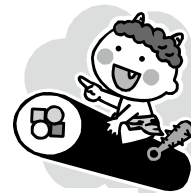




2023.2月号

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

11日、23日

寒くなってくるとついつい家から出るのがおっくうになりますね。治療に行くのもついつい足が運びにくくなるかもしれませんが、虫歯や歯周病は自然に治ることがありません。頑張って来院しましょう。しかしどうしてもキャンセルする時は、できるだけ無断キャンセルがないよう必ずお電話で連絡をお願いします。

院長より一言

毎日寒い日が続きますが、体調崩されたりしてないでしょうか？空気も乾燥して朝起きると声がガラガラになったりしますので、寝室の加湿や起床時のうがいは風邪予防のためにも大切です。受験生はこれから追い込みの時期になりますのでくれぐれも風邪などひかれませんように・・・。



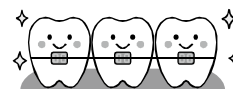
スノーボードに行ってきました。高校の修学旅行のスキー以来の長野に行ってきましたが、まあ雪の多いこと。自動販売機にもどっさり雪が積もっていましたが、これはまだ少ないほうのことでした。今年は肋骨も傷めず、無事に滑ることができました。今シーズンはあと何回かスノボに行きたいと思います。くれぐれも怪我ない程度に・・・。

お伝えします！

今月も「歯科矯正」の患者数が増えました

コロナ禍で「^か歯科矯正^し」の患者数が約3.6倍に！

マウスピース矯正サービスを提供する株式会社DRIPS(本社/東京都千代田区)が厚生労働省の調査をもとに行った分析によると、コロナ禍前後を比較すると歯科矯正の患者数が約3.6倍も増加したそうです。平成29年に行われた前回の「患者調査」では、初診の矯正患者数は1日あたり800名だったのに対し、令和2年は2900名でした。また男女別にみると、男性は約1.7倍、女性は約4.8倍と、女性の増加が特に目立ちます。そして年代別では、10～14歳が最も患者数は多かったですが、増加率では30～34歳の層が最も高かったため、コロナ禍になってからは大人の矯正が増えているようです。コロナ禍でマスクを着用している間に歯並びをキレイ





毎日イキイキ！
健康情報

春先の寒暖差に要注意！ **大人の“しもやけ”対策**

しもやけは「雪遊びをする子どもがなるもの」と思われがちですが、**遺伝的な体質、加齢、持病**などの影響によって、**大人でも発症**することはよくあります。



大人のしもやけの特徴

しもやけには主に次のようなタイプがあり、特に**大人や高齢者**に多いのが【**多型紅斑型**】です。

① 多型紅斑型

手足の末端を中心に、まだらに皮膚が**青紫色**に変色します。

② 樽柿型

手足の指の真ん中を中心に**腫れ**、皮膚が**赤紫色**に変色します。

③ 混合型

①と②が混ざったタイプです。

対策

しもやけを予防するには、次のような対策が有効です。


急激な温度変化を避ける

1日の寒暖差が**10度以上**になる時期は要注意。外出時は、マフラーや手袋などで肌の露出を防ぎましょう。

汗の冷えに注意

靴下の重ねばき、長時間のブーツ着用などは足に汗をかいて冷えやすいため、こまめに履き替えたり、長時間の着用は避けましょう。

手足をマッサージ

ビタミンE入りの保湿用クリームを塗り、手足をマッサージするのもおすすめ


ビタミンEを摂る

血行改善効果のあるビタミンEを含む食品(ナッツ類・植物油・ホウレンソウ・カボチャ・アボカド・ウナギ・卵黄など)を積極的に摂りましょう。

しもやけと間違えやすい病気について

しもやけだと思っていたら、実は**別な病気が原因**だったという場合も…。もし暖かい季節になっても症状が改善しない場合には、次のような病気を疑って病院の受診をおすすめします。

レイノー現象

膠原病

動脈硬化

糖尿病

甲状腺機能異常

また、**新型コロナウイルス**の感染によって、つま先や手の指先などがしもやけ状になる「**コロナのつま先**」と呼ばれるものもあります。発症するのは**子どもや若い世代**が中心で、詳細な原因は不明ですが、**ウイルスによる血管内の損傷**などが考えられるそうです。

これはすごいぞ！

世界の三大〇〇



今月のテーマ **雪祭り**

冬ならではの楽しみのひとつに「**雪祭り**」があります。真っ白な雪に包まれた世界は、しばし寒さを忘れさせてくれるほど美しいものです。そこで今回は、「**世界三大雪祭り**」をご紹介します。

その1

ハルビン氷祭り
(中国)

ハルビンは**中国の最北東部**かつ内陸地にあり、冬の最低気温は**-20℃**になることも。この寒さを利用して例年**1月5日頃~2月末頃**まで行われているのが、「**ハルビン氷祭り**」です。ハルビン市内各地には**氷の彫刻**が展示され、氷で再現された**世界の建築物**も立ち並びます。夜になると、**LED**で彩られた**幻想的な氷の世界**に変身しますよ！

その2

さっぽろ雪まつり
(日本)

1950年、**地元の中・高校生**が**6つの雪像**を大通公園に設置したことから始まった雪祭り。例年2月上旬に行われ、**今年は3年ぶり**となる**会場での開催**が予定されています。大通会場では約**1.5km**に渡って**大小さまざまな雪氷像**が立ち並び、雪で作られた**芸術品**を間近で鑑賞することができます。日没後は**ライトアップ**され、昼とはまた違った表情に。

その3

**ケベック
ウィンター・カーニバル**
(カナダ)

例年1月~2月に、**カナダのケベック・シティー**で行われる雪祭り。注目すべきは**雪を利用したさまざまなアクティビティ**です。犬ぞりレース、氷が浮かぶ川で行われる**カヌーレース**、凍った池での**釣り大会**、水着姿の**バレーボール大会**など…。寒さなんて関係なし！と言わんばかりの雪の祭典です。

※「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。

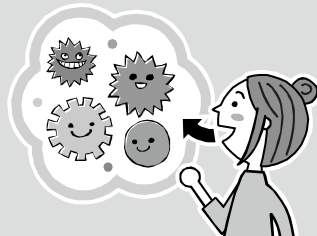


歯のはなし

お口の中の細菌叢

「口内フローラ」を整えるには？

“口内フローラ”という言葉をご存じでしょうか？「腸内フローラ」なら聞いたことがあるという方は多いかもしれませんね。腸の中には多種多様な細菌が棲みついており、顕微鏡で覗くとそれらがお花畑（フローラ）のように見えることから“腸内フローラ”と呼ばれています。実は、これと同じようなことがお口の中にも起きているのです。そこで今回は、お口の中の細菌叢「口内フローラ」についてお話しします。



口内フローラとは？

お口の中には、約100億個の細菌が棲んでいるといわれています。細菌の中には、良い働きをしてくれる「善玉菌」がいれば、悪い影響を与える「悪玉菌」もいたり、また口内の状況によって良くも悪くもなる「日和見菌」もいます。このような細菌の集団のことを「口内フローラ」と呼びます。



口内フローラのバランスが崩れると？

お口の中では絶妙なバランスで「口内フローラ」が築かれていますが、そのバランスが崩れてしまうとどうなるのでしょうか？例えば、腸内で悪玉菌が増えると便秘になったり、おならが出やすくなったりしますが、お口の中で悪玉菌が増えてしまうと、口臭が強くなったり、むし歯や歯周病のリスクが高まってしまいます。ちなみに、お口の中で悪玉の歯周病菌が増加すると、歯周病だけでなく糖尿病や動脈硬化といった全身への悪影響も知られていますので、口内フローラを整えることは体全体の健康にもつながるといえるでしょう。

口内フローラを整えるには？

口内フローラの善玉菌と悪玉菌の適正な割合は「9:1」といわれています。お口の中の悪玉菌を減らして善玉菌を増やし、口内フローラをベストな状態に整えるには、次のようなことを行ってみましょう。

しご

歯垢をしっかりと落とす

歯垢とは歯に付着した細菌の塊です。この塊の中には、むし歯や歯周病の原因となる悪玉菌がひそんでいるので、しっかりと除去することが大切です。ケアの基本は歯みがきですが、歯ブラシだけでは歯垢は落とすきれません。そのため、歯と歯の間を掃除する歯間ブラシやデンタルフロスの併用が必須です。また、定期的に歯科医院でクリーニングすることも有効です。

たば

唾液をたっぷり出す

食後お口の中に食べカスが残っていたり、お口の中が常に乾燥していたりすると、悪玉菌は一気に勢力をのびします。それを防ぐには、唾液でお口の中を潤しておくことが有効です。食事をしっかり噛んで食べる、食後にガムを噛む、舌を動かすなど、唾液をたっぷり出すことを意識してみましょう。



食べ物を活用する

乳酸菌の一種・ロイテリ菌には、悪玉菌の増殖を抑えて口内フローラを整える働きがあり、この菌を配合したヨーグルトやタブレット、サプリメントなども販売されています。また、緑茶の主成分であるカテキンには、お口の中の悪玉菌を抑制する働きがあります。より効果を高めるには、飲むだけでなく粉末緑茶をぬるま湯に溶かしてクチュクチュうがいするのも効果的です。お茶うがいはお口の中に付着した成分が流れないように、すぐに水でうがいしないのもポイントです。

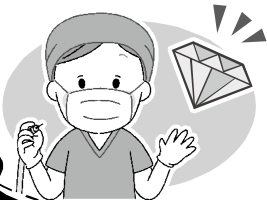
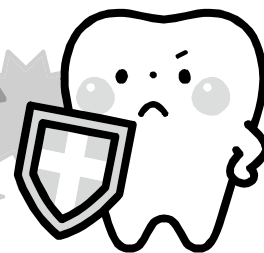




ちよつと人に教えたいくなる お口の中の不思議な話

歯は鉄よりも硬い？

人間の体の中で最も硬い組織は何だと思えますか？ 実は、お口の中にある歯なんです。歯の硬さを表す尺度「モース硬度」で示すと、歯の一番外側にあるエナメル質の硬さは「7」になります。モース硬度は1～10まであり、数字が大きいほど硬いことを表していますが、歯のモース硬度「7」というのは「水晶」と同程度になります。ちなみに、鉄のモース硬度は「4」ですから、この観点でいうと歯は鉄よりも硬いことがわかります。



また、モース硬度「10」で地球上で最も硬い鉱物はダイヤモンドになります。実は、歯を削る時に使う機器の先端にも、医療用のダイヤモンドが使われているんですよ。

甘さ控えめ

ヘルシー

おやつレシピ

小松菜スコーン



栄養価(1切れ分) ◆エネルギー / 304kcal ◆塩分 / 1.1g ◆カルシウム / 142mg

材料(2人分)

小松菜…… 1/2束(100g)
 薄力粉…… 200g
 砂糖…… 20g
 塩…… ひとつまみ
 ベーキングパウダー 10g
 バター…… 小さじ2
 牛乳…… 200ml
 薄力粉(打ち粉用)…… 適量

①

作り方

- 1 小松菜はゆでてから小口切りにし、水気を絞る。ボウルに①を入れて混ぜる。
- 2 ボウルにバターを加えて混ぜ、ある程度混ぜたら小松菜と牛乳を加え、ひとまとまりになったら30分ほど冷蔵庫で寝かせる。
- 3 まな板に薄力粉で打ち粉をして②を置き、長方形になるように伸ばして8等分に切り、200℃に予熱したオーブンで20分焼き、粗熱が取れたら皿に盛る。



ワンポイント

冷蔵庫で寝かせた後も生地がゆるいようであれば、打ち粉を多めにしてください。時間がないときはすぐ焼いてもよいのですが、寝かせたほうがきれいに膨らみやすく表面がサクッと仕上がります。