をご存じでしょうか？ これは「80歳時点で自分の歯を20本以上保とう」という、お口の健康目標のことです。厚生労働省が実施した「令和4年歯科疾患実態調査」によると、8020の達成者は51.6%。半数以上が達成しているという素晴らしい結果ですが、一方で、高齢者のむし歯は増加傾向にあります。

### 「8020運動」とは？

当時の厚生省と日本歯科医師会が提唱して、平成元年にスタートした「8020運動」。これは20本の歯が残っていればどのような食べ物でもほぼ問題なく噛むことができ、おいしく食事をとれることから「80歳で自分の歯を20本残す」という目標設定がされたそうです。遡ること40年前の8020達成者は10%以下。そこから、医療の進歩や健康意識の高まりとともに、右肩上がりで達成率は上昇していきました。



### 高齢者にむし歯が増えている理由

8020を達成した結果、現代の高齢者には多くの歯が残っています。歯が残っていれば、むし歯になる機会も増えるというのは当然の結果かもしれません。

しかし、年齢が上がるにつれてむし歯になりやすい理由もあります。

#### 理由① 唾液の減少

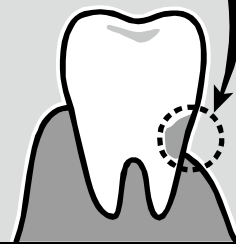
唾液には、お口の中の汚れを洗い流したり、初期むし歯を修復するといった、むし歯を予防する効果があります。しかし、高齢になると唾液を分泌する機能が低下することに加え、持病の薬の副作用で唾液が減少するといったこともあります。また、唾液はよく噛むことで分泌されますが、高齢になるにつれて噛む力が弱くなってくることから、あまり噛まずに食べられる物を好む方も増えてきます。そうすると唾液の分泌量が少なくなって、むし歯のリスクも高まってしまいます。

#### 理由② 歯の根元のむし歯

また、年齢を重ねると歯ぐきが少しずつ下がることもむし歯が増える原因のひとつです。歯ぐきが下がると歯の根元が露出して、ここにむし歯が発生しやすくなるのです。歯ぐきが下がる主な原因は、歯をみがく時に力を入れすぎてしまうこと、歯周病、歯の食いしばりなどが原因となります。

歯の根元はとてもデリケートで、むし歯菌が放出する酸で溶けやすかったり、表面に歯垢がつきやすい上、みがきにくかったりします。さらに、むし歯になっても痛みが少なく、進行が早いという特徴もあります。

歯ぐきが下がって  
ここがむし歯に!



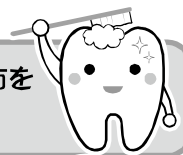
### 高齢になってもむし歯を防ぐには？

むし歯予防は、8020の達成はもちろん、生涯にわたって食事をおいしく楽しむために必要なことです。高齢になってもむし歯を防ぐためには、次のようなことに気をつけてみましょう！

よく噛んで食べたりガムを噛んだりして、唾液の分泌を促す。



歯みがきの力加減や歯ブラシの当て方を定期的に確認する。



歯科医院でむし歯になりやすい場所をチェックする。



歯科定期検診で歯周病の予防・進行を防ぐ。







# ちょっと人に 教えたくなる お口の中の 不思議な話



親知らずの  
“名前の由来”  
とは？

一番奥の歯だいさんだいきゅうし「第三大臼歯」は、通称“親知らず”と呼ばれています。名前の由来は、10代後半以降の遅い時期に生えるため、昔は“親が亡くなってから生える”ことから“親知らず”と名付けられたという説や、第三大臼歯は乳歯の生え変わりではなく独立して生えてくるので、“乳歯(親)が無くても生える”といったところから来ているという説もあります。そんな“親知らず”を韓国では“愛の歯”と呼ぶそうです。“愛を知る思春期頃に生える”ことや、“歯が生えるときの痛みと初恋の心の痛みが似ている”ことが由来です。韓国らしいロマンチックな表現ですよね！



## 甘さ控えめ ヘルシー おやつレシピ

### バターポテト



**材料 (2人分)**

さつまいも…… 2本(400g)  
 バター…………… 30g  
 バニラエッセンス (あれば)数滴



**作り方**

- さつまいもは皮付きのまま3~4cm幅の輪切りにする。
- ①を竹串が刺さるくらいの硬さになるまで蒸す(電子レンジならラップをして600Wで様子を見ながら7~10分加熱する)。
- 熱いうちに②をボウルに入れ、バターとバニラエッセンスを加えて、軽くつぶすようにしながら混ぜ、器に盛る。



**栄養価 (1人分)**

エネルギー… 180kcal  
 塩分…………… 0.2g  
しょくもつせんい  
 食物繊維…………… 2.8g

**ワンポイント**

バターを加えると、しっとり感とコクが加わりおいしさがアップします！ また、バニラエッセンスで甘い香りをつけると、よりスイーツらしく仕上がります。