



2016. 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

22日(火) 歯科健診により午後休診

すこしずつ寒くなってくる季節がやってきました。みなさん風邪などひかれませんように。インフルエンザの予防接種もう始まっているようですので気になる方は行かれたらどうでしょう？

院長より一言

気がつけばもう11月。毎日がバタバタとあわただしく過ぎていきます。頭の中をきちんと整理して優先順位を付けて仕事を片付けていこうと思います。



今年も100キロウォークに参加してきました。始まって30分後から雨が降り出し、途中からどしゃ降りになってしまいました。ずぶ濡れになりながら何とか完歩することができました。足の裏がマメだらけ、爪の色が紫に変わるというオマケつきでした。今まで参加した中で一番過酷な100キロでした。



歯医者が出題する

あなたも「^{つう}歯科通」になれる？

“歯とお口”のクイズ



皆さんは「^{おやし}親知らず」ってご存知ですか？ 正式名は第三大臼歯といい、一番奥に生えてくる歯のことで、通常、^{えいきゆうし}永久歯は15歳前後ですべて生えそろういますが、親知らずだけはだいぶ遅れて10代後半～20代前半頃に生えてくる人が多いようです。そこで今回はこんな問題を出題！

Q

親知らずが1本も生えてこない人の割合はどれくらいでしょうか？

1

10人に1人は生えない

2

4人に1人は生えない

3

2人に1人は生えない

4

誰でも必ず生えてくる



歯のはなし

もし歯を抜くことになったら…? 「抜歯」の疑問にお答えします!

歯科医から「歯を抜く必要があります」と言われたら、多くの方はショックを受けます。歯を失う悲しみはもちろんのこと、「抜くのが怖い…」「歯を失った後はどうするのか?」など、さまざまな疑問や不安な気持ちを抱くことでしょう。そこで今回は、皆さんの「抜歯に関する疑問」についてお答えさせていただきます。

疑問その1 なぜ抜歯が必要なの?

抜歯に至る原因は主に、^{ししゅうびょう}歯周病とむし歯です。歯周病の場合は、歯を支える骨が溶け始めるほど重症化してしまうと、周りにある骨にまで影響を及ぼすため抜歯が必要となります。また、むし歯の場合は、歯の大部分が溶けてなくなり根まで進行してしまうと、歯を支える骨などへの影響も考えて抜歯する必要があります。

疑問その2 抜歯が怖いのでそのまま放置していい?

抜歯が必要な歯をそのまま放置しておくことは大変危険です。むし歯や歯周病が進行すると、歯や歯ぐきだけでなく、身体にも悪影響を及ぼしてしまう場合もあります。また、噛み合わせや咀嚼^{そく}機能にも不具合が生じる可能性もあります。



疑問その3 抜歯はどのように行われるの?

一般的に、抜歯は次のような流れで行われます(※こちらはあくまでも一般的な手順になります。症例によっては手順が変わる場合があります)。

1 歯ぐきの表面に麻酔を塗ってから、部分麻酔の注射をします。

2 麻酔が効いてきたら抜歯を行います(なお、歯が歯ぐき^うに埋もれているような場合は、歯ぐきの切開や歯の分割などの処置をしてから抜歯をします)。

3 抜歯した部分を止血します。抜いたところは歯ぐきに穴が開きますが、その部分は次第に血がたまってかさぶたになり、歯ぐきが盛り上がり再生されます(その再生を助けるために、歯ぐきを糸で縫合^{ほうごう}することもあります)。

4 痛み止めや感染症予防の薬を受け取ったら診療は終了です。抜歯当日は、入浴や激しい運動は控えましょう。

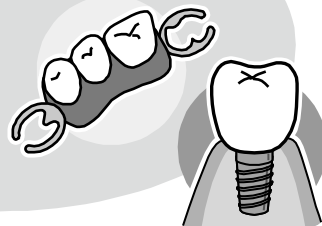
5 翌日、抜歯部の状態確認と消毒をします(歯ぐきを糸で縫合した場合は1週間ほど経ったら抜糸します)。

疑問その4 抜歯後に注意することは?

抜歯後はいくつか注意点があります。まず、痛みや腫れを最小限に抑えるために、処方された薬は決められた時間にきちんと飲むようにしましょう。また、抜歯後に患部を冷やす場合は、長くても24時間以内にしましょう。長く冷やしすぎると血流が悪くなり、逆に回復が遅くなってしまいます。また、抜歯した当日はできるだけがいは控えましょう。抜いた後の歯ぐきの穴にたまった血が洗い流されてしまうと、骨が保護されず痛みが長引いたり、細菌に感染しやすくなったりします。

疑問その5 抜歯した部分の歯を補うには?

抜歯した所を補う方法としては、部分入れ歯、ブリッジ、インプラントがありますので、費用、利便性、見た目、年齢、再発^{こうりょ}のリスクなどを考慮したうえで、歯科医と相談しながら自分に合ったものを選択しましょう。また、どの装置でも長く快適に使い続けるためには、歯科医院での定期的なチェックやメンテナンスが肝心です。



「抜歯」という辛い選択にならないためにも、歯科検診を定期的に受けて歯周病やむし歯の予防に努めましょう!



健康人で行こう！

あんみん

安眠は健康の基本！

温かく眠るための3つのポイント



11月7日は立冬、そろそろ「寝具」も冬支度をしておきたいものですね。日々の安眠は健康にとってとても重要なことですが、冬場は寒くてなかなか寝つけなかったり、また、寝汗をかくて体が冷えてしまったなどの経験もあるのではないのでしょうか？

そこで今回は、意外と知られていない温かく快適に眠るための3つのポイントをご紹介します。

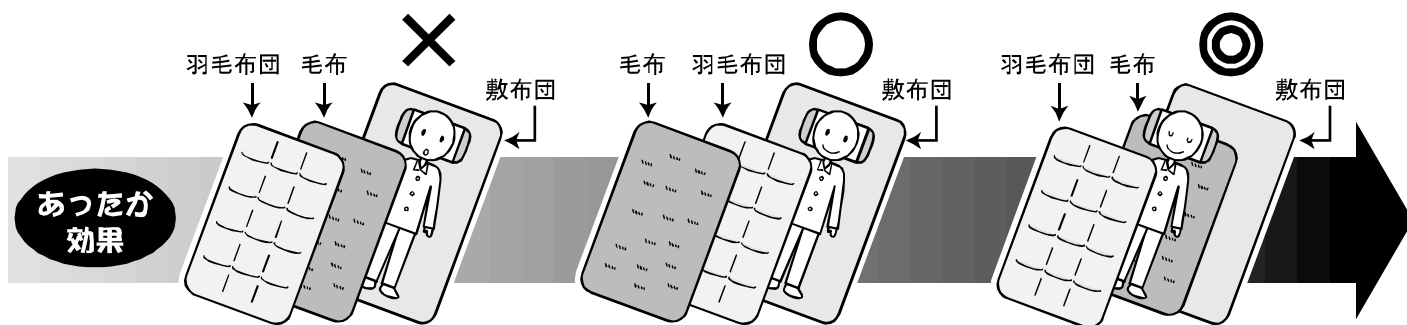
POINT 1 パジャマの選び方

寒い冬はパジャマの上に重ね着をしくなりますが、これはスムーズな寝返りを妨げるためあまりおすすめできません。寝返りには眠りのリズムを整えるほか、筋肉の疲れを解消したり、背骨や腰のゆがみを調節するといった働きもありますので、適度に寝返りができないと体の不調を引き起こしてしまいます。また、厚着をすると汗や熱が発散されにくくなり寝汗の原因にもなってしまいます。そのため、パジャマはしっかり汗を吸って湿度や温度の調節ができる「綿」や「ウール素材」のものがおすすめです。



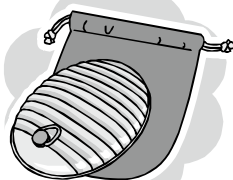
POINT 2 寝具の重ね方

布団の重ね方によっても温かさが違ってきます。例えば、「羽毛布団」は人の体温が伝わり、中の羽毛が膨らみ、空気の層ができることで温かが増すため、体の上に直接掛けるのが良いとされています。また、羽毛布団の上に軽めの毛布やタオルケットを掛けると、羽毛の熱が外に逃げないためより温かくなります。さらに、毛布を敷き布団の上に敷くと保温性が高まりますので、寒さが厳しくなったらいろいろな重ね方をして調節してみましょう。また、ベッドを使用していたり、1つの布団に2人で寝ている場合は、掛け布団がずれ落ちたり肩口から冷気が入りやすかったりするため、大きめの掛け布団を選ぶと安心でしょう。



POINT 3 布団の温度

就寝前に寝具をあらかじめ温めておくと、布団に入った時にヒヤッとせずスムーズに入眠できます。ただし、睡眠中は自然に体温調節できることが重要です。例えば、電気毛布で温めたのであれば布団に入る時は電源を切っておきましょう。また、湯たんぽを使って温める場合は、あらかじめ布団の中心部に置いて温めておき、布団に入ってから足元に置くと温かく眠ることができるでしょう。



ただし、湯たんぽなどの就寝中の暖房器具は“低温やけど”を引き起こしますので、皮膚の同じ部分に当て続けられないように注意しましょう。

クイズのこたえ

2 4人に1人は生えない

親知らずが全く生えてこない方は、4人に1人くらいの割合だと言われています。ただし、生えていないと思っていても、歯ぐきの中で横向きに生えて他の歯を圧迫しているケースもありますので、もし奥歯に違和感を覚えているといった方はご相談ください。



あなたの運気がよくわかる！

今月の手相

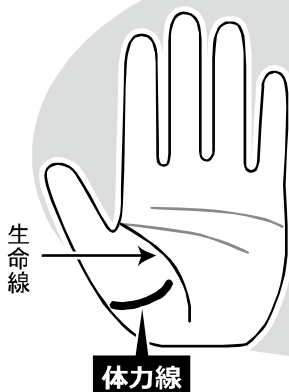
運命線から伸びる線が示す「若さのバロメーター」



監修/手相鑑定士 白井洋子 先生

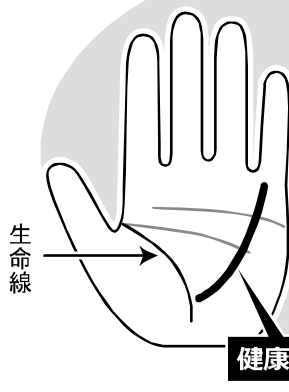
皆さんは、**体力**と**健康**に自信はありますか？ 年を重ねるごとに、この2つの大切さが身にしみてきますよね。そこで今回は「**体力線**」と「**健康線**」を確認して、ご自身の若さをチェックしてみましょう！

体力線



体力線とは、生命線の端の方から親指に向かって伸びている線のことです。
この線がある方は、生まれながらの恵まれた健康体でスタミナがあります。
また、体力だけでなく気力もあって精神的にも若々しいため、実年齢よりも若く見られることが多いです。

健康線



健康線とは、生命線の端の方から小指に向かって伸びている線のことです。
この線は“アンチエイジング線”とも呼ばれ、若さや健康に対する意識が高い方ほど濃くはっきりと出てきます。食事や運動など、健康維持の努力をしている方に見られることが多いです。

両方ある方は、いつまでも若々しく元気で過ごせることでしょう！



ま・ご・わ・や・さ・し・い 食材を使った レシピ

鶏肉とピーナッツの炒め物

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。



栄養価 (1人分)
◆塩分…1.9g
◆エネルギー…564kcal
◆食物繊維…4.6g

材料 (2人分)

鶏もも肉 ……1枚(約300g)
ピーナッツ ……70g
たまねぎ ……1/2個
ピーマン ……2個
にんじん ……小1本
しょうが・にんにく ……各1かけ
㊦濃口しょうゆ・みりん 各大さじ1
サラダ油 ……大さじ1
塩・こしょう ……各少々

作り方

- 1 鶏もも肉は余分な脂を除いてひと口大に切る。
たまねぎ、ピーマンは1～2cm角に切り、にんじんは乱切りにする。しょうがとにんにくはすりおろす。
- 2 ボウルに①の鶏もも肉、しょうが、にんにく、㊦を入れて混ぜ下味をつける。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、②、たまねぎ、にんじん、ピーナッツを炒め、おおよそ火が通ったらピーマンを加えてさらに炒め、塩とこしょうで味を調えて器に盛る。



ワンポイント

今回は「ご(ごま)」=種実類のピーナッツを使ったレシピです。脂質はカロリーが高いため悪者にされがちですが、健康づくりに欠かせない栄養素のため、より体に良い脂質を選んで摂取するようにしましょう。その点でピーナッツをはじめとするナッツ類は、良質な脂肪酸が豊富なためおすすめです。今回のレシピでは、鶏もも肉の脂をカットしていますが、よりカロリーダウンしたい場合は皮も取り除いてください。