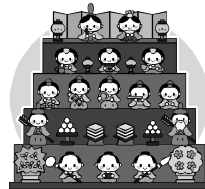




2024.3月号

# 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

20日 (9日、11日は院長不在です)

最近予約が大変込み合っており、皆さんにはご迷惑をおかけしております。予約の時間に来れない方は、お早めにご連絡していただくと助かります。遅くても前日までにご連絡いただくと、その分を他の患者様の時間にあてることができますのでよろしくお願いいたします。

### 院長より一言

先日急に歯が痛くなり、知り合いの先生のところに連絡をして治療してもらいました。指で触るだけでも痛く、やわらかいものすらかむことができませんでした。治療後、嘘のように痛みがなくなりました。つくづく歯は大事だなぁと思うとともに歯科の仕事の重大さを感じました。



お休みをもらって、長野にスノーボードに行ってきました。今年雪が少ないと言われていたのですが、それでも見渡す限りの雪、雪、雪。ゲレンデも広く混雑せずのんびり楽しく滑ることができました。あと少しのスノボシーズンを精一杯楽しみます。ただし、数年前のように肋骨骨折しないようには十分注意します(笑)



甘さ控えめ

## ヘルシーおやつレシピ

### するめの天ぷら

栄養価(1人分) エネルギー…130kcal 塩分…0.3g たんぱく質…7.4g

#### 材料 (4人分)

- するめ(乾燥)<sup>かんぞう</sup>…………… 40g
- にんじん…………… 30g
- 薄力粉…………… 50g
- 卵…………… 1個
- 水…………… 50mL
- 揚げ油…………… 適量

#### 作り方

- 1 するめはできるだけ細く裂く(キッチンバサミなどで細く切ってもよい)。にんじんは千切りにする。
- 2 ボウルにaを入れて混ぜ、衣を作る。
- 3 1を2に入れ、衣をよく絡めて180℃の油で揚げる。箸で軽くつまめる量ずつ油に入れるようにして一口サイズのかき揚げにする。
- 4 油を切って器に盛る。

One Point



するめをスナック感覚で食べられる揚げ物にアレンジしました。するめの塩分を活かして、調味はしません。にんじんだけでなく、ごぼうやたまねぎと合わせてもおいしくいただけます。



# 歯のはなし

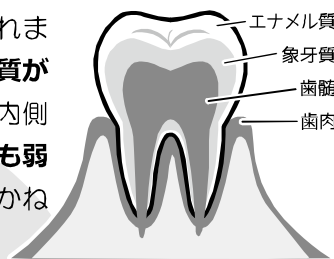
## 歯や歯ぐきが傷ついているかも? “歯のみがきすぎ”に注意しよう!

むし歯や歯周病<sup>しゅうびょう</sup>予防のために、しっかりと歯をみがいているのは本当に素晴らしいことです。しかし、「ゴシゴシと力任せにみがいている」「20分以上時間をかけてみがいている」といった場合は、“歯のみがきすぎ”かもしれません。今回は、みがきすぎによる歯や歯ぐきへの影響、みがきすぎないコツについてご紹介します。



## 歯をみがきすぎるとどうなるのか?

歯はみがけばみがくほどキレイになって、汚れもしっかり落とせると思われるかもしれませんが、歯や歯ぐきは意外とデリケートで力任せにみがいていると、歯の表面のエナメル質が削れたり歯ぐきが下がる原因になります。このような状態になるとエナメル質よりも内側にある象牙質<sup>ぞうげしつ</sup>が露出してきてしまいますが、象牙質はエナメル質よりもやわらかく、酸にも弱い性質であるため、かえってむし歯になりやすい状況を作り出してしまふことにもなりかねません。



さらに、歯ぐきが下がると食べ物<sup>ちかくかびん</sup>が詰まりやすくなったり、知覚過敏の原因にもなってしまいます。一度下がった歯ぐきは元にはもどりませんので、十分注意してください。

また、歯みがきの一番の目的はむし歯や歯周病の原因となる歯垢<sup>しこう</sup>を落とすことですが、歯ブラシを力任せに歯に強く当ててしまうと歯ブラシの毛先が開き、みがき残しが多くなります。細菌<sup>かび</sup>の塊である歯垢はトロツとしていてうがいだけでは落とせませんが、歯ブラシでブラッシングすればある程度は落とすことが可能ですから、ゴシゴシこする必要はありません。

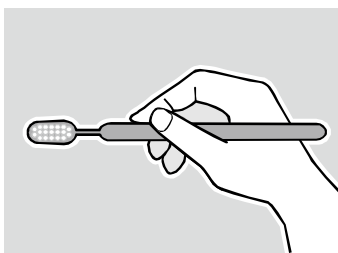


## みがきすぎないコツとは?

歯周病でもないのに「歯ぐきが下がってきた…」「歯の根元が露出している…」「新しくおろしたばかりの歯ブラシの毛先が1~2週間で開いてしまう…」という方は、歯をみがきすぎている可能性がありますので、次のような歯をみがきすぎないコツを参考に、正しい歯みがきを試してみましょう!

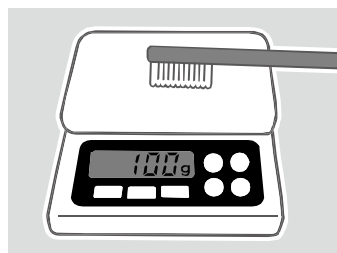
### コツ① 歯ブラシはペンのように持つ

歯ブラシは柄の部分を手で握るのではなく、ペンのように持つと過度に力が入りません。



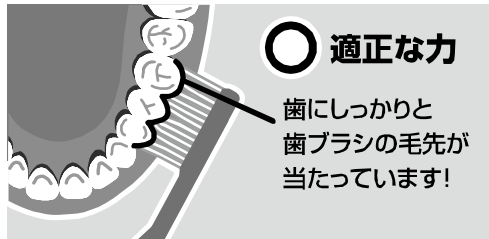
### コツ② はかりで力加減を確認する

ご自宅にはかりがある方は、ご自身の歯ブラシの力加減を確認してみましょう。理想的な力加減は100~200gです。意外と軽い力ですよ!



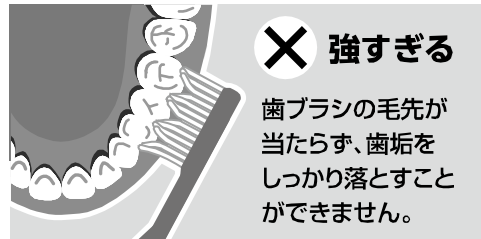
### コツ③ 適正な力で小刻みに動かす

毛先が広がらない程度の力で歯ブラシを歯に当てたら、歯を1~2本ずつみがくイメージで小刻みに動かしましょう。



○ 適正な力

歯にしっかりと歯ブラシの毛先が当たっています!



× 強すぎる

歯ブラシの毛先が当たらず、歯垢をしっかり落とすことができません。

適正な力加減で、丁寧に歯をみがきましょう!



毎日イキイキ!

# 健康情報

## やりすぎは禁物! 正しい「耳掃除」の方法

皆さんは、どのくらいの頻度で耳掃除をしていますか? お風呂上りにするのが習慣になっていたり、耳の奥の方まで掃除してしまったりと、耳掃除が好きな方もいらっしゃると思います。しかし、**耳掃除のやりすぎは炎症やかゆみの原因**にもなります。今回は**正しい耳掃除の方法**をご紹介しますので、ぜひ参考にしてみてください。

### “やりすぎ”も“やらなさすぎ”も×

耳には自浄作用じじょうさようといって、自然と耳垢みみあかを外に押し出す働きがあるため、**頻繁に耳掃除をする必要はありません**。耳掃除をやりすぎてしまうと、耳の中を傷つけたり、乾燥やかび、細菌が繁殖したりして、**かゆみや炎症、耳垢が増える原因**になります。一方で、**耳掃除のやらなさすぎにも注意が必要**です。耳垢で耳の奥がふさがれる**耳垢塞栓じこうそくせん**という病気になる可能性があるためです。ただし、耳垢塞栓は綿棒で耳掃除をしている時に**耳垢が奥に押されることでも起こります**ので、耳垢に湿り気のあるタイプの方は特に注意が必要です。

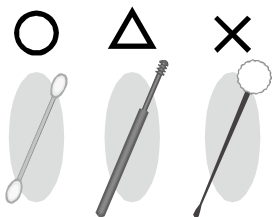


### 耳掃除の適切な頻度や方法

**頻度** 1~2か月に1回。多くても2週間に1度まで。

**タイミング** 耳垢がゆるむお風呂上りが有効です。

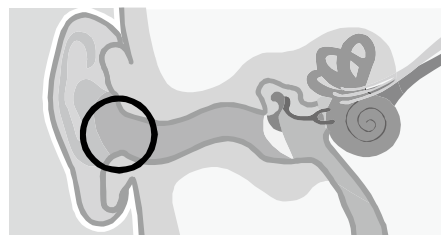
**道具** 目の中を傷つけにくい綿棒がおすすめ。



先が太いものは耳垢を奥に押しこみやすいため、細めのものを使いましょう。もし、耳かき棒を使いたい場合は、先の形状がへらのタイプより、耳の中を傷つけにくいプラスチック製やゴム製のスクリュウタイプ・スパイラルタイプのものを使いましょう。

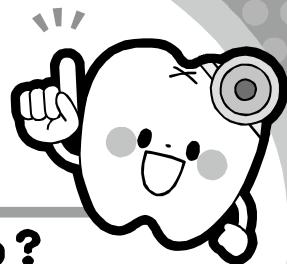
### 掃除する場所

綿棒を入れるのは耳の入口から1cmくらいまでにします。皮膚ひふの表面を軽くぬぐうように掃除しましょう。



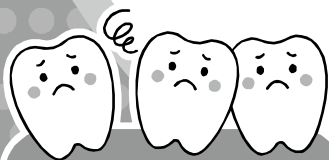
## ちょっと人に教えたいくなる

# お口の中の不思議な話



## 大人になっても歯は少しずつ移動している?

子どもの歯はあごの成長とともによく動きますが、実は大人になっても歯は少しずつ移動しています。ご自身のお口の中を鏡で見たとき「あれ、歯並びが以前と変わったような…」と感じたことはないでしょうか? 大人になって歯が移動する原因は、**歯が抜けたまま放置**していたり、**歯周病**であったり、**食いしばり**や**口呼吸**、**片側で噛む**などのクセであったり、さまざまです。特に**奥歯が抜けたまま放置**していると、隣の歯が傾いたり、対合歯のない上の歯が下に伸びたりして噛み合わせにも悪影響がでてしまいます。「奥歯で見えないから…」と放置せず、早めに治療しましょう!





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

めん  
**麺&肉**

冬のコートを脱いで、軽やかに歩きたい春。薄着の季節に向けて、少しずつダイエットを意識される方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで今回は、そんな**ダイエット中でもおいしい物が食べたい!**というあなたを応援する、【**麺**】と【**肉**】の代用品をご紹介します!

## 麺の代用品

### 糸こんにゃく、エノキ茸

糖質の多い麺の代用品におすすめなのは、**糸こんにゃく**。臭みを消すために**下ゆ**でをした糸こんにゃくは、ラーメンやパスタの代わりに使うことができます。さらに**フライパン**で**乾煎り**をしておくと、味が薄まらずおいしくいただけます。

また、**そうめん**の代わりには**エノキ茸**がおすすめ。石づきを切ったら食べやすい大きさにほぐして、耐熱容器に入れて**レンジ**で**2~3分加熱**すればOKです。流水で軽く冷まし、**麺つゆ**をつければ、まさに**そうめん**です!



## 肉の代用品

### 木綿豆腐

カロリーを控えたい時、**肉**の代用品には**冷凍した木綿豆腐**を使ってみましょう。豆腐を8等分にカットしたら、保存袋に入れて冷凍庫へ。使う時は**流水**で解凍して、**やさしく水気を絞**ってから使います。豆腐は冷凍すると高野豆腐のような食感になりますので、小麦粉をまぶして焼いて**ステーキ**にしたり、細かくつぶして**そぼろ**にしたり、**から揚げ**や**ナゲット**にするレシピもありますよ。豆腐だけでは物足りないという方は、**肉と半々**で使うと**カロリー減**に。



お伝えします!

今、知っておきたい

# 歯科ニュース

ひまど  
**肥満度が高い人ほど歯を失いやすい...?**

滋賀医科大学とサンスター(本社/東京都港区)が行った調査によると、**40歳以上の方は肥満度が高い人ほど歯の本数が少なかった**そうです。これは2015年度に歯科受診歴があり、歯の本数や健康診断のデータなどを有する**20歳~74歳**までの**男女23万3517人**の情報を解析したものです。

40代以上で肥満度が高い人ほど、歯の本数が少ないという関係性が明らかになり、さらに肥満の方は30代~60代のいずれの年代でも、**奥歯と上の前歯を失う傾向が高い**ということがわかったそうです。加えて、**喫煙習慣**があると**歯を失うリスクがより高まる**ことも確認できました。お口の健康、体の健康、どちらも日々意識したいですね!

