



2023.1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/)

謹賀新年  
今月のお休み  
9日(月)

また新しい年の始まりです。1年1年過ぎるのが本当に早くなります。今年もしっかりと目標をたてて、医院がもっと前に進んでいけるように頑張っていきますので今年もどうぞよろしくお祈りします  
院長より一言

今年のなによりの目標は病気で休まないです。ここ数年体調不良で病院にいたりして遅刻やお休みなどしてしまいましたので、今年はしっかり体を整えて万全な状態で診療に臨んでいきたいと思います。もちろん体重管理もしっかりとですが・・・(笑)



今年うさぎ年ですが、我が家の愛犬もとうとう先日17才を迎えました。人間でいうと84才との事。みんなが寝ているうちから家の中をウロウロして私たちが起きてきたらバタッと寝てしまいます。一日中ほとんど寝て過ごしますし、朝夕の薬の量は5種類となかなかの高齢者です。体重が増えたら動物病院の先生から厳しいチェックが入りますし歯も数本抜けてしまいましたが、まだまだ長生きしてほしいものです。

お伝えします！

## 今、知っておきたい「歯科ニュース」

### 歯がすべて抜けると6歳も老けて見える！

オーラルケア商品を製造販売しているサンスターグループが、30代~40代の男女500人を対象に歯に関する調査を行ったところ、「歯がすべて抜けると6歳老けて見える」という結果になったようです。この調査は、調査対象者に“通常の顔写真”と“歯がすべて抜けた状態に加工したイメージ写真”を比較してもらい、それぞれ何歳に見えるかを聞いた結果です。歯が抜けて口元にハリがないだけで、ずいぶん老けて見えてしまうことがこの調査でわかりました。

顔の老化防止といえばシミのケアなどお肌の手入れに意識が向きがちですが「1本でも多く自分の歯を残す」「失った歯はきちんと補う」これもアンチエイジングのひとつといえます。





毎日イキイキ!

# 健康情報

## “お正月太り”もリセット? 今話題の「オートミール」の活用法

年末年始はご馳走を食べる機会が多いため、“お正月太り”や“便秘”が気になるのではないのでしょうか? そんな方におすすめなのが、近年話題の「オートミール」です。最近ではスーパーでもよく見かけるようになりましたが、「健康に良さそうだけど何がいいの?」とか「食べ方がわからない…」という方もまだ多いようです。そこで今回は、オートミールの健康効果や簡単レシピをご紹介します。

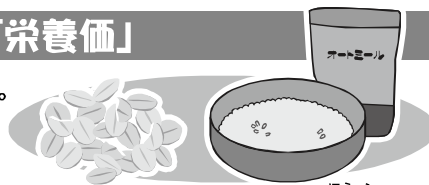
### 「オートミール」とは?

オートミールは、オーツ麦(えん麦)を加工して食べやすくしたものです。オートミールにはたくさんの種類がありますが、初心者には「クイックオーツ」がおすすめです。クイックオーツとは、オーツ麦を加熱・乾燥させた後、薄く砕かれているもので、水によく溶けるため調理しやすいのが特長です。

#### 注目すべき「栄養価」

- ◆ 食物繊維…白米の約20倍、玄米の約3.5倍。
- ◆ カルシウム…玄米の約5倍。
- ◆ タンパク質…白米の約2倍。

その他、鉄分などのミネラルも多く、ビタミンB1・Eといったビタミンも豊富です。



#### 気になる「健康効果」

- ◆ 便秘の予防・解消
- ◆ 整腸作用
- ◆ ダイエット効果
- ◆ 血糖値上昇の抑制 など



### すぐできる「簡単レシピ」

オートミールを手軽に摂りたい方におすすめの「簡単レシピ」(各1人分)をご紹介します。

#### オーバーナイトオーツ

オートミール(20g)とヨーグルト(60g)をよく混ぜ、冷蔵庫に一晩置いたら完成です。お好みでバナナやハチミツなどを加えてください。

#### オートミール茶漬け

耐熱容器にオートミール(30g)と水(50cc)を入れて全体をなじませ、ラップをせず電子レンジ(500W)で1分加熱します。お茶碗にオートミールをほくして入れ、市販のお茶漬けの素(1食分)とお湯(150cc)を注いで完成です。

#### オートミールみそ汁

みそ汁を作り、みそをお湯で溶いたら最後にオートミール(15g)を加え、さっと加熱し完成です。

これはすごいぞ!

## 世界の三大〇〇

### 今月のテーマ カーニバル

仮装や特別な衣裳を着てパレードする「カーニバル」は、主に2月末～3月初旬頃に行われます。今回は、そんなカーニバルの中でも特に有名な「世界三大カーニバル」をご紹介します。

その1

#### リオのカーニバル (ブラジル)

例年、世界中から100万人以上の人が集まり出場者は2万人以上といわれる、世界最大規模のカーニバルです。サンバの軽快なリズムに合わせて豪華できらびやかな衣装を身にまとったダンサーが踊り、派手に装飾された巨大な山車がパレードを彩ります。

その2

#### トリニダード・カーニバル (トリニダード・トバゴ)

カリブ諸島の最南端の国、トリニダード・トバゴ共和国で開催されるカーニバルです。ドラム缶を叩いて作ったのが起源という楽器「スチールパン」発祥の地でもあり、カーニバルでも澄んだ軽やかな音色が響き渡ります。誰でも飛び入り参加ができるカーニバルのため、見るだけでなく踊って参加できれば一生の思い出になることでしょう。

その3

#### ヴェネツィアのカーニバル (イタリア)

水の都・ヴェネツィアを舞台に、中世貴族の衣裳と「ベネチアンマスク」と呼ばれる仮面で仮装した人が街を練り歩く、イタリアでも屈指の人気イベントです。身分の差が激しかった時代、仮面をつけて素性を隠し、貴族や平民などの立場に関係なくカーニバルを楽しんだのが由来となっています。



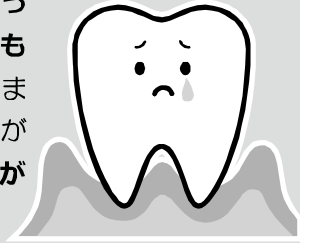
※「三大〇〇」には諸説ありますが、当コーナーでは主なものをご紹介します。



# 歯のはなし

## むし歯リスクが3倍!? “根元が露出した歯”のケア

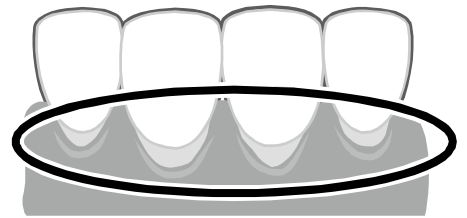
お口の中に“根元が露出している歯”はありませんか？ “歯ぐきが下がって長くなったように見える歯”や“かぶせ物と歯ぐきとの間に隙間ができて歯”、また“冷たいものがしみる歯”がある場合、歯ぐきが下がって歯の根元が露出している可能性があります。この露出した歯の根元はとてもデリケートで、むし歯になりやすかったり、食べ物が詰まりやすかったりするため、特に丁寧なケアが求められます。そこで今回は、「根元が露出した歯」のケアについてお話しします。



### なぜ歯の根元が露出するのか？

健康な方であっても、加齢によって歯ぐきは10年で約2mm程度下がるといわれ、特に高齢になると歯ぐきの組織が弱くなって歯ぐき下がりが加速してしまいます。では、なぜ歯ぐきが下がり歯の根元が露出してしまうのでしょうか？ その原因は、**歯周病**や**歯を食いしばるクセ**です。また、**強すぎるブラッシング**、**悪い噛み合わせ**、**歯並び**なども影響していると考えられています。

#### 歯の根元が露出した部分

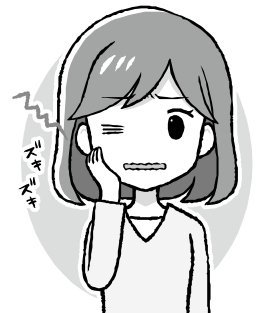


### 根元が露出した歯の特徴



根元が露出した歯は見た目にもわかるため、前歯で発生すると人目が気になってしまうかもしれません。また、露出した部分は**酸に弱い**ため溶けやすく、むし歯になりやすい特徴があります。歯の構造は、外側が硬いエナメル質、その内側は軟らかい象牙質でできていますが、歯ぐきにおおわれている根元部分には硬いエナメル質がありません。つまり、歯ぐきが下がり露出した部分というのは、軟らかい象牙質がむき出しになっているため、無防備な状態といえます。

また、象牙質と神経の間には細い管が無数に通っていて、その中には神経細胞の枝が伸びています。そのため、露出している部分に外部から刺激が加わると、**神経細胞が反応してしまう**という特徴もあります。これは**飲食物や歯ブラシの毛先などに刺激され、しみる・痛む**といった、いわゆる**知覚過敏**の状態です。



### 根元が露出した歯のケア



根元が露出している部分は、**やさしくブラッシングしてあげるのがポイント**です。むし歯ができやすいからといって歯ブラシでゴシゴシと強くみがいてしまうと、歯ぐき下がりを進行させるだけでなく、象牙質の部分が削れてえぐれたようになる「**くさび状欠損**」の原因にもなります。また、**歯の質を強化するフッ化物が1000ppm以上配合された歯みがき粉**を使用するのもおすすめです。ちなみに、知覚過敏の症状がある方は、**知覚過敏用の歯みがき粉**を使用しながら様子を見ましょう。また、かぶせ物のある歯と歯ぐきに隙間ができてしまった場合は、**食べカスなどが挟まりやすいため**注意してください。毛束が小さい**タフトブラシ**を使ってみがくと、小回りが利いて丁寧なケアができるでしょう。



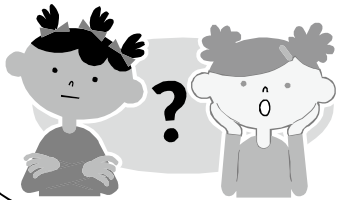


ちよつと人に教えたくなる

## お口の中の不思議な話

### 梅干しを想像するだけで唾液が出るのはなぜ？

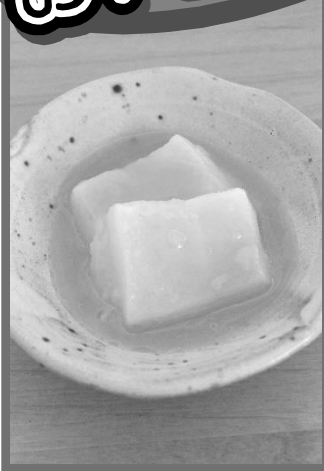
梅干しを想像すると、不思議と唾液が出てきませんか？ これは、「無条件反射」と「条件反射」という体の反応が関係しています。「無条件反射」とは本能的に備わっており体が自動で動いてしまうこと、一方の「条件反射」とは知識や経験によって獲得した反応のことです。例えば、「梅干しを食べたら唾液がたくさん出た」というのは「無条件反射」ですが、この時の経験を脳が覚えていて「梅干しを見たら唾液が出てきた」というのは「条件反射」です。よって、梅干しを食べたことがない小さな子どもや、味を知らない外国の方などが梅干しを見ても条件反射は働かず、唾液は分泌されません。



甘さ控えめ

ヘルシー

おやつレシピ



## バター餅

栄養価（1切れ分）

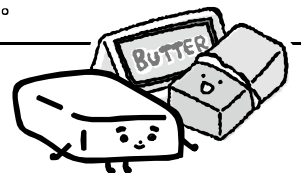
◆エネルギー / 151kcal ◆塩分 / 1.6g ◆脂質 / 3.2g

### 材料（2人分）

切り餅 …………… 2個  
 水 …………… 大さじ2  
 砂糖 …………… 小さじ2  
 塩 …………… 小さじ1/4弱  
 バター …………… 小さじ2

### 作り方

- 1 切り餅は半分に切り、耐熱ボウルに入れて水を加え、ラップをして電子レンジ(600W)でやわらかくなるまで1分～1分半加熱する。
- 2 やわらかくなった切り餅を皿に移し、残った水分と **a** を混ぜる。
- 3 皿に盛った切り餅に **2** をかける。



バター＋砂糖＋塩で、塩キャラメルのような甘じょっぱい味になります。砂糖の量を減らすと物足りなく感じるかもしれませんが、バターの風味や塩味をきかせると複数の味が合わさって満足感が増します。