



2023.7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/

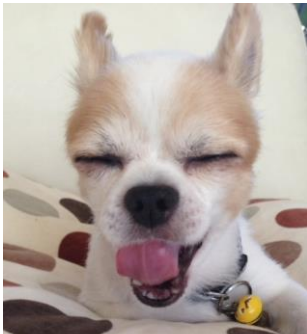
今月のお休み

17日

今年も暑い夏がやってきます。寝苦しい夜が続くとついつい睡眠不足にもなってしまいそうです。そんな中でいびきをかく人はもっと睡眠の質が悪くなるそうですし、高血圧や脳卒中のリスクも上がるそうです。自分が寝ているときにどんないびきをかいているかわかるアプリがあります。



いびきラボという携帯のアプリです。寝ている間にいびきを録音してくれて、している時間やその強弱を、グラフにしてくれます。どんな大きな音なのかも後から聞けるので、いびきを指摘されている人にはおススメです。またいびきで悩んでいる方は、いびき防止のマウスピースのようなものも作成することができますのでお気軽にお問い合わせください。



我が家の愛犬チョコ。先日 17年6か月の人生を終えて旅立ってしまいました。我が家の家族の成長をともに見守ってくれて、たくさんの幸せをくれました。おじいちゃんになって目も耳も悪くなってよろよろ歩いて壁にぶつかっていましたが、いつまでたってもかわいいチョコでした。本当にありがとう。安らかにね。

お伝え
します!

今、知っておきたい

歯科ニュース



「人からペットに感染!? 動物にも広がる“歯周病”」

歯周病は人間だけの病気だと思いませんか? 実は、動物も歯周病にかかることがあります。全国の動物園や水族館でも問題となっています。

ペットとして飼われている犬の約7~8割が歯周病といわれていますが、その原因のひとつが飼い主からペットへの歯周病菌の感染です。歯周病は細菌による感染症の一種のため、犬が飼い主の口の周りをなめるなどのスキンシップによって感染することもあります。実際に、犬や猫から飼い主と同じ歯周病菌が見られることも少なくないそうです。歯周病を予防するには、人間もペットも歯みがきが大切です。ぜひ、ペットを含めた家族みんなで、歯周病対策を行いましょ。





毎日イキイキ

健康情報

40代から増加！ 中途失明の原因1位「緑内障」とは？

緑内障は視野が少しずつ欠けていく目の病気で、中途失明の原因の第1位です。「緑内障は高齢者になるもの」と思われがちですが、40歳代から発症の割合が高まるため、中高年の方も油断はできません。

どのような病気？

緑内障とは、何らかの原因によって視神経が障害を起こしてしまい、視野が狭くなったり欠けたりする病気です。名前が似ている目の病気に白内障がありますが、実はこれらは全く別の病気です。白内障は目のレンズともいえる水晶体が白く濁るために視野がかすんだり見えにくくなる病気で、80歳までにほとんどの人がかかってしましますが、緑内障との最大の違いは白内障は治療で視野が回復するという点です。一方の緑内障は、一度欠けてしまった視野は二度と戻りません。

症状の特徴は？

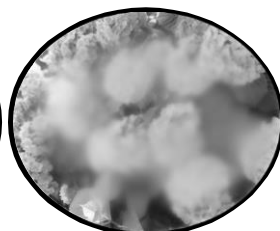
緑内障は5年～30年の長い時間をかけてゆっくりと進行するため、自覚しにくいという特徴があります。初期では視野の一部がぼんやりしていて、中期になると少しずつその範囲は広がり、後期では霧の中にいるような感じになります。



初期



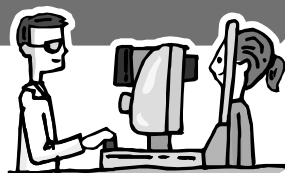
中期



後期

予防するには？

緑内障の原因が明らかになっていないため、明確な予防法というものは現段階ではありません。そこで大事なのが、定期的な目の検診です。40歳以上の20人に1人の割合で発症するといわれていますので、40代以上の方は最低でも1年に1度の受診をおすすめします。



やっぱりすごいぞ！

日本の三大〇〇

今月のテーマ



そうめん

ツルツルとしたのと越して、食欲が減退しがちな暑い時期に重宝するそうめん。

夏場の国民食ともいえるそうめんですが、「日本三大そうめん」はご存じですか？

今回は、そんなひと味もふた味も違う特別なそうめんをご紹介します。

その①

いぼのいと
損保乃系
兵庫県

高級そうめんの代名詞「損保乃系」は、独特の歯切れの良さとなめらかな舌触りが人気の逸品。1年の中でも10月～4月の限られた期間にしか製造されず、約600年前前から受け継がれている伝統的な手延べ製法が特徴です。熟成と延ばしを丹念に繰り返し、完成までには11もの工程を経ているそうです。

その②

みわ
三輪そうめん
奈良県

そうめん発祥の地といわれる、奈良県橿井市の三輪地方で作られているそうめん。細く繊細なそうめんですが、コシが強くと越しが抜群です！茹でのびしにくく、チャンブルーやペロンチーノなど和洋中幅広いレシピに使うことができます。江戸時代のグルメ本「日本産海名物図絵」の中にも登場し、当時から日本イチと称されていたそうですよ。

その③

しょうどしま
小豆島そうめん
香川県

小豆島で作られる伝統のそうめんは、讃岐うどんの基になつたともいわれています。最大の特徴は、生地を延ばす時にゴマ油が使用され、それが風味にも生かされている点です。また、地元特産の塩を使用したり、厳冬期の乾燥した風にさらすなど、瀬戸内海ならではの工夫が1本1本に込められています。

※「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。

歯のはなし

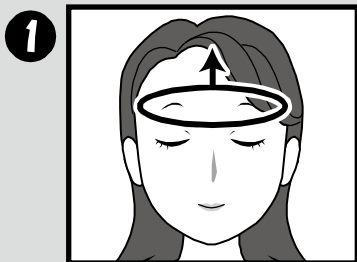
マスクなしでも自信が持てる！ 自然な笑顔になれる“ストレッチ”

長いマスク生活に慣れてしまって「笑顔が上手にできなくなってしまった…」と悩まれる方もいらっしゃると思います。そこで今回は、自然な笑顔が上手にできるようになる“ストレッチ”をご紹介します。顔のたるみやゆるみの解消にも役立ちますので、ぜひ継続して行ってみましょう！

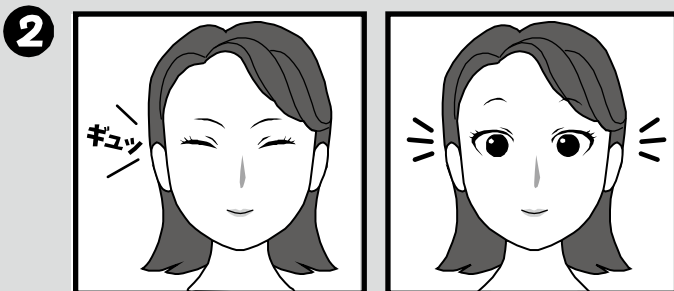
目のストレッチ

“目は口ほどに物を言う”といわれるように、目元の印象はとても大切です。スマホなどで酷使しがちな目の周りの筋肉を、このストレッチでほぐしてあげましょう！

やり方



目を閉じた状態で、まゆ毛をグーっと天井の方に持ち上げます。おでこにシワが寄るイメージで、この状態を5秒間キープしたら、ゆっくりと元にもどします。これを5回ほど繰り返してください。

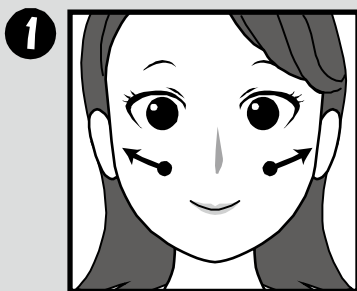


次に、目をギュッと閉じた状態を5秒間キープしたら、次にパッと大きく見開いた状態を5秒間キープします。これを5回ほど繰り返しましょう。

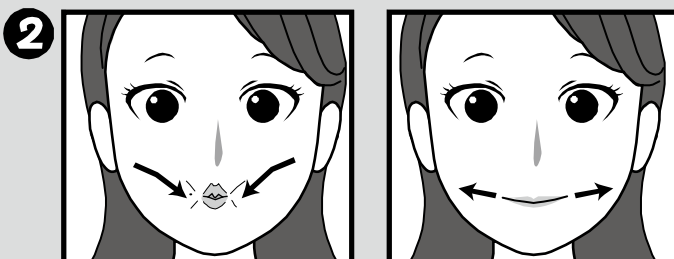
顔のストレッチ

口角が下がっていると、不機嫌そうな印象を与えてしまいますので、口角がギュッと上がった好印象の口元を目指して、顔の筋肉をゆるめるストレッチを日頃から行ってみましょう！

やり方



ほおの一番高い部分を斜め45度上に引き上げ、この状態を5秒間キープしたら元に戻します。これを5回ほど繰り返しましょう。



次に、くちびるを前に突き出すようにしてギュッと口をすぼめた状態を5秒間キープしたら、口角を耳にグーっと近づけるように引いた状態を5秒間キープします。これを5回ほど繰り返しましょう。

歯の見え方も顔の印象を左右する

口元からのぞく歯の見え方によっても、笑顔の印象は大きく左右されます。口を閉じて歯が見えない笑顔は堅く真面目な印象を与え、上の歯が軽く見えるほほ笑みは信頼感を与えます。また、上下の歯をしっかりと見せる笑顔は親しみやすい印象を相手に感じさせるといわれています。自分が一番輝いて見える笑顔を、ぜひ鏡の前で研究してみてくださいね。





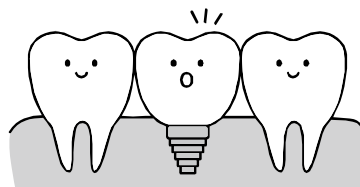
ちょっと人に教えたいくなる

お口の中の不思議な話

食べ物をおいしく感じるのは天然歯の特権！

「ブリッジ」「インプラント」「入れ歯」など代替となる歯は色々あると思いますが、正直自分の歯に勝るものはありません！ というのも、生まれながらの天然歯には、代替の歯にはない特徴があるからです。そのひとつが食感です。天然歯には、食べ物を噛んだ時のクッション材となる膜が歯と歯を支える骨の間にありますが、代替歯にはこの膜が存在しません。この膜は噛んだ時の物理的な刺激を脳に伝達する、センサーの役割があります。

食べ物をおいしく感じる理由の1つには、噛みごたえや歯ざわりもとても重要です。自分の歯を大切に、おいしい食事を楽しみましょう！



甘さ控えめ

ヘルシー

おやつレシピ

はちみつレモン



材料 (2人分)

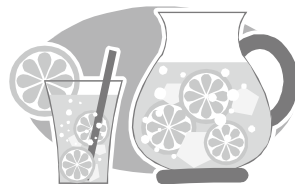
はちみつ…………… 小さじ1
 レモン(国産)…………… 適量
 炭酸水…………… 適量
 氷…………… 適量

栄養価 (1人分)

エネルギー…………… 24kcal
 塩分…………… 0g
 ビタミンC…………… 3mg

作り方

- 1 レモンは薄い半月切りにする。
- 2 グラスにはちみつを入れ、レモン数切れと氷を入れたら炭酸水を注ぎ、よく混ぜる。



ワンポイント

レモンは農薬不使用の国産のものを使うのがおすすめです。輸入レモンを使う場合は、皮を熱湯で煮沸消毒する必要があります。また、はちみつは低温では溶けにくいので、底にたまらないようよく混ぜながら飲みましょう。

