



2023.4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

29日

マスクの着用が任意になりましたが院内では引き続きマスク着用にご協力をお願いします。

ようやく暖かい日が続くようになってきましたが、今年花粉は多量に窓を開けるとかなりの花粉が室内に入ってきます。院内のエアコンにはウイルスや花粉を吸いとるフィルターを設置していますがそれでも追いつかないようですので、花粉症の方はマスクが欠かせないですね。

院長より一言

先日長女の大学の卒業式に行ってきました。長いようで短い6年間でした。まずは一安心ですが、4月からは社会人としてしっかり頑張ってもらいたいです。自宅には戻ってこないで少し寂しさは残りますが仕方ありません。



スタッフと臨床歯科麻酔認定歯科衛生士の講習に行ってきました。衛生士でも診療補助として麻酔ができるための知識と技術を学ぶための講習で、認定試験も受けてきました。一日かけて偶発時の対応や麻酔の実習を学び、充実した1日を過ごすことができました。試験にもきっちり合格して臨床に生かせるようになることでしょう。個人のスキルアップにつながればと思います。長崎であったのですが、前日食べたちゃんぽんが美味しかったです。(笑)

お伝えします！

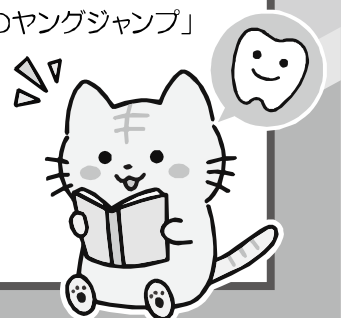
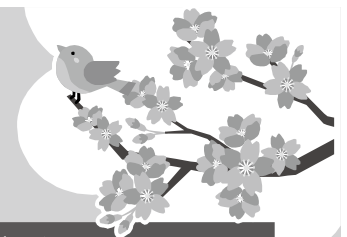
今、知っておきたい

歯科ニュース

しかいりょう

歯科医療をマンガで描く「デンタルクエスト」が話題！

「日本の歯科医療を変えたい！」と奮闘する“<sup>ふんとう</sup>歯科衛生士”が主人公のコミック『デンタルクエスト』（原作：セキアトム／マンガ：菅井地団／集英社）が話題になっています。現在「となりのヤングジャンプ」に連載中で、<sup>しゅうびょう</sup>むし歯や<sup>しゅうびょう</sup>歯周病といった身近な<sup>のうはったつふぜんしやう</sup>お口の病気をはじめ、<sup>さんしょくし</sup>酸蝕歯、<sup>こうくうき</sup>口腔機能<sup>のうはったつふぜんしやう</sup>発達不全症など、知っておきたい歯の健康についてもわかりやすく描かれています。内容は幼児・子ども向けというよりは大人世代向け。現在4巻まで発売され、今後はドラマ化される可能性もあるそうですから、気になる方はぜひ読んでみてくださいね。





毎日イキイキ!

**健康情報**

心と体を豊かにする

**リラックスできるお部屋の作り方**

温かい日差しとともに、お部屋のインテリアもちょっと春らしくしたい季節です。また、コロナ禍に入ってから自宅過ごす時間が増えたこともあり、「もっと落ち着ける空間にしたい」「快適に過ごせる部屋にしたい」という方も少なくないと思います。そこで今回は、「リラックスできるお部屋づくり」のヒントについてご紹介します。

**ヒント 1 まずはモノを減らす**

模様替えを計画すると、インテリアショップなどで小物やグッズを買い足したくなると思いますが、**まずはモノを減らす**ことからスタートしましょう。部屋をカメラで撮影して客観的に見てみると、モノが溜まっているところやスッキリしていないところが結構明らかになるはずですよ。

**ヒント 2 空間を広く見せる**

広々とした部屋はとても快適ですが、空間を広く見せるにはコツがあります。

1つ目は、背の高い家具を置かないこと。ソファの背もたれもハイバックよりローバックの方が空間は広く見えます。2つ目は、床を見せること。脚つきの家具やガラス天板のテーブル、背板のない棚などは、抜け感が出るのでおすすめです。

**ヒント 3 落ち着く色を使う**

インテリアの色使いは、ベースの色を7~8割、アクセントとなる色を2~3割にするとまとまりが出ます。

リラックスできる空間を目指すなら、森や自然をイメージさせる色を選んでみましょう。例えば、ベージュ・茶をベースに緑でアクセント。また、ちょっと元気が欲しい時などは、赤や黄をアクセントに使うのもおすすめです。

**ヒント 4 リラックスグッズを飾る**

仕上げはリラックスできるグッズでデコレーションを。アロマディフューザーで空間に香りを漂わせたり、間接照明で夜の光を温かなものに変えたり…。また、花を飾ったり、観葉植物を育てたりするのもよいでしょう。



やっぱりすごいぞ!

**日本の  
三大〇〇**

今月のテーマ

**秘境**

春のレジャーシーズン、お出かけ先の候補として「秘境」はいかがでしょうか? へき地にあたり、アクセスが不便だったり足を運ぶハードルの高い「秘境」ですが、今回はその中でも一度はがんばって訪れてみたい「日本三大秘境」をご紹介します!

**その1 白川郷 (岐阜県)**

三大秘境の中で最もアクセスしやすく、年間150万人近い観光客が訪れる世界遺産の村。茅葺の三角屋根が特徴的な「合掌造り」の民家が100棟余り立ち並び、今もそこで生活が営まれています。豪雪地帯のため、冬よりも春の方が気軽に訪れやすいシーズンになります。

**その2 祖谷 (徳島県)**

平家の隠れ里として知られる山間の地。透明度の高い美しい祖谷川は深い渓谷を築き、その渓谷には「かずら橋」という吊り橋がかかっています。この橋はシラクチカズラという植物で編まれ、国の重要有形民俗文化財にも指定されています。一歩足を踏み出すたびに橋が揺れスリル満点です!

**その3 椎葉村 (宮崎県)**

宮崎県北西部に位置する椎葉村。農作業を助け合う文化「かてーり」や、国の重要無形民俗文化財に指定された「椎葉神楽」、利根川集落の伝統建築の家屋など、昔からの慣習や伝統が今も息づいています。また、朝になると雲海に覆われる「仙人の棚田」は「椎葉村のマチュピチュ」と呼ばれ、人気を集めています。



※「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。

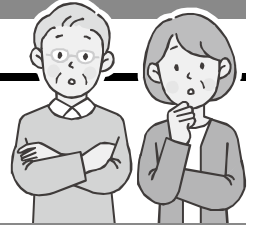


## 歯の曲がり角は30代!? お口の老化のサインとは?

皆さんは、“お口の老化”を意識したことはありますか？ 肌が老化するとシミやシワが増えたり、脳が老化すれば物忘れが多くなったりしますが、お口が老化するとどのようなことが起きるのでしょうか？ そこで今回は、「お口の老化のサイン」についてお話しします。

### お口の老化がはじまる年齢は？

ある調査によると、「加齢による歯の<sup>おとろ</sup>衰え」を感じているのは60代が最も多く、次に多かったのが50代で、平均すると57.1歳になるそうです。ただし、これはあくまで老化を自覚した年齢であるため、実際にはそれよりも早くお口の中では老化がはじまっていると考えられます。



### 老化のサインとは？

では、お口が老化するとどのようなことが起きるのでしょうか。主なお口の老化のサインをご紹介します。

#### サイン 1 お口の中が乾燥する

お口の中が乾燥する主な原因は、<sup>だえき</sup>唾液の<sup>ぶんびつりょう</sup>分泌量の低下です。加齢とともに唾液の分泌量は減少していきますが、特に女性は閉経を境に唾液の分泌量が少なくなるため注意が必要です。唾液にはお口の健康を守るさまざまな働きがあり、唾液が減少してお口の中が乾燥してしまうと、**むし歯**や**歯周病**のリスクが高まったり、口臭が強くなってしまったりといった影響が出てきてしまいます。

#### サイン 2 歯に食べ物が挟まる

「最近、歯に食べ物が挟まることが多くなった…」と感じることはありませんか？ これは、歯と歯の間の隙間が広くなったり、歯ぐきが下がるといったお口の老化によって起きている可能性があります。特に**40代以降の方が自覚しやすいトラブル**のひとつでもあります。



#### サイン 3 食事の時にむせる

食事中や水を飲んだ時、ふいにむせることが増えるのもお口の老化のサインのひとつです。むせることが多い場合は、**食べ物を飲み込む力が低下**したり、**舌やお口周りの筋肉が低下**している可能性があります。また、むせることによって**高齢者は誤嚥性肺炎**のリスクも高くなり、これは命に関わる病気のため軽視はできません。



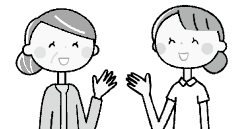
#### サイン 4 歯周病の症状が現れる

歯ぐきから血が出る、朝起きた時にお口の中がネバつく、口臭が気になるといった症状は、**歯周病**が原因の可能性もあります。歯周病は体の免疫力と関わりが大きく、加齢などによって**免疫力が低下**すると、**症状が強まったり症状がすすむことも少なくありません**。歯周病は重症化すると歯が抜け落ち、歯が少なくなることはお口の老化を進める原因になるため、歯周病を予防することはお口の老化を予防することにもつながります。

### 「オーラルフレイル」とは？

お口の老化を指す用語に「オーラルフレイル」というものがあります。「オーラル」は「<sup>こうくう</sup>口腔」、<sup>きょじやく</sup>「フレイル」は「<sup>きょじやく</sup>虚弱」という意味で、お口の周りの筋肉が衰え、**食べ物を飲み込んだり噛んだりする機能が低下**したり、**滑舌が悪くなったりする状態**のことです。そして、この状態をそのままにしていると「<sup>こうくう</sup>口腔機能<sup>かぜつ</sup>低下症」という病気につながっていきます。

お口の老化や病気は高齢者だけの話ではありません。**中年年になったら「オーラルフレイル」の危険性を認識**して、先にご紹介した「お口の老化のサイン」に気づいた時には、しっかりと対策をとるようにしましょう！







ちょっと人に  
教えたいくなる

## お口の中 の 不思議な話



### お口の健康は運動能力にも 関係している？

オリンピック選手のむし歯<sup>りかんりつ</sup>の罹患率はとても低いそうです。あのマリナーズのイチロー氏も現役時代には1日5回も歯をみがくなど、一流のアスリートはお口の健康にも気をつけています。というのも、お口の健康と運動能力には密接な関係があるからです。もし、歯にトラブルがあり噛み合わせが悪いと、体のバランスが崩れたり、歯を食いしばることができず力を発揮できなったりします。

つまり、<sup>はなら</sup>歯並びが良く正しい噛み合わせができればパフォーマンスも上がるということです。トップを目指す若きアスリートが歯並びを直すことが多いのも、そのためです。



甘さ  
控えめ

## ヘルシー おやつレシピ

### フルーツチーズサンド



#### 材料（2人分）

クリームチーズ……………100g  
いちごジャム……………大さじ2  
いちご……………10個  
サンドウィッチ用食パン…4枚

#### 栄養価（1人分）

エネルギー……………281kcal  
塩分……………0.7g  
ビタミンC……………33mg

#### 作り方

- 1 いちごは洗ってヘタを取り、水気をやさしくふきとる。
- 2 クリームチーズといちごジャムを混ぜる。
- 3 サンドウィッチ用食パンに②を塗り、いちごを並べ、隙間にも②を塗ってはさむ。これをラップに包んで冷蔵庫で20分ほど冷やし、切り分けて皿に盛る。



#### ワンポイント

クリームチーズは調理前に常温に戻しておく混ぜやすくなります。いちご以外の果物を使う場合は、使用する果物のジャムか、またはハチミツを使うのがおすすめです。