



2015. 2月号

# ひだか歯科通信



水巻町吉田西3丁目14-14

093-201-5200

## 今月の休診日

11日

まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザも猛威を振るっているようです。手洗い、うがいをかかさず。また咳が出る人は受付にお申し付けくださればマスクをお渡しします。

### 院長よりひとこと

久しぶりに講演会に出席するためにスーツを着ようと、カッターシャツを着たらなんと首がしまらない!! 1か月前には問題なく着れていたのに・・・驚きです。過去最高の体重を更新してしまいました。さあ2月から運動再開です。



学校へ行こうとしている次女の足元を見てびっくり・・・

両足の靴下に穴が開いているにもかかわらずそのまま学校へ行こうとしているではないですか!! 注意しましたが、いいの、いいの。みんなこんな感じだから・・・。女子だけのクラスだから気にしないってと言われてしまいました・・・そんなモノのかな～って思いましたが、やっぱり親が恥ずかしいからやめてほしいです。



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

普段あまり意識することはありませんが、口を閉じている時でも、上の歯と下の歯は触れ合うことなくしっかり離れていますか? 実は、歯同士が触れたり噛み合ったりすることは、顎にとっても負担のかかることなのです。そこで今回はこんな問題を出題!



Q

“上下の歯が当たっている時間(物を噛んでいる時間も含む)”は、1日でどれくらいでしょう?

① 約2時間

② 約1時間

③ 約30分

④ 約20分





# 老け顔の原因になってしまうかも？ 歯と“シワ”“たるみ”の関係

歯が全部無くなってしまったら、顔はどのようになるのか想像したことありますか？ よくマンガに登場するお年寄りは、口元をすぼめたようなシワが描かれていますよね。実は、歯が抜けた状態をそのままにしていると、顔のシワやたるみの原因になってしまうこともあるのです。



そこで今回は「歯と、顔のシワ・たるみの関係」についてお話をさせていただきます。

## 歯が原因の“シワ”や“たるみ”を作らないためには？

口元の皮膚は、歯や顎の骨が支えています。くちびるの周りを手で触ってみると、皮膚のすぐ下に歯があることがわかると思います。したがって、歯が無くなってしまえば口元にシワやたるみが現れても不思議ではありません。

では、こういったシワやたるみを作らないためには、どのようなことに気をつけたらよいのでしょうか。

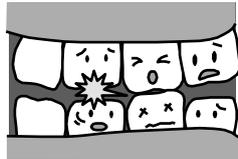
### 歯が抜けたところはそのままにしない

歯が無いと噛んだときに口は必要以上に閉じられるため、頬の肉がたるんでしまいます。したがって、抜けてしまったところは、入れ歯やインプラントなどで治療をして、歯のあった元の状態に戻すようにしましょう。

特に3本以上抜けているような場合は、顔の表情にも現れる場合があります。

### 気になる噛み合わせはしっかり治療する

歯の治療や抜歯などで、噛み合わせが変わってしまうこともあります。噛み合わせが気になって片側だけで噛んでいたりすると、反対側の頬の筋肉が次第に衰えてしまいます。もし噛み合わせで気になるところがあれば、そのままにせず、しっかり治療を行いましょ



### 自分に合った入れ歯を作る

歯の少ない方は、きちんと自分に合った入れ歯を作りましょう。入れ歯を入れると、内側から口の周りの皮膚を支えることはもちろん、きちんと噛めるようにもなります。というのも、顎をほとんど使わないと骨が少しずつ減って小さくなっていきます。すると口元の筋力が弱まり、たるみやシワの原因にもつながってしまいます。

## 表情筋を鍛えるエクササイズ

また、顔のシワやたるみの予防として「顔の筋肉を鍛える運動」も行ってみましょう。

顔のシワの中で特に気になるのは「ほうれい線」ではありませんか？ ほうれい線の予防・改善には、次のような「舌回しトレーニング」が効果的です。



### 舌回しトレーニング

このトレーニングは、ほうれい線の予防や改善はもちろん、唾液の分泌をよくしたり、二重あごの解消といった効果も期待できます。



まず、口を閉じた状態で前歯とくちびるの間に舌を差し込みます。そして、舌で前歯をなでるように右回りで20周回転させましょう（終わったら反対回りも同様に）。これを左右3セット行います。



次に、右側のほうれい線の裏側に舌を当て、小さい円を右回りと左回り各3回ずつ行いましょう（終わったら左側も同様に）。この①②を毎日行ってくださいね。

「舌回しトレーニングが辛い…」といった方は、口の周りの筋力が低下しているかもしれません。毎日続けて、少しずつ回数を増やせるようにしていきましょう！



# 健康人で行こう!

乾燥する季節はしっかりケア「爪のトラブル」を防止しよう!

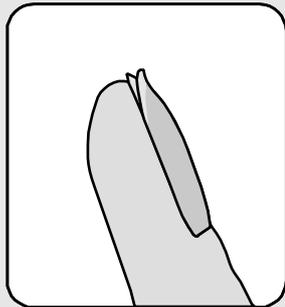
「爪の表面がデコボコしている」「スジが入っている」といった『爪のトラブル』でお悩みではありませんか? 最近、20~30代の若い世代を中心に、爪が割れやすい人が増えているそうです。

主な原因は栄養の偏りや血行不良のようですが、乾燥も症状を悪化させる要因のひとつになっているようです。そこで今回は『爪トラブルの原因や対策法』などをご紹介します。



## 代表的な爪のトラブルや病気

「爪は健康のバロメーター」とも言われていますので、ちょっとしたトラブルでも「隠れた病気のサイン」かもしれません。代表的な爪のトラブルには次のようなものがあります。



### 二枚爪

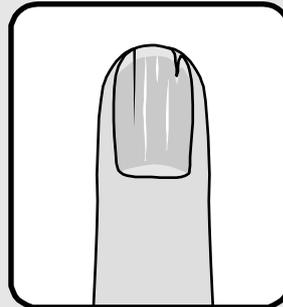
#### ● 症状 ●

爪の先端が割れ、そこからはがれたり欠けたりします。特に女性にみられ、治ってもくり返す場合もあります。

#### 原因

主な原因は、栄養不足と血行不良です。特に貧血ぎみの方は、サプリメントなどを上手に活用しながら鉄分を補いましょう。また、マニキュアや除光液の成分、爪切りの使用などが原因となります。

対策法は、マニキュアの頻度を減らし、爪を切る際は爪やすりを使用するなど、爪になるべく負担をかけないようにしてみましょう。



### 爪甲縦裂症

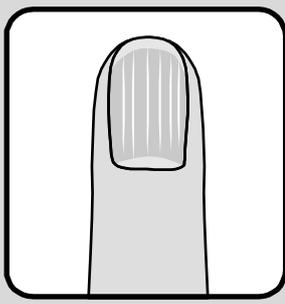
#### ● 症状 ●

爪が縦に割れたり、亀裂が何本も入ってしまう病気です。単なるスジではなく、その割れ目は深くはっきりしています。

#### 原因

一般的には、マニキュアの除光液などに含まれる有機溶剤による爪の乾燥が原因です。

また、中には体の病気が原因の場合もあるそうなので、心当たりのある方は専門機関に相談しましょう。



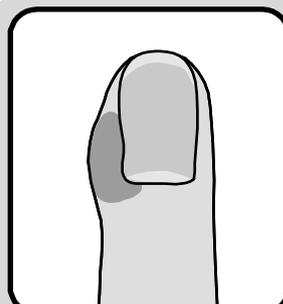
### スジ爪

#### ● 症状 ●

健康な爪は表面が滑らかでフラットですが、スジ爪は爪の表面に縦や横方向にスジが現れます。

#### 原因

縦のスジは加齢や乾燥が原因なので、特に心配はいりません。しかし、横スジの場合は栄養不足や強いストレスにさらされた時に起こることが多いと言われているため、栄養が偏らないように規則正しい生活を心がけましょう。一度付いたスジは元には戻りませんので、気になる方は爪みがきで表面を削ってあげるとよいでしょう。また、黒いスジの場合はガンの可能性もありますので、お早めに専門機関での受診をおすすめします。



### 爪周囲炎

#### ● 症状 ●

爪の周りの皮膚に痛みが出て、赤くなったり腫れたりします。症状が進むと膿がたまり、ズキズキするような強い痛みが現れます。

#### 原因

爪の周りのささくれや深爪などが原因で、傷ついた皮膚から細菌が入り起こります。発症した場合は原因となっている菌を調べ、それに合ったお薬で治療します。自然に治ることは少ないため、悪化しないうちに専門機関を受診しましょう。



自分ではあまり気にしていなくても、意外に人から見られているのが指先です。毎日ケアしていれば、爪のトラブルから体の変調に気がつくこともできるでしょう。



# 「ま・ご・わ・や・さ・し・い」 食材を使ったレシピ



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)=きのこ類」「い(いも)=いも類」になります。ぜひ、皆さんもおほえて下さいね。



今回は「ご(ごま)」を使ったレシピです。ごまは良質な脂肪酸やビタミンEなどを含みます。ごまは粒のままでは体内でうまく消化しきれないため、ごまペーストを使ったり、すりごまにしたり、じっくりよく噛むなどして食べるようにしましょう。

## ごま茶碗蒸



### 栄養価 (1人分)

- エネルギー…171kcal
- 食物繊維…1.6g
- 塩分…1.2g

### 材料(2人分)

- 鶏もも肉 ……80g
- しめじ ……30g
- しゆんぎく  
春菊 ……20g
- 卵 ……1個
- かつお昆布だし ……150cc
- ごまペースト ……大さじ1
- ① 薄口しょうゆ ……小さじ2
- みりん ……小さじ1

### 作り方

- ① 鶏もも肉はひと口大に切る。しめじは石づきを除いてほぐす。春菊は食べやすい長さに切る。
- ② ①をよく混ぜ、泡立てないようにゆっくりと溶いた卵を加え混ぜ、茶こしなどでこす。
- ③ 器に①を半量ずつ入れ、②を半量注いで、湯気の立った蒸し器で蒸す。

## 毎日の家事が 驚くほどカンタンに!



目から  
うろこ!

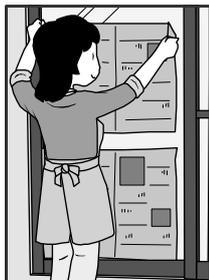
## 家事の裏ワザ!

### 窓の結露対策には新聞紙

冬になると窓の結露で、毎朝窓ふきに追われる方も多いのではないのでしょうか？ そんな結露には“新聞紙”が使えます！

まず、夜に窓に新聞紙を貼っておきます。すると、新聞紙が結露を吸い取ってくれるため水がたまりません。

さらに、その新聞紙で窓を拭き、乾いたもので仕上げみがきをすればガラスはピカピカです！ 新聞紙のインクが油汚れを分解し、ツヤも出ますよ！



### のびたセーターの袖口が元どおりに

長く愛用している「ウールのセーター」は、着ているうちに袖が伸びてしまいがちです。そんな時は糸で袖口をざっくりと縫い、糸をひっぱって絞ります。そして、その状態のまま洗濯、乾燥後、30秒ほどスチームアイロンをかけましょう。熱が冷めてから糸を抜くと、袖口のゆるみが解消されますよ！



## クイズの ④ 約20分 こたえ

物を噛んでいる時間を含めても、1日の中で上下の歯が接触する時間は17分程度と言われていました。想像以上に短いですね。しかし、最近はストレスや緊張から、無意識に噛みしめてしまう方も増えています。これは知覚過敏や歯のヒビの原因にもなりますので注意しましょう。