



2023.5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

3, 4, 5日

コロナウィルスも2類から5類に引き下げられますので、当院でも来院時の体温計測は行いませんが、体調が思わしくない方や熱っぽい方はお申し出ください。受け付けのパーテーションも変更していきたいと思えます。

## 院長より一言

5月の連休明けより次女が病院、薬局研修で約半年間自宅に戻ってきます。久しぶりににぎやかな家になりそうです。普段は研究室での作業でいっぱいになっていますので、少し息抜きできるような環境を作ってあげたらいいなと思えます。



大学のバレー部のOB戦に行ってきました。卒後30年たちますが、何も変わらない体育館、バレーコートでした。しかし、ボールに目がついていけない、ジャンプできない、足が出ない・・・大きく変わったのは私でした。きっと私に近い年代の先輩、後輩も同じように翌日からの筋肉痛に苦しんだでしょう。でもとても楽しかったです

お伝えします！

今、知っておきたい

歯科ニュース

“ちかくがびん歯がしみた=知覚過敏”と決めつけしないで！

冷たい食べ物や飲み物を口にして歯がしみた時、知覚過敏用の歯みがき粉のテレビCMを思い出す方も多と思います。しかし、「冷たいもので歯がしみたから、これは知覚過敏に違いない！」とすぐに判断するのは、少し早計かもしれません。にほんしないうほうがっかい日本歯内療法学会が実施したアンケートによれば、「歯がしみる経験のある人の3割が、知覚過敏だと思ったが、歯科医にむし歯と診断されたことがある」と回答しています。歯がしみる症状は知覚過敏だけではなく、むし歯や歯周病ししゅうびょうが原因の場合もありますので、お口の中に違和感を覚えた時は自己判断せずに、ぜひ早めの受診をおすすめします。





毎日イキイキ!

## 健康情報

## 水分補給のつもりが糖尿病に!? ご存じですか? 「ペットボトル症候群」

「ペットボトル症候群」という病気を聞いたことはありますか? 正式には「ソフトドリンク・ケトアシドーシス」という病名で、清涼飲料水などを多く摂ることで発症してしまう病気です。10~30代の男性に特に多く、水分補給のつもりで大量に摂ることで急性の糖尿病になってしまうこともあります。

## 原因は砂糖の摂りすぎ!

ペットボトル症候群を引き起こす原因は、砂糖です。砂糖を多く含む飲み物を飲むと、急激に血糖値が上昇し、血糖値が上昇するとのどが渇いてまた飲み物が欲しくなりますが、この時の水分補給として砂糖の多いジュースなどを飲んでしまうと、またさらにのどが渇いてしまうといった悪循環に陥ってしまいます。結果として、糖分を一気に摂取したことで、急性の糖尿病を発症するという事態を招いてしまいます。

## 飲み物、食べ物に含まれる砂糖の量は?

ペットボトル症候群の原因は砂糖ですから、飲み物だけとは限りません。甘い食べ物の大量摂取でも発症したケースがあります。身近な飲食物には、これだけの量の砂糖が含まれていますのでご注意ください。

※角砂糖1個当たり3.5g



## 砂糖の量は1日25g程度に

WHOによると、成人1日当たりの砂糖摂取量の上限は25g程度です。甘いおやつはおいしいものですが、おいしいものにはたくさんの砂糖が使われています。また、のどが渇いた時は、甘い飲み物ではなく水やお茶を選びましょう!



これはすごいぞ!

## 世界の三大〇〇

今月のテーマ

ちんじゅう 珍獣

「世界三大珍獣」ってご存知ですか? 選定された理由としては、生息数や生息域、学術的価値、発見の経緯などが関係しているそうです。ちなみにこの世界三大珍獣は、東京の上野動物園ですべて見ることがができますので、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。



## その1 ジャイアントパンダ (中国・四川省などの高地の森林)

中国の限られたエリアでしか生息していないジャイアントパンダ。野生の生息数は1600頭以下とされ、絶滅の危機に瀕する希少動物とされています。公式の発見は1869年で、フランス人の宣教師が地元の猟師から「白黒の毛皮」を見せられたことから、世界にその存在が知れ渡るようになったそうです。

## その2 オカピ (アフリカ・旧ザイール北部の森林)

1901年、イギリス人の探検家によって公式に発見されました。美しい脚のシマ模様から、「森の貴婦人」とも呼ばれます。シマウマの仲間に見えますが実はキリンの仲間で、キリン科の特徴である長い舌を上手に使い、木の葉や枝を食べているそうです。



## その3 コビトカバ (西アフリカの密林の中)

コビトカバはその名の通り、体長が150~170cmの小型のカバです。公式の発見は1913年と、発見から100年ほどしか経っていない珍獣です。当初は奇形のカバと認識されていましたが、この年に初めて捕獲されたことによって、公式に別種として認定されました。



※「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。



## 5月4日は「口臭ケアの日」口臭をセルフチェックする方法

5月4日は“こ(5)うし(4)ゆう”と読む語呂合わせから、「口臭ケアの日」に制定されています。春は新しい出会いの季節でもありますので、口臭をしっかりケアして会話を楽しみたいものです。しかし、口臭はなかなか自分では自覚できなかったり、逆に過剰に心配してしまう方も少なくありません。そこで今回は、「口臭をセルフチェックする方法」をご紹介します。

### セルフチェックの方法

セルフチェックの方法にはいくつかありますので、チェックしやすい方法で行ってみてください。ただし、起床直後、空腹時、緊張時は唾液の分泌量が減り、どなたでも口臭が強くなりやすいので、このタイミングは避けてチェックしてください。

#### 1 “唾液” でチェック!

洗って清潔にした指で、歯や歯ぐきなどをさわり、指に付着した唾液の臭いを嗅いでチェックしてみましょう。臭いが気になる場合は、口臭が強い可能性があります。



#### 2 “フロス” でチェック!

歯間の清掃をした後のデンタルフロスの臭いをチェックしてみましょう。毎日フロスで清掃しているにもかかわらず臭いが気になる場合は、口臭が強い可能性があります。



#### 3 “コップ” でチェック!

コップに自分の息を吹きかけフタをしたら、一度深呼吸をしてから、コップの中の息をチェックしてみましょう。不快な臭いを感じた場合は、口臭が強い可能性があります。



#### 4 “舌” でチェック!

舌の表面に付着する白い舌苔は、口臭の原因のひとつです。舌苔が付着している場合は、舌を清潔なコットンなどでぬぐい、その臭いをチェックしてみましょう。



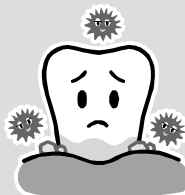
### 口臭の原因

口臭にはいくつか種類があります。例えば、起床時などは誰でも口臭が強くなりますし、食べ物による口臭は時間の経過とともに減少していきます。ただ、継続的に強い口臭がある場合は、次のような問題が原因かもしれません。根本的な治療を行えば口臭は改善することができますので、気になる方はぜひご相談ください。



#### 1 歯周病

歯周病の原因菌が増殖する過程では、臭い成分のメチルメルカプタンが多く発生することがわかっています。メチルメルカプタンは玉ねぎやキャベツが腐ったような臭いといわれ、歯周病の進行とともに臭いも強くなっていきます。



#### 2 むし歯

むし歯で歯に穴が開いて歯みがきが不十分になったり、重症化して神経や血管が腐敗したり、膿がたまったりすることで、むし歯も口臭の原因となる場合があります。むし歯由来の口臭は、どぶのような臭いと表現されます。



#### 3 ドライマウス

唾液には抗菌作用や自浄作用があるため、唾液の分泌量が減るとドライマウスは口臭の原因のひとつになります。ドライマウスの原因は、加齢や薬の副作用、全身疾患などさまざまありますので、まずは原因を突き止めることが大切です。



なかなか自身では自覚しにくい口臭ですが、セルフチェックで臭いが気になった場合やしばらく検診を受けていない場合は、歯科検診でお口の中の状態を確認してもらおうと安心でしょう。





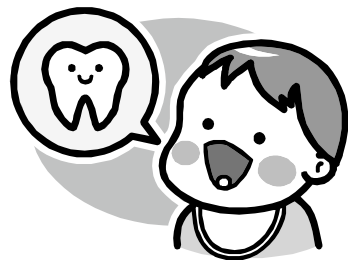
ちょっと人に  
教えたいくなる

## お口の中 の 不思議な話



### 乳歯がないと 永久歯は迷子になる!?

乳歯の役割って何だと思いますか？ 大人の歯、つまり永久歯が生えるまでの“仮の歯”と思っている方も多かもしれません。また、「どうせ抜けるからむし歯になっても大丈夫」と考えている方もいらっしゃるかもしれません。しかし、乳歯には永久歯が生え替わる場所をガイドするという役割があります。仮にむし歯になって乳歯を抜いてしまうと、永久歯が生える位置を見失ってしまい、歯並びが悪くなることもあるのです。また、乳歯はこのほかにも、食べ物を噛む、正しい発音を助けるなどの役割もありますので、乳歯も永久歯同様、大切にケアをしてあげましょう！



甘さ  
控えめ

## ヘルシー おやつレシピ

### ごまプリン



#### 材料 (2人分)

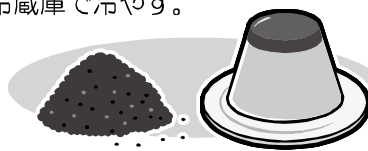
ごまペースト…………… 50g  
砂糖…………… 30g  
ゼラチン…………… 5g  
水…………… 大さじ2  
牛乳…………… 300ml

#### 栄養価 (1人分)

エネルギー…………… 162kcal  
塩分…………… 0.1g  
たんぱく質…………… 5.7g

#### 作り方

- 1 ゼラチンは水を加えてふやかす。
- 2 ごまペーストと砂糖を鍋に入れて混ぜたら、牛乳を加えて弱火にかける。砂糖が溶けたら ① を加えて煮溶かす。
- 3 器に ② を注ぎ入れ、固まるまで冷蔵庫で冷やす。



※上記写真では白ごまペーストを使用しています。



ワンポイント



ごまペーストは白ごま・黒ごまどちらでも構いませんので、お好みでお選びください。ごまには抗酸化作用があり、体によい働きをする成分が多く含まれています。また、ごま・牛乳・ゼラチンはたんぱく質が豊富ですので、たんぱく質補給にも役立つおやつです。