



2023.12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/)



## 年末年始のお休み

12月30日～1月4日まで 23日 25日は代診による診療となります

急に寒くなってきましたね。長い夏が終わったと思ったら秋を通り越して冬がやってきたようです。この季節は空気も乾燥しますし、気温の変化で体の抵抗力が減って風邪やインフルエンザなど病気になりやすい季節ですので皆さん注意して下さい。

## 院長より一言

毎年早いもので、もう師走です。バタバタと毎日が過ぎていきますね。2023年が終わっても2024年がすぐにやってきて毎日の生活が始まるだけですが、年が変わると気分も変わります。しっかりと来年が迎えられるようにあと一か月頑張ります。



家の納戸の整理をしていたらこんな絵を発見。長女が4才の時に幼稚園で私を描いた絵のようでした。なぜか青・・・。まるでゲームの雑魚キャラに出てきそうで大笑いしました。もう20年も前の作品ですのですっかり忘れていましたが、いろんな面白い作品が出てきました。娘の目には20年前からメガネ、ひげ、ハゲのスタイルが見えていたようです。(笑)



お伝えします!

## 今、知っておきたい 歯科ニュース

### 歯ブラシにも“脱プラスチック化”の波

「脱プラスチック(脱プラ)」「SDGs」など、環境に配慮した取り組みが求められる昨今、歯ブラシにも“脱プラ”の波がきているようです。まず、持ち手の部分に竹の繊維せんいを使用した歯ブラシは、土に埋めると微生物により分解されるそうです。この竹歯ブラシは長期保存ができないため、なんと歯ブラシなのに製造から2年という使用期限があるんですよ。また、持ち手の部分に食用外のお米を使った、お米の歯ブラシも登場しています。このように従来はプラスチック製の歯ブラシでも、プラスチックの使用量を削減した製品が次々に開発されていますし、使用済み歯ブラシを回収する企業や自治体もありますので、できることから環境にやさしい暮らしをはじめたいですね。





# 毎日イキイキ

# 健康情報

## 大掃除のついでに“捨て活” 年内に捨てておきたいもの「ベスト10」

年末の大掃除は順調にすすんでいますか？ 掃除のタイミングは、不用品の処分を行うチャンスでもあります。ぜひ、年内に捨てておきたいもの「ベスト10」を参考にして、“捨て活”にチャレンジしてみましょう！

### 1位 賞味期限切れの食品



冷蔵庫や食品庫の中に、賞味期限切れの食品は入っていませんか？ 冷凍庫に入れっぱなしの死蔵品も要チェック！

### 2位 使い古したタオル



捨て時がわかりにくいもののひとつがタオルです。ごわごわしてきた、ニオイがとれないなど、使い心地が悪くなってきたら交換のサイン。

### 3位 しばらく着ていない服

服が多いという方は、お気に入りのお服だけ残してみてもいかがでしょうか？ 1軍のお服だけなら、毎日ご機嫌で過ごせるはずですよ。

### 4位 保存容器・便利な調理グッズ

プラスチック製の保存容器などは、変形や黄ばみがあったら交換時。使いこなせていない便利グッズも処分を検討してみては？

### 5位 欠けている食器類



ちょっと欠けている食器やカップをそのまま使っていませんか？ 大切にしまっている食器があるなら、傷んだ食器と交換してみましょう。

### 6位 紙袋・空き箱



もったいなくて捨てられなかったおしゃれな紙袋や空き箱は今は捨て時です。いつか使う予定があれば5個だけなど数に制限を。

### 7位 薬・サプリメント



薬やサプリメントにも使用期限があり、処方薬は処方されたら飲み切るのが基本です。持病薬の必要な分以外は、潔く処分しましょう。

### 8位 試供品



化粧品やシャンプーなどの試供品の中には、劣化が早いものも多くありますので、旅行など特別な時だけではなく、日常でも使っていきましょう！

### 9位 雑誌・本



「いつか読み返すかも」と本棚に眠っている雑誌や本も、また手に入られるものであれば処分してもよいかもかもしれません。

### 10位 家具・寝具



家具や寝具などの大物の処分は大変ですが、大掃除のタイミングなのでがんばって粗大ごみの手続きを試みましょう！

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 クレンザー&窓用洗剤

愛用のマグカップや湯のみの内側は、茶渋で汚れていませんか？ 窓ガラスは砂ボコリや油でくもっていませんか？

今回は、そんな汚れを落とすのに便利な代用品をご紹介します。今回は1年の汚れをスッキリ落として、すがすがしい気分で新年を迎えたいですね。

### クレンザーの代用品

#### 塩



マグカップや湯のみの内側の茶渋を落とすには、クレンザー、塩素系の漂白剤、メラミンスポンジなどが便利ですが、その代用品となるのが塩です。マグカップ1つに対して、小さじ1杯ほどの塩を用意して、軽く湿らせたスポンジにつけてこするだけ。塩の粒子が研磨剤の代わりとなり、しつこい茶渋もスッキリ落とすことができます！

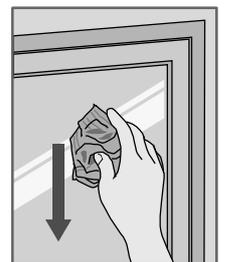


### 窓用洗剤の代用品

#### 新聞紙



窓用洗剤の代用品には、新聞紙が使えます。まず、くしゃくしゃに丸めた新聞紙を多めに用意します。バケツにぬるま湯を張り、丸めた新聞紙を浸して、窓を上から下へ拭いてください。そして、すぐに乾いている丸めた新聞紙で水滴を拭き取ります。新聞紙はザラザラしているため汚れやホコリを絡めとりやすく、使用されているインクには油汚れを分解する働きがあるそうです。





# 歯のはなし



加齢でも歯は黄ばむ？

## 歯を白くキレイに保つには？

白くてキレイな歯は、顔の印象をアップさせますよね。歯をクリーニングしたりホワイトニングをすると、歯は白くキレイになりますが、その美しさを長く保つにはどうしたらよいのでしょうか？ 今回は、歯の黄ばみの原因や歯の美しさを保つ方法についてお話しします。



### 歯が黄ばむ原因

歯が黄ばむ、白さが失われる原因は、大きく分けると2つあります。まず1つ目は、食べ物や飲み物の着色汚れです。“ステイン”とも呼ばれ、食べ物などに含まれる色素やタバコのヤニが歯の表面に蓄積されると、歯が黄ばんだり、くすんで見えるようになります。そして2つ目が加齢です。歯の表面には白色で半透明なエナメル質があり、その内側にはやや黄味色がかかった象牙質がありますが、年を重ねるにつれてエナメル質が薄くなってきて、内側の象牙質が透けて見えやすくなるため、歯が黄ばんだように見えるのです。



### 歯の白さを保つ方法

では、具体的に歯の白さを保つ方法をご紹介します。

#### ① 着色しやすい飲食物に注意

歯に着色しやすい食べ物や飲み物を口にしたら早めに歯をみがきましょう。着色汚れは時間を置くと落としにくくなるため、すぐに歯をみがくことがポイントです。もし、すぐ歯みがきができない場合は、うがいをしたり、ガムを噛んで唾液の分泌を促すのも◎。



【歯に着色しやすい飲食物の一例】



- コーヒー ● 赤ワイン ● カレー ● ココア
- チョコレート ● 紅茶 ● ウーロン茶 ● ケチャップなど

#### ② 「口呼吸」ではなく「鼻呼吸」

正しい呼吸は鼻から息を吸って吐く「鼻呼吸」です。しかし、鼻ではなく「口呼吸」をしていると、お口の中が乾燥して、歯に色素が沈着しやすくなります。特に前歯の近くには唾液を分泌する唾液腺がないため、「口呼吸」をしていると前歯が汚れやすい傾向に。歯の白さを保つためにもぜひ、「鼻呼吸」を習慣にしましょう。



#### ③ エナメル質を大切にする

歯の表面を覆うエナメル質がすり減ってくると、内側の象牙質の黄ばんでいる色が透けて見えるようになるため、エナメル質は大切にしましょう。歯が黄ばんで見えるからと、ゴシゴシと強く歯をみがいたり研磨作用の強い歯みがき粉を使用するのは、逆効果です。また、酸性度の高い飲み物はエナメル質を溶かしやすいため、飲んだら歯をみがく、口をすすぐなど、注意して摂るようにしてくださいね。

【酸性度の高い飲み物の一例】



- スポーツドリンク ● 炭酸飲料（コーラ等）
- お酢系飲料 ● 柑橘系のジュースなど



#### ④ 歯垢をしっかりと落とす

歯垢が歯に付着していると歯の表面がザラザラするため、歯に着色汚れが蓄積しやすくなります。しっかりと歯をみがくことを基本に、歯の表面をツルツルにする電動歯ブラシを活用したり、定期的に歯科医院でクリーニングをするのも有効です。



紙巻きタバコ、加熱式タバコにはニコチンが含まれているため、ヤニによる歯の汚れの原因となります。また、ニコチンが含まれていない電子タバコは歯の汚れの原因とはなりませんが、他のタバコと同様に歯周病のリスクは高まるため、お口の健康のためには禁煙することが一番です！





# ちょっと人に 教えたいくなる お口の中の 不思議な話

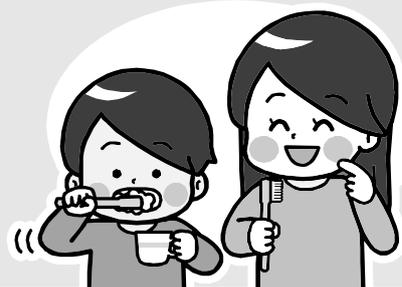
## 子どもの こうない “口内フローラ”は 親に似る？



“口内フローラ”とは、お口の中の細菌の集まりのこと。“腸内フローラ”は聞いたことがあるかもしれませんが、お口の中にもさまざまな菌が生息しています。生後わずか一週間の赤ちゃんでも、お口の中には数十種類の細菌が存在しているようです。

そして、乳幼児の“口内フローラ”は、少しずつご両親の持つ菌種に似てきます。似るということは、むし歯や歯周病の原因となる細菌の状態も近くなるということです。

したがって、子どものお口の健康を守るためには、家族みんなでお口の中を健康にすることが大切です！



# 甘さ控えめ ヘルシー おやつレシピ

## ココア蒸しパン



### 栄養価 (1人分)

エネルギー…405kcal  
塩分……………1.0g  
カルシウム… 101mg

### 材料 (2人分)

- a** ココアパウダー…… 大さじ1
- 薄力粉…………… 100g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- 牛乳…………… 50ml
- 卵…………… 1個
- b** 砂糖…………… 30g
- 塩…………… ひとつまみ
- サラダ油…………… 大さじ2

### 作り方

- 1** **a**と**b**は、それぞれ混ぜておく。
- 2** **b**に**a**を加えてよく混ぜ、ベーキングカップに1/4量ずつ入れる。
- 3** **2**を湯気の立った蒸し器に入れ、15～20分蒸して器に盛る。



### ワンポイント

ココアパウダーを抜いてプレーン味にしたり、くるみなどのナッツを加えるのもおすすめです。ベーキングカップの素材は、お弁当用のアルミカップやシリコンカップ、紙コップでも大丈夫です。