



# 2024.2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

12日 23日 24日 (10日は院長不在です)

2月3日は節分です。節分は、旧暦の立春が新年であったため、その前の日に邪気を払う目的ではじまったのが由来とされており、現在の大晦日のような日であったといわれています。年の初めに邪気を払い、1年の無病息災を願う行事として豆まきをしたり、恵方巻やイワシを食べる風習が今も残っているそうです。ちなみに今年の恵方巻の方角は東北東だそうです。

### 院長より一言

年明けから不幸なニュースが続いています。能登地震ではこれから寒さが一段と厳しくなってきますのでさらに心配です。私の友人が能登町で歯科医院をしていましたが、なかなか連絡がつかません。ただ歯科医院に電話したら留守番電話になるし最近留守電の内容が本人の声で「今は診療できません」というメッセージに変わっているので電気はつながっているし体の無事は確認できたので一安心です。早く日常が戻ってくることを祈っています。



現在自宅の庭の工事中です。庭から駐車場近くにかけての地面が掘り起こされているので家にはいるまで一苦労です。車をとめるのも機材にぶつけないよう要注意です。早く終わって欲しいですが、天候が悪くどんどん工期が長くなっています。



甘さ控えめ

## ヘルシー おやつレシピ

### 豆腐チョコレート

栄養価(1人分) エネルギー…163kcal 塩分…0.1g たんぱく質…3.9g

#### 材料 (4人分)

- 絹ごし豆腐…………… 150g
- 板チョコレート……… 200g
- ココアパウダー……… 適量

#### 作り方

- 1 絹ごし豆腐はしっかりと水きりする。
- 2 耐熱ボウルに板チョコレートを割り入れラップをかけて、電子レンジ(600W)で1~2分加熱する(チョコレートが溶けるまで様子を見ながら)。
- 3 1と2をなめらかになるまでよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- 4 冷え固まったらスプーンを使ってひと口大に丸め、ココアパウダーをまぶす。



One Point

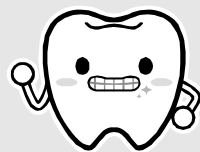
スプーンで丸めるのが難しい場合は、冷凍庫で冷やし固めたものを適当な大きさに切ってココアパウダーをまぶしてもよいでしょう。豆腐を加えることでたんぱく質が摂取でき、甘さ控えめに仕上がります。



# 歯のはなし

## 歯みがき・うがいが風邪予防に!? “お口のケア”で感染症を吹き飛ばそう!

1年で最も寒い2月になりましたが、風邪やインフルエンザといった感染症には、まだまだ注意が必要な季節ですね。手洗い・マスク・換気などの対策は行っていると思いますが、お口の中をケアして清潔にしておくことも大切な感染症対策のひとつになります。



## お口の中の状態と感染症との関係

お口の中の状態と感染症…。一見、関係がないように思われるかもしれませんが、実はお口の中の細菌の状態によって感染症にかかりやすくなったり、逆に感染を予防できたりします。例えば、感染症の原因となるウイルスは、まず目・鼻・口といった粘膜に付着します。この時、お口の中にある歯周病菌などが体内にウイルスを侵入させる手助けをしてしまうのです。そのため、お口のケアが疎かになり悪い細菌がお口の中で増えると、感染症にかかるリスクも高まるというわけです。要介護の高齢者を対象にした調査では、歯科衛生士によるお口のケアを受けたグループは、受けていないグループに比べてインフルエンザの罹患率が10分の1だったとの結果もあります。

また、唾液の中にはIgAという抗体が含まれており、悪い細菌やウイルスが体内に侵入するのを防いでいます。ただし、こちらもお口のケアが不十分だと、IgAの働きが低下して感染症のリスクが高まるといわれています。

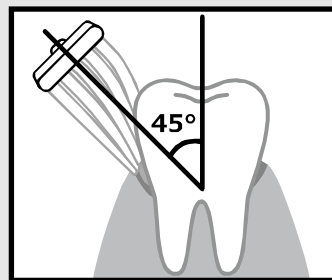


## 感染症予防に役立つ“お口のケア”

では、具体的に感染症に役立つ、お口のケアについてご紹介しましょう。

### ① まずは歯みがきをしっかりと!

「歯みがきは毎日しっかりしている」という方でも、お口の中の細菌をできるだけ少なくする歯のみがき方を意識してみましょう。1日の中で最もお口の中の細菌が多いのは起床時ですので、毎食後に加え朝食前に歯みがきをするのもおすすめです。また、細菌は歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間に付着しやすいので、歯ブラシは歯に対して斜め45°に当ててみがき、デンタルフロスや歯間ブラシも併用しましょう。



### ② 2種類のうがいと舌みがき

お口の中を占める割合は、歯が25%、のど・ほおの内側・舌といった粘膜が75%ですので、歯をみがくだけではお口の中の細菌を減らすことはできません。うがいは、のど周辺の粘膜を洗浄する「ゴロゴロうがい」だけでなく、「ブクブクうがい」もして、ほおの内側などの粘膜もキレイにしましょう。加えて、舌専用のブラシで舌の表面の汚れを除去することも大切です。



### ③ 唾液の質と量を高める

唾液中に含まれるIgAを増やすには、発酵食品や食物繊維が多い食生活が有効だそうです。これらには腸内環境を整える作用があり、免疫力のアップにつながることから、唾液中のIgAの増加にも影響を与えています。また、しっかりと食事を噛んだり、ガムを噛んだり、おしゃべりを楽しんだりして、唾液の量を増やすことも意識しましょう。





毎日イキイキ!

# 健康情報

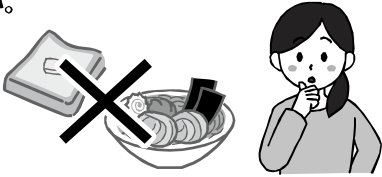
## 午後からのパフォーマンスアップ! 昼食後の“眠気”対策

昼食後、お腹がいっぱいで暖房が効いた室内にいと、ついウトウトしていませんか? 今回は、頭がスッキリして午後からの仕事や家事がはかどる、「昼食後の“眠気”対策」をご紹介します。



### 対策1 眠くならないランチを選ぶ

食後に眠くなる原因のひとつが、血糖値の急上昇・急降下によるものです。丼もの・ラーメン・パンといった炭水化物が中心のメニューは糖質が多く、血糖値の急上昇につながります。血糖値の上昇をゆるやかにするには、雑穀・玄米・全粒粉のパンを選んだり、炭水化物の前に食物繊維やたんぱく質を先に摂るのが有効です。また、激辛メニューは辛さで目が覚めると思いきや、体がボカボカと温まって眠気を引き起こしやすくなるため、ご注意ください。



### 対策2 正しく昼寝をする

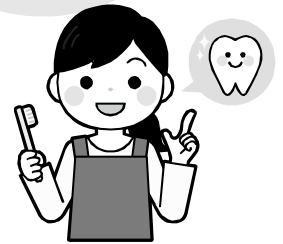
午後の眠気のピークは14~16時頃といわれています。昼寝ができる場合は、このピークの前に10~20分程度行うのがポイントです。ちなみに30分以上の昼寝は眠りが深くなるため、起きるのが辛くなったり、夜の睡眠に影響を与える可能性があります。また、寝る前にコーヒーを飲んでおくと、起きた後にはカフェインの作用で頭もクリアになります。ちなみに、昼寝は眠れなくても、体をリラックスさせて目をつぶるだけでも疲労回復効果がありますので、ぜひお試しください。



### 対策3 食後に歯みがきをする

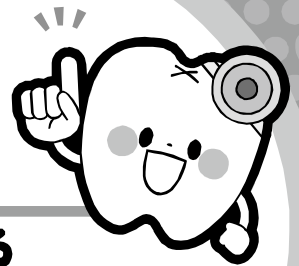
私たちが夜になると自然と眠くなるのは、メラトニンと呼ばれる睡眠ホルモンのおかげですが、実は歯みがきをして歯ぐきを刺激すると、このメラトニンの分泌量が減るため、寝る直前の歯みがきはおすすめできません。

つまり、眠くならないためには歯みがきをするのがよいということです。ランチ後はしっかりと歯みがきをすることで、むし歯予防だけでなく眠気予防にもなるでしょう。



## ちょっと人に教えたくない

# お口の中の不思議な話



## ドライマウスになると“むし歯”が増える

加齢や薬の副作用などが原因で、唾液の分泌量が減少するドライマウスですが、「お口の中が乾くだけ」と侮ってはいけません。唾液にはお口の中の細菌の増殖を抑えたり、初期むし歯を修復したりといった、とても大切な役割があります。そのため唾液が減少すると、口臭が強くなったり、むし歯が増えたり、歯周病が進行しやすくなるといった悪影響が出てしまいます。ドライマウスは更年期以降の女性に多いといわれますが、ストレスを抱えた若い世代にも広がっています。気になる症状がある時は、お気軽にご相談ください。





アレがない時は、コレ!

知っておくと役に立つ

# “代用品”

今月のテーマ

## まきす&お菓子の型

2月のイベントといえば、節分&バレンタインデー。近年、節分では恵方巻を食べるのが一般的になりました。また、バレンタインデーには、友人同士でチョコを交換する“友チョコ”も人気です。今回は、そんな恵方巻とお菓子を手作りする時に使う【まきす】と【お菓子の型】の代用品をご紹介します。

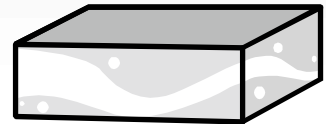
### まきすの代用品 クッキングシート・ラップ

恵方巻を作る時があると便利なまきす。もし手元がない時は、クッキングシートやラップで代用することができます。ただし、ラップは単体だと強度が不足するため、下にふきんか2枚重ねたアルミホイルを敷いて一緒に使うとよいでしょう。



### お菓子の型の代用品 ティッシュの空き箱

パウンドケーキのような焼き菓子を作る時は、ティッシュの空き箱を利用することができます。中のティッシュをすべて使い切ったら、図のようにティッシュを取り出す上の面をすべて切り取ります。次に長めにカットしたクッキングシートを箱の中に敷き、あわせて箱の表面もポリエチレン部分が溶けださないようシートで覆ったら、箱の中にケーキ生地を流し込みます。天板に色が移らないよう、箱の下にアルミホイルを敷いてオーブンで焼きます。きれいな長方形のケーキができますよ。



お伝えします!

今、知っておきたい

## 歯科ニュース

### 睡眠不足の赤ちゃんは、将来歯ぎしりをする?

東北大学の研究グループが行った、約9万人の小児を対象とした全国調査によると、生後1か月~1歳半頃までに睡眠不足だった赤ちゃんは、将来歯ぎしりのクセが発生しやすい傾向にあるそうです。歯ぎしりのクセがある割合は、2歳児で16.2%、4歳児で22.5%でしたが、調査では新生児期の睡眠時間が長いほど、歯ぎしりが発生する割合は少なかったそうです。また、日中よりも夜間の睡眠不足の方が歯ぎしりに影響を与えるといった結果にもなったそうです。

とはいうものの、乳幼児期の睡眠を親がコントロールするのは難しいことから、過度に心配したりせず、これはひとつの研究結果としてご参考程度に。

