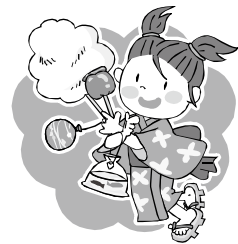




2015. 7月号

ひだか歯科通信



水巻町吉田西3丁目14-14

093-201-5200

今月のお休み

20日、21日

お知らせ

この度ひだか歯科医院のホームページを開設しました。まだまだ未完成な部分もありますが是非のぞいてみてください。過去のひだか歯科通信なども見るできるようになっています。

www.hidakasika.jp です。遠賀郡 ひだか歯科で検索していただければ早めに見つかると思います。

院長より一言

普通のウォーキングにあきてきたのでノルディックウォークというポール（簡単に言えば杖）を両手に持って歩くやり方に変えてみました。上半身も一緒に鍛えられるようで今まで以上に運動効果がありそうです。あとはきちんと続けるだけです・・・。



先日、スタッフの結婚式にみんなで出席してきました。新しい家族のスタートでしたが、ちょうど高校の同窓会の当番期とダブルフッキング・・・。
途中退席となり残念でした。しかも当番期の仕事が終わるまで飲まず食わずの1日となり結構大変でしたが、約30年ぶりの同級生と再会することもでき大変刺激を受けました。

あなたも“^{つう}歯科通”になれる…!?

歯医者が
出題する

“歯とお口”のクイズ



「自分の歯が全部ぬけて総入れ歯になってしまったら…」と考えたことありますか？ 年齢が高くなるにつれ、入れ歯を利用する方も多くなります。現在、日本の75歳以上の約3割が総入れ歯を使っていると言われています。そこで今回はこんな問題を出題！

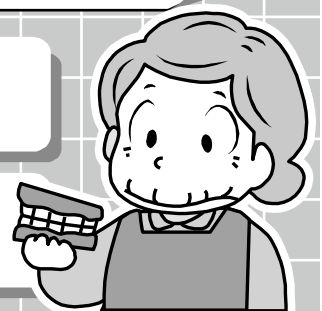
天然の歯で噛む力を
“100%”とした場合、
総入れ歯で噛む力は
何%になるでしょう
か？

① 20%

② 40%

③ 60%

④ 80%





歯のはなし

1日1回はしっかりと汚れを落とそう!

正しい歯のみがき方

皆さんは毎日、どのように歯をみがいていますか? 「時間の無い朝は、短い時間で簡単に…」という方も多いのではないのでしょうか? そこで今回は『正しい歯のみがき方』についてお話をさせていただきます。

歯をしっかりとみがいて歯垢を落とし、むし歯・歯周病予防に努めてくださいね。



歯のみがき方

まずは、歯みがきの流れとポイントを確認しましょう。 次のような手順でしっかりと歯をみがくと、みがく時間は約10分かかります。 歯みがきの10分は長いと感じられるかもしれませんが、お風呂に入りながら、テレビを見ながらといった“ながらみがき”を行うと、そんなに長くも感じずに楽しく続けられますよ。

1 口の中をすすぐ

まず、口の中の汚れを落とすために、ぬるま湯でしっかりと口の中をすすぎましょう。 水よりもぬるま湯の方が汚れもよく落ち、歯や歯ぐきを刺激せず行うことができます。

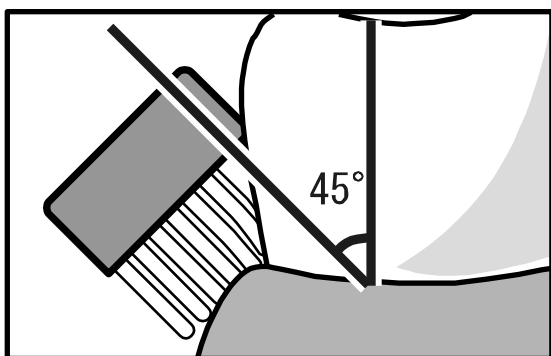


2 大まかにみがく

口の中をすすいだら、次は歯ブラシで大まかに口の中をみがいて汚れを落とします。 軽い力で口の中全体をブラッシングしましょう。



3 よこ 横みがき

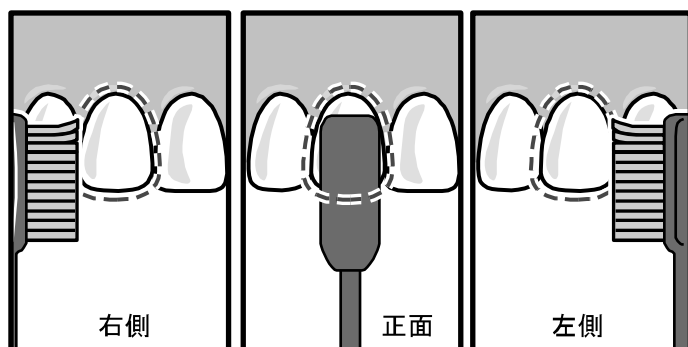


いよいよ歯を1本ずつみがいていきます。 歯ブラシを歯に対して斜め45度に当て、小さく横に動かします。 こうすることで、歯と歯ぐきの間や歯と歯の間の汚れを落とすことができます。 みがく回数は、歯1本あたり10回くらいが目安です。

4 たて 縦みがき

横みがきが終わったら、今度は歯ブラシを縦に持ち替えて1本ずつみがきます。 特に歯並びの悪い部分や前歯の裏など、横みがきでは落としにくいところの汚れを縦みがきで除去しましょう。 また、1本の歯に対して右側、正面、左側というように立体的にみがくとより効果的です。

また、奥歯は舌のつけ根付近や噛み合わせ部分のみがき残しが多くなるため、こういった部分の汚れをかき出すように歯ブラシを動かしましょう。



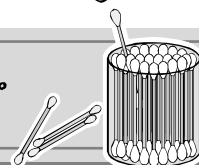
5 すきま汚れのケア

最後に、歯と歯の間の汚れをデンタルフロスや歯間ブラシを使って落とします。

もし、デンタルフロスや歯間ブラシの使い方やサイズなどについてわからないことがございましたら、お気軽にご相談ください。

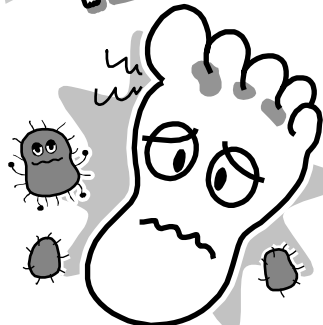


食後に歯みがきができない時は、口をすすいでから綿棒などで歯の表面をこすただけでも違います。 大きな食べカスを落とせるほか、食べ物による歯の着色も予防することができますよ。





健康人 行こう!



ゆだん さんもつ
女性も油断は禁物!

夏に注意したい「足の水虫」

「水虫」と聞くと、中高年の男性がかかるようなイメージですが、実は患者の男女比率は6:4で、近年は女性も増加傾向にあるようです。現在、日本人の4人に1人が水虫にかかっていると言われていますが、かかっているにも自覚していない人も多いようです。特に夏は、水虫菌が増殖しやすい季節でもあります。

水虫って?

水虫は、**白癬菌**と呼ばれるカビの一種が皮膚の角質層に寄生する病気です。水虫の人が使ったスリッパなどを介し、他の人の足の皮膚に付着して感染します。ただし、その日のうちに洗い流せば水虫にはなりません、皮膚に傷などがあると菌がそこから入り込みやすくなり、それに高温多湿な環境が加わったりすると水虫に発展してしまいます。

爪水虫

爪にできる水虫で、特に多いのが親指の爪です。症状は爪が厚く白っぽくなり、ポロポロと欠けやすくなります。かゆみはなく、表面に縦シワができる人もいます。



足の水虫には
大きく分けて
次の4タイプが
あります

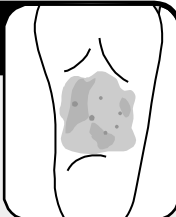
趾間型

足の指と指の間にできるタイプで、特に中指と薬指の間に見られます。初期はかゆみや赤みがあり、そのうちグジュグジュとただれて皮がむけたり、白くふやけたりします。



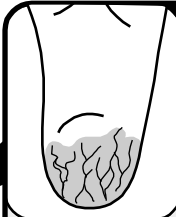
小水疱型

足の裏や土踏まず、側面に小さな水ぶくれができるタイプです。強いかゆみを伴い、やがて皮膚が赤くなって皮がむけていきます。



角質増殖型

かかとの皮膚が厚く硬くなるタイプです。かゆみはなく、皮膚が乾燥してカサカサした状態になり、皮がむけたりヒビ割れを起こします。



予防と対策

かからないためには、次のようなことに気をつけましょう。

- 水虫の人とスリッパやマットは共用しない
- 家族が水虫の場合は床掃除をこまめに行う
- 1日に1回は足を洗う
- 同じ靴を毎日はずして乾燥させる
- ブーツやつま先の窮屈な靴は長時間はき続けない
- 足の裏を傷つけないようにする

治療法は?

治療は塗り薬を1か月程度塗って(爪水虫の場合は塗り薬と飲み薬を併用して3か月ほど)治療を行います。薬を使うと症状がすぐに治まったりしますが、自己判断で止めたりせず、医師に決められた期間を守って使用しましょう。



水虫は再発しやすいので、治った後も「蒸れやすい靴をはき続けない」など毎日の習慣を見直しましょう。

クイズの こたえ

① 20%

入れ歯の噛む力は、天然の歯に比べてたった5分の1しかありません。したがって、ステーキやせんべいといった固い食べ物は噛み切れなくなってしまいます。いくつになっても好きなものを美味しく楽しむためには、歯を1本でも多く残せるように努力しましょう!



あなたの運気が
よくわかる！

今月の“手相”

現在の“健康状態”を知らせてくれる手相

今回は、「現在のあなたの疲労度や健康状態を知ることができる手相」をご紹介します。ご自身の疲労度を知るには右手の「生命線」、健康状態を知るには右手の「健康線」をチェックしましょう。



監修

手相鑑定士
白井洋子 先生

「生命線」で見る“疲労度”

このような
バラバラな線が
出ていませんか？



生命線の真ん中から下にかけて、長さがバラバラな線がいくつも出ていませんか？ 出ていたら体が疲れているサインなので、しっかり体を休めるようにしましょう。

「健康線」で見る“健康状態”

曲がりくねった線
目の形をした線
まっすぐな線など



健康線が出るところに、曲がりくねった線や目の形のような線、真っ直ぐな線など、さまざまな形をした線が現れていませんか？ もし出ているようなら、健康状態があまり良くないのでご注意ください。

カーブが入った
薄い線



また、カーブが入った薄い線がたくさん入っていませんか？ もし入っているようなら、ストレスが原因で体力が低下しているシグナルですので、心の健康にも気をつけましょう。

もし、このような線が現れている時は健康面に注意しましょう。



ながいもすもの 長芋の酢の物

材料 (5～6人分)

長芋 …………… 100g
みょうが …………… 1個
しその葉 …………… 3枚
梅干し …………… 1個

① 酢 …………… 大さじ1
砂糖 …………… 小さじ1
薄口しょうゆ …… 小さじ1/2



作り方

① 長いも、みょうが、しその葉は、せん切りにする。梅干しは種を取ってからたたく。

② ①と梅干しを混ぜる。

③ ①と②をあえ、器に盛る。

栄養価 (1人分)

エネルギー
49kcal

食物繊維
0.9g

塩 分
1.3g

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、皆さんも覚えて下さいね。

ワンポイント

今回は「い(芋)」を使ったレシピです。長芋は古くから滋養強壮に役立つと言われている山芋の一種で、アミラーゼやジアスターゼなどの消化酵素がたくさん含まれています。また、でんぷんには消化を助ける作用があり、胃腸の負担を軽減してくれる体にやさしい野菜です。今回のレシピは酢と梅干しの酸味を活かしたさっぱり味ですので、夏バテ気味で食欲がない時におすすめです。