

2015. 11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

2日 3日、23日

朝夕少しずつ寒くなってきました。みなさん1日の気温の変化が大きくなっていますので体調管理に気を付けてくださいね。

多くの方に患者様を紹介していただいております。当院を知っていただくためにも医院便りを活用していただければと思いますので、必要な方は余分にお持ち帰りください。

院長より一言

医療、介護で多職種連携が注目されている中たくさんの研修会が開催されています。仕事を休んで出席したり、お休みの日に出でいかないといけないことが多く、頭の中がパンクしそうですがもうしばらく頑張ります。



我が家の次女がエレキギターを始めました。何に影響されたのかわかりませんが、熱心に練習しています。我が家で唯一そっち方面に興味を持っているもので今後の動向を見守ってみます。勉強もそれくらい熱心になってくれるといいのですが、残念ながらそこは親に似たようで……。

こっそり私も練習しようかな？

あなたも
“**歯科通**”に
なれる…!?

歯医者が出題する“**歯とお口**”のクイズ

「最もむし歯の少ない国」はどこかご存知ですか？ それは北欧の**スウェーデン**です。こういったむし歯の少ない国の歯科医は、治療よりも“**予防**”に力を入れているそうです。ちなみに、日本は「むし歯が多い国ランキング」で**23位**と先進国の中ではかなり多い方になってしまうそうです。

そこで今回はこんな問題を出題！



Q

人口に対し“**歯科医の数**”が最も多い国はどこでしょう？

1 スウェーデン



2 キューバ



3 アメリカ



4 日本





しゅうひょう
歯周病ケアの第一歩！

あなたの歯に“歯石”ついていませんか？

歯の定期検査で「歯石がついていますね」と指摘されたことはありませんか？ 毎日しっかり歯をみがいているつもりでも、知らず知らずについてしまうのが歯石です。そこで今回は、歯の健康を大きく左右する「歯石」のお話をさせていただきます。



歯石ができる原因は？

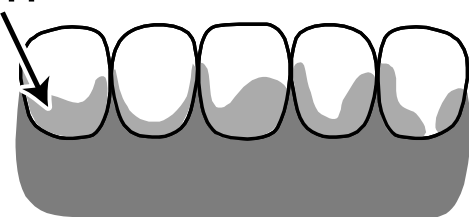
歯石の原因は「^{しこう}歯垢のみがき残し」です。歯垢は歯の汚れとされていますが、実は細菌の塊です。「^{かたまり}歯垢」が「^{だえきちゅう}唾液中の成分」と結びつくことで硬くなり、それがやがて歯石になってしまいます。歯垢が残りやすいところは「^{かた}歯と歯ぐきの境目」や「^か歯と歯の間」、「^か歯の噛み合わせ面」なので、歯石もこの部分につきやすくなります。

歯石を取らないとどうなる？



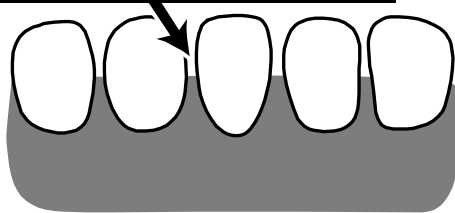
歯石の表面はザラザラしているため、取らずにそのままにしていると、さらにその上に歯垢がくっついて細菌の温床になってしまいます。それが歯ぐきに炎症を起こし、やがて歯周病へと進行してしまいます。また、歯石を長期間取らずそのまま放置していると、それが原因で歯ぐきが後退し、^{こうたい}歯と歯の間にすき間ができやすくなります。そのため、歯石を除去してもまたそのすき間に歯石がつきやすくなる、という悪循環にもつながってしまいます。

歯石



歯石を長期間放置していると…

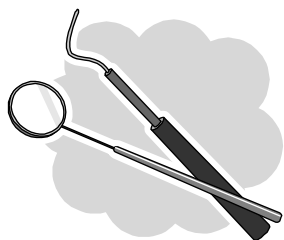
歯と歯の間にすき間が！！



歯石を取った後すき間ができしまい、また歯石がつきやすくなります。

歯石を除去するには？

歯石をつけないためには、歯垢の段階でしっかり取り除くことが大切です。歯垢はブラッシングだけで落とせますが、歯石に変わるとブラッシングで落とすことができなくなってしまいます。ただし、歯科医院ではこのような頑固な歯石を“専用器具”を使って除去することが可能です。



歯石取りの際は多少出血する場合もあります。特に歯ぐきが炎症を起こしていたり、歯の根元の方に歯石が溜まっていたときに出血しやすいですが、これは一時的なものなので心配いりません。



歯石を定期的に除去している方は、年齢を重ねても歯がしっかり保持されていることが多いと言われています。このお便りを読んで歯石が気になった方は、お気軽にご相談ください。

クイズのこたえ

② キューバ

世界136か国を調査したところ、人口に対し歯科医師が最も多かったのは「キューバ」でした。キューバでは1万人に対し歯科医師の数が16.3人もいるそうです。ちなみに日本は21位。人口1万人に対し歯科医師は7.4人でした。

健康人で行こう!

ワクチン接種はお早めに!

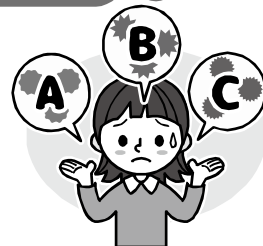
インフルエンザの“予防”と“対策”

秋から冬にかけて注意しなければいけないのが、「風邪」や「インフルエンザ」です。特にインフルエンザは風邪とはちがって、体の痛みや高熱といった辛い症状がでたり、重症化すると命を落とす危険性もある怖い病気です。



インフルエンザとは?

インフルエンザとは「インフルエンザウイルス」が原因の感染症で、A型・B型・C型という3つのタイプがあります。その年によって流行する型が異なったり、シーズンの前半と後半でも流行の型が変わったりすることもあります。感染力が強力なA型・B型は毎年、日本人の10人に1人がかかると言われてています。



インフルエンザと風邪の見分け方

のどの痛み、せき、鼻水、頭痛といった症状は、インフルエンザと風邪のどちらにも現れますが、右の表のような違いがあります。



	インフルエンザ	風邪
流行時期	1～2月がピーク	年間、季節の変わり目
発熱	38℃以上の高熱	微熱
全身の痛み	あり	なし
悪寒	強い	弱い
進行	急激	ゆるやか

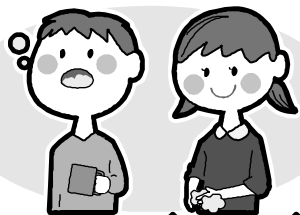


予 防 法

インフルエンザの予防には、次のようなことが有効です。

手洗い・うがいをする

手やのどの粘膜に付着したウイルスを洗い流すため、帰宅時や食事の前には手洗い・うがいを必ず行いましょう。特に手洗いは石けんをよく泡立てて、指の間や指先、爪の間までしっかり洗うことが大切です。



マスクを着用する

マスクは外からの感染を予防するだけでなく、のどの粘膜を潤す役割があります。のどの粘膜が乾いてしまうと病原菌に対する防御機能が低下するため、感染症にかかりやすくなってしまいます。室内の湿度は50～60%が理想で、こういった乾燥対策には「加湿器」を使うことも効果的です。



ワクチンを接種する

インフルエンザ予防ではワクチン接種も有効で、感染する確率を低くして、重症化させない効果があります。

なお、子供は2回接種する必要がありますが、接種してから体に抗体が作られるまで2週間程度かかるため、流行する前に受けるようにしましょう。



インフルエンザの流行期には、人が多く集まる場所に出かけないことも大切な予防法です。特に子供や高齢者、ぜんそくや糖尿病といった持病を持っている方は、かかると重症化しやすいためご注意ください。



あなたの運気がよくわかる！

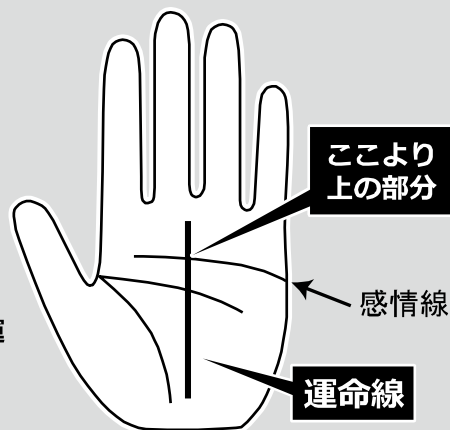
今月の「手相」

■監修■ 手相鑑定士 白井洋子 先生

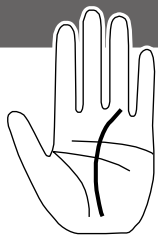


“老後の暮らし”を占う手相

今回はご自身の老後を占う方法をご紹介します。60代以降の運勢や金運を占うには、感情線よりも上に飛び出している「運命線」を見てみましょう。この線の方向や本数を見て簡単に占うことができますよ。

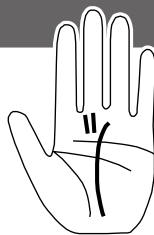


薬指に向かって伸びている



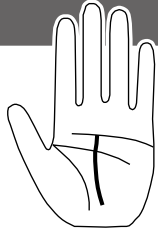
あなたの老後はとても安定しています。健康面や経済面にもあまり心配することはないでしょう。

中指の下あたりに線が2本以上ある



たいきばんせいが大器晩成型です。晩年になるほど活力が湧き、元気な老後を送れるでしょう。

感情線の上に線が出ていない



少し老後に不安を感じるため今から準備が必要です。老後の資金や体力作りなどをコツコツ積み重ねていきましょう。

中指に向かって伸びている



努力家タイプに多い手相です。常に努力を怠らないため、老後に向かってさらに運が開けてきます。

いま現在良い手相でなかったとしても、手相は日々変化していますので、時々チェックしてみましょう。

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」

食材を使ったレシピ

キャロットラペ



栄養価 (約1人分)

エネルギー
40kcal

食物繊維
1.5g

塩分
0.7g

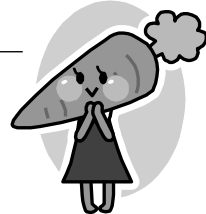
このコーナーでは“歯に良い食材”を使ったお料理レシピをご紹介します！ 歯に良い食材の頭文字をつなげると「ま (まめ) = 豆類」「ご (ごま) = 種実類」「わ (わかめ) = 海藻類」「や (やさい) = 野菜」「さ (さかな) = 魚介類」「し (しいたけ) = きのこと類」「い (いも) = いも類」になります。ぜひ、皆さんも覚えて下さいね。

材料 (約10人分)

にんじん 120g
はちみつ
りんご酢 各小さじ1
① マスタード
レモン汁
塩 少々

作り方

- 1 にんじんはせん切りにする。
- 2 ①を混ぜる
- 3 1 2を和え、一晩おいて器に盛る。



ポイント

今回は「や(やさい)」野菜を使ったレシピです。にんじんはβカロテンが豊富で、その量は緑黄色野菜の中でもトップクラスです。このレシピは、栄養満点のにんじんがたっぷり食べられるサラダです。酢が入っていて数日ほど保存できるので、常備菜におすすめです。