

2016. 7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

18日(海の日)

暑い日が続く夏がもうすぐやってきますね。暑い外から涼しい室内へと気温の変化が体にストレスを与えます。みなさん体調管理に気を付けて、暑い夏を乗り越えましょう。また、急な雨に備えて当院では傘を準備していますので、必要な方はお声かけください。

院長より一言

先日、病院の天井の壁を張り替えました、地震やエアコンのせいでヒビや汚れがついていましたので……。土日を使ってあっという間に、きれいにしてもらいました。職人さんはすごい！！



我が家の愛犬チョコ。おじいちゃんになってきたので寝ていることが多くなりました。とくに腕マクラが大好きなんですよ。横になると必ずやってきて腕の中に入ってきます。なんともかわいいものです。
ただ問題なのがこの腕マクラの腕の持ち主……。一応、今年は受験生なんですけど、愛犬以上によく寝ています。

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

歯をみがく時、歯みがき粉は使っていますか？ 歯みがき粉はほとんどの方が使っているのではないかと思います。ちなみに、歯みがき粉を使って歯をみがいた後は、うがいにもちょっとしたコツがあります。そこで今回はこんな問題を出題！

歯みがき後の
うがいの回数
は何回行うのが
ベストでしょうか？





歯のはなし



自分にはどれが合う？「電動式歯ブラシ」の特徴と選び方

あなたがいま使っている歯ブラシは普通の歯ブラシですか？ それとも電動式ですか？ ある調査によると、半数以上の方は電動式歯ブラシでみがいた経験が一度はあり、関心も高いそうです。そこで今回は、電動式歯ブラシの特徴や選び方などをご紹介します。



種類と特徴

電動式歯ブラシには「電動歯ブラシ」「音波歯ブラシ」「超音波歯ブラシ」の3種類があります。それぞれに特徴がありますので、目的にあったものを選びましょう。

種類 特徴	電動歯ブラシ	音波歯ブラシ	超音波歯ブラシ
汚れの 落とし方	■ 1分間にブラシが3,000～1万回振動して汚れを落とす	■ 200～300ヘルツの高速振動でできた音波で汚れを落とす	■ 160万～200万ヘルツの超音波により汚れを落とす。ブラシはほぼ振動しない
特徴	■ モーターによって自動的に振動するため、自分でブラシを動かす必要がない	■ 高速で振動するため、電動歯ブラシでは落とせない歯の汚れが落とせる	■ 超音波によって、電動や音波では除去できなかった汚れを落とし、細菌の除菌や歯垢の元まで破壊できる
みがき方	■ 歯ブラシを歯に軽く当てる	■ 歯ブラシを歯に軽く当てる	■ 手みがきのようにブラッシングをしてみがく
価格帯	■ 1,000円くらいのものもあり比較的安価	■ 1万円前後	■ 2万円前後
こんな方におすすめ！	■ 手でみがくのが面倒 ■ 気軽に安価で電動式を試してみたい	■ 歯垢や着色を落としたい ■ 歯みがきの時間を短縮したい	■ 歯周病が進行していて現在治療中の方

良い点と悪い点

次に、手みがき用の歯ブラシと比較した電動式歯ブラシの良い点と悪い点を確認してみましょう。

良い点

- 短時間で歯みがきが終わる。
- 手みがきでは落としにくい汚れがキレイになる。
- 電動や音波歯ブラシは手を動かさないので楽。



悪い点

- 替えブラシも含めて価格が高め。
- 手みがき用の歯ブラシよりも重い。
- 電池交換や充電が必要になる。

選ぶ時のポイント

電動式歯ブラシを選ぶ時は店頭で手に取り、次のような点をチェックしてみましょう。

揺れ幅や音

歯ブラシがどれくらい揺れ、どれくらい音が出るのか確認してみましょう。はじめは振動がくすぐったく感じる方でも、使っているうちに慣れる方が多いようです。

持ちやすさ

毎日使い続けることが負担にならない重さやサイズを選びましょう。



価格

機能が良いものほど価格は高くなります。本体だけでなく替えブラシのランニングコストも考慮して選びましょう。



手みがきでも電動式でも、正しいブラッシングを身につけることが大切です！



健康人で行こう!

*** 自宅で手軽にできる! ***

初めての「お灸」で
体調改善!

最近、若い女性を中心に**お灸**が流行しているそうです。お灸の種類もアロマの香りがするもの、煙の少ないもの、火を使わないものなどさまざま登場していて、手軽に楽しみながらできます。お灸は**温熱効果**でツボを刺激するため、**免疫力**の向上も期待できますよ。



お灸の種類

手軽にできるお灸には、大きく分けて「火を使うタイプ」と「火を使わないタイプ」があります。

1 火を使うタイプ

台座付きで火を使うタイプのお灸は、台座の上にモグサなどの有効成分が入った紙筒が乗っています。台座の裏に粘着テープが貼ってあるため、肌の上から落ちにくく安心して使用できます。

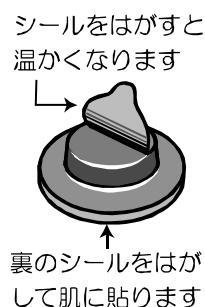
初心者や肌の弱い人は台座の厚みがあるものから試してみると良いでしょう。



- ① お灸の台紙のシールをはがす。
- ② 紙筒の先に火を着ける。
- ③ ツボに貼る。
- ④ 煙が出なくなった後も温熱効果は続くため、5分ほどそのまま待ちます。
- ⑤ 台座が冷めたらはがす。

2 火を使わないタイプ

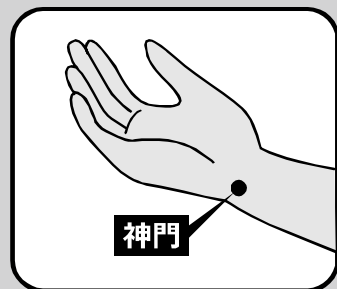
火を使わないタイプのお灸は、パッケージから取り出したり、シールをはがしたりして中身が空気に触れると発熱し、**40～50度の温かさ**が**3時間ほど**持続します。お灸をしていても服を着て外出することができます。電子レンジで温めて使用するタイプのお灸もあります。



お灸におすすめのツボ

初めてお灸にチャレンジする方におすすめの「便秘」「肩こり」に有効なツボをご紹介します。

便秘に効く「神門」



神門のツボは、手首の小指側にある出っ張った骨の下のくぼみにあります。



肩こりに効く「曲池」



曲池のツボは、ひじを曲げた時にできるシワの先にあります。



お灸は継続して行うことで効果が高まるそうです。

クイズのこたえ

1 1回

歯みがき後のうがいは1回が良しとされています。最近の歯みがき粉には、むし歯予防効果のある「フッ素」が配合されていることが多いですが、うがいをし過ぎるとそのフッ素が洗い流されてしまいます。そのため、歯みがき後は軽めのうがいを心がけましょう。



あなたの運気がよくわかる！今月の「手相」



“金運がアップ”する前ぶれのサイン

まもなく待ちに待った夏休み！ 夏休みのご予定は立てられましたか？ 旅行や帰省など夏は何かと出費がかさむため、「臨時収入でもあったらいいなあ…」なんて思うこともあるでしょう(笑) そこで今回は「金運がアップする前ぶれのサイン」をご紹介します。金運をチェックするには、手の平にある「太陽線」「開運線」「水星丘」をチェックしてみましょう。

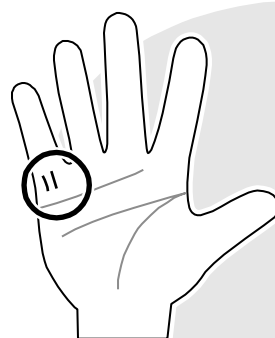
太陽線と開運線



※線や形や本数は一例です

太陽線は薬指の付け根部分にある線で、開運線は運命線から枝分かれしている線のことで、この2つの線のどちらかが小指の付け根に向かって伸びている時は、金運が上昇する前ぶれだと言われています。

水星丘



※線や形や本数は一例です

水星丘とは、小指の下の付け根部分のことを指します。ここがぶっくりと膨らんでいたり、やや赤味をおびていると臨時収入があったり、宝クジが当たるなどラッキーな出来事が起こるかもしれません。

金運に関する手相は、「金運をアップさせたい！」と願ったり、お金を大切に扱っていると良い線になります。手相は日々変わりますので、今はなくてもこまめにチェックしていると現れるかもしれませんよ！



監修/ 手相鑑定士 白井洋子 先生

ま・ご・わ
や・さ・しい

食材を使ったレシピ



あじの洋風なめろう



■栄養価(1人分)

食物繊維
1.8g

エネルギー
180kcal

塩分
1.0g

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「さ(さかな)」=魚介類のあじを使ったレシピで、刺身を洋風にアレンジしてみました。このレシピは、青魚とオリーブオイルの良質な脂肪酸が摂取でき、血液サラサラ効果が期待できます。パセリなどの香りの強い野菜とレモンの酸味を加えることで、味噌の使用量が抑えられ塩分も控えめです。

■材料(2人分)

あじ(刺身用)……………1尾分
たまねぎ……………1/4個
パセリ……………3gくらい
レモン……………1/2個
a { オリーブオイル ……大さじ1
味噌……………小さじ2

■作り方

- 1 あじは粗く刻む。
たまねぎ、パセリはみじん切りにする。
レモンは皮をむき、果肉をとり出す。
- 2 aを混ぜる。
- 3 1と2をあえ、器に盛る。