



2023.6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

6日午前中（中学校歯科検診のため）

毎年のことですが、今年もまた熱くなりそうです。早い時期から熱中症に気を付けて水分補給、休養を十分に行ってください。体力低下や抵抗力低下はむし歯や歯周病を急激に悪くなる恐れがありますので気をつけましょう。

院長より一言

5月から6月にかけて毎年鼻声になってしまい、皆さんに風邪ですか？とお声掛けいただきます。検査しても出てこないのですが何かのアレルギーがあるのでしょうか。昔は咳だったのですが、最近は鼻にダメージが来るようです。本人熱もありませんので、お聞き苦しいでしょうがご心配なく・・・。



今話題の ChatGPT を試してみました。体重を減らすには？とか、むし歯にならないためには？などを聞いてみましたがごく普通の答えしか返ってこずになんか肩透かしを食らった感じでした。聞いた質問が一般的過ぎたのか、日本の将来は？と聞いてみたら私は AI なので未来の予測はできませんと・・・。今後利用ことがあるかなあと思った次第です。

お伝えします！

今、知っておきたい

歯科ニュース

6月4日は歯神社で「歯神祭」開催！

大阪市北区にある「つなきてんじんじや まっしや綱敷天神社」の末社である「りやく歯神社」は、全国でも珍しい歯痛止めにご利益のある神社です。歯にまつわる仕事をされている方などが全国各地から参拝に訪れています。毎年6月4日には「ごしゅいん歯神祭（別名「おたびしや歯ブラシ感謝祭）」が開催され、神事の後は古い歯ブラシを神様に返し、新しい歯ブラシをいただく歯ブラシ授与の行事も行われます。また、歯神社の御朱印も歯が描かれていてとてもユニークです！ 現在御朱印の受付は、歯神社ではなく御旅社の方で主に土日に行われているようですので、御朱印をお求めの際には、事前に神社の公式ホームページを確認してお出かけください。





# 毎日イキイキ！ 健康情報

## 上手に活用したい！ 「植物性ミルク」のメリット&デメリット

近年、スーパーなどでは豆乳やアーモンドなどが原料の“植物性ミルク”を見かけることが多くなりましたが、中には「まだ豆乳しか飲んだことがなかった」という方もいらっしゃると思います。そこで今回は、“植物性ミルク”のメリットやデメリットについてお話しします。

### メリット① 低脂肪・低カロリー

豆・ナッツ・穀物が原料となる植物性ミルクは、牛乳と比較すると低脂肪・低カロリーのものが多いです。よって脂質やカロリーを抑えたいというダイエッターの方にとっては植物性ミルクはおすすめですね。

#### 脂質／カロリー（100ml当たり）

牛乳	3.8g / 61kcal
豆乳（無調整）	2.0g / 46kcal
アーモンドミルク	1.5g / 17.5kcal
オーツミルク	0.75g / 40kcal

### メリット② 常温で保存が可能

常温で保存が可能な植物性ミルクは、普段からストック品のひとつに加えておけば、災害時には牛乳の代わりとして飲むことができますし、牛乳を買い忘れた時も、ストックしておくことで料理にも使えて便利です。



植物性ミルクには、ココナッツ・白米・玄米・カシューナッツなどを原料にしたものもあります。お店で見かけた時は、ぜひ試してみたいのが良いでしょう。

### メリット③ 牛乳にはない栄養素が摂れる

植物性ミルクには、次のような栄養素や特徴があります。

豆乳	アーモンドミルク	オーツミルク
原材料の大豆たんばくは、消化吸収がゆるやかで満腹感があります。また、大豆イソフラボンや鉄分、抗酸化物質も豊富です。	ビタミンEが豊富で、ミネラル（マグネシウム・カリウム・亜鉛など）もバランス良く含まれています。	水溶性の食物繊維が豊富で、腸内環境を整えたり、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。

### デメリット カルシウムが少ない

植物性ミルクのデメリットは、カルシウムが少ないことです。牛乳はカルシウムが豊富なだけでなく、体への吸収率も高い優秀な食品です。よって植物ミルクと牛乳のどちらかに偏るのではなく、それぞれの良いところを取り入れるようにしましょう。

## やっぱりすごいぞ！

# 日本の三大〇〇

### 今月のテーマ 山城

山城とは、山頂や尾根に築かれた城のことです。甲冑を着た敵が簡単に攻め入ることができない防御力の高さはもちろん、山の地形を生かし少ない工事で城を作りやすいといったメリットもあったようです。今回は全国の山城の中から、「日本三大山城」をご紹介します。



#### その1 岩村城（岐阜県）

標高721mの山頂に築かれた岩村城は、江戸諸藩の城の中でも最も高い位置にあります。このお城が本格的に築かれたのは戦国時代で、武田軍と織田軍が城を巡って戦いを繰り返した歴史があるそうです。現存するのは石垣と井戸のみですが、壁のように立ちのぼる石垣は見事で、“日本のマチュピチュ”とも呼ばれています。

#### その2 高取城（奈良県）

標高583mの高取山の山頂にある高取城、城内の面積は約1万㎡、周囲は約3km、全域の総面積は約6万㎡、周囲は約30kmと、国内最大規模の山城です。ふもとから本丸までの高さは390mにもなり、その高さが“難攻不落の城”といわれるゆえんです。



#### その3 備中松山城（岡山県）

現代まで保存されている現存天守12城のうち、唯一の山城が備中松山城です。雲海に浮かび上がる幻想的な姿は“天空の山城”と呼ばれ、SNSなどでも人気の撮影スポットに。雲の合間から顔を出す山城を見たい場合は、城とはまた別の場所にある雲海展望台から望みましょう。



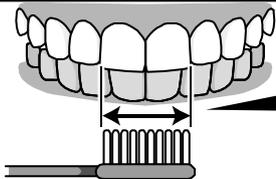
※「三大〇〇」には諸説ありますが、当コーナーでは主なものをご紹介します。



## 効率的に歯垢を除去する 歯ブラシの「選び方」「使い方」「動かし方」

歯みがきの一番の目的は歯垢を除去することです。歯垢とは、むし歯や歯周病の原因となる細菌の塊で、単にうがいをしただけでは落とすことができません。歯垢は歯をみがくことで除去することはできますが、ただし歯ブラシを正しく使えていないと「歯はみがいているのにむし歯ができてしまう…」といった残念な結果になってしまいます。そこで今回は、歯垢を効率的に除去するための歯ブラシの「選び方」「使い方」「動かし方」をご紹介します。

### 歯ブラシの「選び方」



上前歯  
2本分

まず、歯ブラシの大きさは上前歯2本分くらいのものがおすすめです。毛先はギザギザになった山型タイプよりも、フラットタイプの方が均一にみがくことができます。毛の硬さは健康な歯ぐきの方であれば「ふつう」を、歯ぐきがはれている方であれば「やわらかめ」を選びましょう。

### 歯ブラシの「使い方」

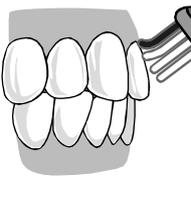
歯ブラシの使い方を意識すると、より歯みがきが上手になります。ポイントは、ブラシの「つま先」「わき」「かかと」をみがく歯によって使い分けることです。さらに、歯垢は歯と歯ぐきの境目に付着しやすいので、その部分は歯に対して歯ブラシは斜め45°に当ててみがくことも大切です。また、歯並びが悪い場所は、歯ブラシを縦に使うなど、歯の1本1本にしっかりと歯ブラシの毛が当たるように工夫すると◎。

つま先



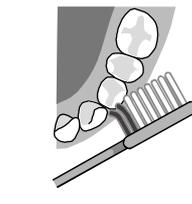
奥側の歯は  
「つま先」を使う

わき



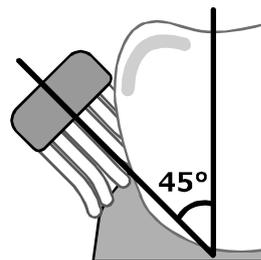
中央部の歯は  
「わき」を使う

かかと



手前側の歯は  
「かかと」を使う

歯ブラシは歯に  
対して斜め45°に  
当てましょう



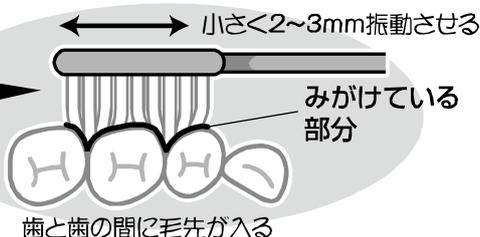
歯並びの悪い部分  
は歯ブラシを縦に  
使うなどの工夫を



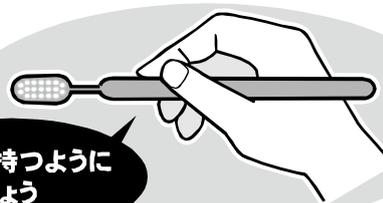
### 歯ブラシの「動かし方」

力を込めて歯をしっかりとゴシゴシみがくと、歯ブラシの毛先が広がってしまい、歯垢の除去率はかえって低くなります。歯ブラシは歯に軽く当て、1か所につき2~3mm振動させるように小刻みに動かして歯をみがきましょう。ちなみに、歯ブラシの交換は1か月に1度が目安ですが、その前に毛先が開いてしまう場合は力が入りすぎている可能性があります。歯ブラシを持つ時はギュッと握るのではなく、鉛筆を持つようにすると力が入りすぎませんよ。

細かく小刻みに  
動かしましょう



鉛筆を持つように  
握りましょう





ちょっと人に  
教えたいくなる

## お口の中 の 不思議な話



### 雨の日は歯が痛くなりやすい？

ジメジメした雨の日は、実は歯が痛くなりやすい日でもあります。その原因のひとつが低気圧。気圧が低くなると、歯の中の空洞や管などがふくらみ、それが周りの神経や血管を圧迫して痛みを感じる場合があります。

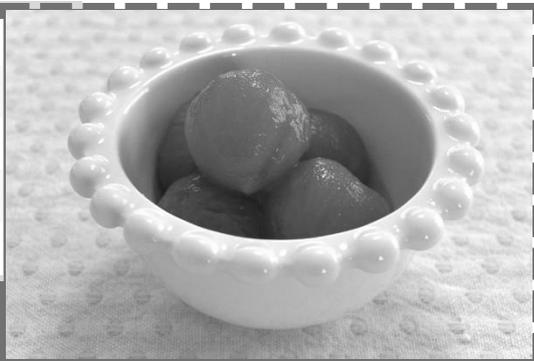
また、梅雨の影響で寒暖差が大きくなると、体調を崩し免疫力が低下することによって歯周病の進行がすすむこともあります。このように気圧や気温の変化によって症状が現れる歯というのは、何かしらのトラブルを抱えている可能性がありますので、気になった時は早めの受診をおすすめします。



甘さ  
控えめ

## ヘルシー おやつレシピー

### ミニトマトのコンポート



#### 材料（2人分）

ミニトマト……………20個  
砂糖……………大さじ3  
a 水……………200ml  
レモン汁……………小さじ1

#### 栄養価（1人分）

エネルギー……………51kcal  
塩分……………0g  
食物繊維……………1.1g

#### 作り方

- 1 ミニトマトはつまようじなどを刺して数か所の穴をあけ、熱湯に10秒ほどくぐらせてから、冷水につけて湯むきする。
- 2 小鍋に a を入れて煮立たせ、1 を入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 3 器に 2 を盛る。



#### ワンポイント

ミニトマトを漬けた後の汁は、再度湯むきしたミニトマトを漬けたり、カレーやトマトスープにしたり再利用できます。また、ゼラチンを加えて冷やし固めるとトマト風味のゼリーにもなりますよ。

