

2023.3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

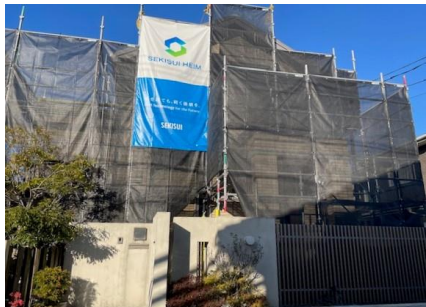
14日午後 15日 21日

ファミリーマートの駐車場には駐車しないでください

以前は良かったのですが現在ファミリーマートの駐車場に駐車することができなくなりました。買い物をしてダメですから皆さんご注意下さい。前に駐車できないときは、隣の駐車場の3, 5, 6, 7, 8, 15番に駐車できますのでよろしくお願いします。

院長より一言

久しぶりに対面形式での講習会が1年半以上ぶりに開催されたので出席しようと久しぶりにスーツを着たらピッチピチ・・・。特にウエストがかなりピンチでした。自分でもびっくりです。これはまずいと思いその夜早速ジムで走ってきました。長女の卒業式に着て行くスーツがちゃんと着れるかドキドキです。



自宅のメンテナンス工事が始まりました。別にどこも悪くはないのですが、なんか補修が必要とのこと。「歯と同じで悪くなくても定期的なメンテナンスが必要なんですよ」と逆に指導いただきました。これは一本取られたなって気分でした。4日間で終了しましたが、結局何が変わったのかは全く分かりませんでした。

お伝えします！

今、知っておきたい「**歯科ニュース**」防災袋に「**歯科用品**」を備える人はたったの**11%**！

季節の変わり目である3月・6月・9月・12月の各1日は、「防災用品点検の日」です。ご自宅の防災袋には、歯ブラシ・マウスウォッシュ・液体ハミガキなどの歯科用品は入っていますか？ 昨今の日本では、各地でさまざまな自然災害が発生していますが、サンスタグループの調べによると、**防災袋に歯科用品を備える人はたった11%**だったそうです。緊急時は後回しにされがちなオーラルケアですが、お口の中が不衛生になってしまうと「**誤嚥性肺炎**」のリスクが高まり、これが原因で命を落としてしまう**高齢者**も少なくありませんでしたので、「防災用品点検の日」は防災袋の中身の点検を兼ねて、ぜひ歯科用品も準備しておきましょう！





毎日イキイキ！ 健康情報

体が重い、疲れやすい、気分が落ち込む… **もしかすると「春だる」かも？**

「春だる」とは、気温や環境の変化によって引き起こされる、春先に起きがちな心身の不調のことです。「体が重くて疲れがとれない…」「春なのに気分がスッキリしない…」という方は、もしかしたら「春だる」になっているかもしれませんよ。

原因は？

3月は寒暖差や気圧の変化が大きいうえ、進学や就職、転勤などといった環境の変化も多い時期です。そのため、自覚がなくても心身にはストレスがかかり、自律神経のバランスが乱れて「春だる」になる場合があります。自律神経には交感神経と副交感神経がありますが、バランスが乱れて交感神経が優位になりすぎると、頭痛や血圧の上昇などの症状が現れます。一方で、副交感神経が優位になりすぎると日中に眠気やだるさを感じやすくなります。

主な症状は？

「春だる」の主な症状には、次のようなものが挙げられます。



予防・改善するには？

「春だる」の予防・改善には、次のようなことを心掛けてみましょう。

眠りの質を高める

就寝の1～2時間前にぬるめのお風呂(38℃～40℃)に浸かるのがおすすめです。また、寝る直前までスマホを見続けるのは控えましょう。



ビタミンとミネラルを摂る

バランスの良い食事を基本に、自律神経を整えるビタミンやミネラルを含む食材(豚肉・レバー・たまご・にんにく・魚・キノコ類・大豆製品・乳製品・バナナなど)を意識して摂りましょう。



“3首”を温める

体を冷やさないように、手首・足首・首のいわゆる“3首”は暖かい春でも温めるのが吉。

こまめに体を動かす

春は散歩やウォーキングにも適した時期。運動は体の血行が良くなり、頭痛や肩こりなどの予防・改善にもつながります。

やっぱり
すごいぞ！

日本の三大〇〇

よ ぎくら 今月のテーマ 夜桜

春になり桜前線の便りが聞こえてきましたね。お花見のスタイルはさまざまありますが、やさしい灯りに照らされた夜桜もなかなか風情がありますよね。そこで今回は、「日本三大夜桜」をご紹介します。

その1
ひろさきこうえん
弘前公園
『弘前さくらまつり』
(青森県)

約50種、およそ2600本の桜が咲き誇る弘前公園。日暮れとともにライトアップがはじまり、闇の中に浮かび上がる天守閣と桜の幻想的な共演を楽しむことができます。散り際にはお堀の水に一面の桜の花びらが埋め尽くし、水面はピンク色に！

※令和5年は4月21日(金)～5月5日(金)を予定

その2
うえのおんじこうえん
上野恩賜公園
『うえの桜まつり』
(東京都)

遡ること約400年前に桜が移植されて以来、江戸イチの桜の名所として現在に至ります。一帯には約1200本の桜があり、開花時にはお花見を楽しむ人でいっぱい！ コロナ禍で長らくぼんぼりの点灯は中止されてきましたが、夜の公園をそぞろ歩きするのも一興です。

※例年3月下旬～4月上旬を予定

その3
たかだじょうしこうえん
高田城址公園
『高田城址公園観桜会』
(新潟県)

徳川家康の六男・松平忠輝公が築城した高田城の城址公園には、周辺を含めて約4000本の桜があります。夜になれば約3000個のぼんぼりが灯り、シンボルである三重櫓もライトアップされ、堀に映しだされた水面の逆さ桜は、夜桜ならではの光景です。

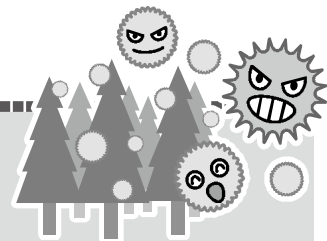
※令和5年は3月29日(水)～4月12日(水)を予定

※「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

実は関係あるんです！ 花粉症とお口の健康

春は、スギ花粉症の方にとっては憂鬱な季節ですね。鼻や目がつらくなる花粉症ですが、**実はお口の健康にも悪い影響を与えている**ということをご存知でしょうか？
そこで今回は、「**花粉症とお口の健康**」についてお話します。



花粉症はなぜお口の健康に悪影響を与える？

花粉症はなぜお口の健康に悪影響を与えるのでしょうか？ 主な症状とあわせて解説します。

① 鼻づまりで口呼吸になる

花粉症の主な症状といえば、**鼻水や鼻づまり**があります。そのような時は鼻呼吸が難しくなるため、**自然と口呼吸が増えてしまう**と思います。この口呼吸は、**実はお口の環境を悪化させる原因のひとつ**になります。お口の中は**唾液で潤うこと**によってさまざまなリスクが回避できているため、**口呼吸によってお口の中が乾燥してしまうと、お口の環境は一気に悪化してしまいます**。



② 花粉症の薬で口が渴く

花粉症の治療薬に使われることの多い「**抗ヒスタミン薬**」が、お口の健康に悪影響を与えてしまうこともあります。例えば、**お口の中が渇いたり、唾液の分泌を抑制したりする副作用のある薬もあります**。症状の現れ方には個人差があり、薬を飲み続けることでこういった症状が緩和されることもありますが、**花粉症の治療薬を飲んでいる方は口の渇きに注意しましょう**。



③ 副鼻腔炎で歯が痛む

花粉症が重症化して**副鼻腔炎(蓄膿症)**になると、歯に痛みを感じる場合があります。副鼻腔炎とは、**ほお骨・目・額など顔の骨にある空洞に膿や細菌がたまって炎症が起きる病気**です。その炎症の位置によって目の奥や頭が痛むことがあり、**特にほお骨や鼻の両脇の空洞で炎症が起きると、上あごの歯の付け根に圧力がかかって上の奥歯に痛みが生じることがあります**。



花粉の時期のお口のケア

花粉症の時期は、特に次のようなお口のケアを意識してください。

① 歯ブラシ&フロスで徹底ケア

お口の中が乾燥すると、むし歯・歯周病の発生リスクが高くなるため、**普段以上に**お口のケアには気を遣う必要があります。**歯ブラシに加え、フロスや歯間ブラシでのケアもお忘れなく！**



② 唾液の分泌量をアップ

唾液の分泌量が減ると、口臭が強くなる原因にもなります。よって**こまめな水分補給を心掛けたり、ガムを噛んで唾液を分泌させたり**しましょう。また、薬の副作用でお口の渇きがつらい場合は、**医師や薬剤師にご相談を**。



③ 健康的な生活リズム

免疫力は、お口の健康にも関係しています。花粉症の時期は生活の質が低下して、**ストレスを感じることも少なくない**と思いますが、**できるだけ健康的な生活を心掛けて免疫力が下がらないように注意してください**。



副鼻腔炎による歯の痛みは、「冷たいものでしみる」といったものではなく、「ものを噛んだ時や運動時に響く」ような感じです。レントゲンで確認することができますので、心配な方は気軽にご相談ください。

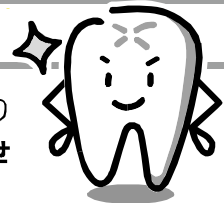




ちよつと人に教えたいくなる お口の中の不思議な話

「むし歯が自然と治っているってホント？」

むし歯になった時、「放っておいたら自然と治らないかな？」と思ったことありませんか？ 進行したむし歯は歯科医院で治療をしないと治ることはありませんが、実はちょっとした初期のむし歯なら自然治癒が可能です。



私たちは飲食をすると、歯の表面からカルシウムなどが溶け出し、むし歯になりやすい状態おちいに陥ります。しかし、時間の経過とともに、唾液に含まれるカルシウムなどが再び歯の表面に戻ることによって、むし歯にならずに済んでいます。

この自然治癒とも呼べる「唾液の作用」を高めるには、飲食と飲食の間隔ひんぼんを空けることが大切です。頻繁に間食をしていると、むし歯リスクを高めてしまいます。

甘さ控えめ

ヘルシー

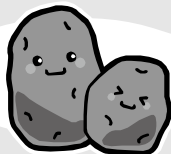
おやつレシピ

コンソメポテトフライ

栄養価(1切れ分) ◆エネルギー/118kcal ◆塩分/1.3g ◆ビタミンC/28mg

材料(2人分)

じゃがいも…… 2個(200g)
片栗粉…………… 大さじ1
顆粒コンソメ…… 大さじ1/2
サラダ油…………… 適量



作り方

- 1 じゃがいもは皮のまま洗ってくし形切りにする。
- 2 ビニール袋に 1・片栗粉・顆粒コンソメを入れて混ぜる。
- 3 フライパンに少し多めのサラダ油を入れて中火にかけ、2 を揚げ焼きにして、皿に盛る。



ワンポイント



じゃがいもは洗って切った後、水分をふかずで使用すると、適度な水分が残って片栗粉が程よくまぶされます。また、ビタミンCは加熱すると壊れてしましますが、じゃがいもに含まれているビタミンCは壊れにくく、さらに食物繊維しょくもつせんいも摂れるので、おすすめの食材です。調理の際は揚げ焼きにすると、余分な油の摂取も控えられます。