

2016. 8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

13, 14, 15日

最近予約がかなりとりづらい状態となっております。前もって予約の先取りも可能ですが2回までとなっておりますのでご注意ください。また、キャンセルについても早めにわかればご連絡をお願いします。

院長より一言

梅雨明けとともに、暑い日が続きます。熱中症に気を付けて毎日を過ごしてください。自分でも気づかないうちに脱水は起こります。水分はこまめにとるようにしましょうね。

2016年 第18回 行橋〜別府
100キロウォーク
= 受付票 =

(当日忘れずにご持参下さい)

前々日受付 10/6(木) 12:00~19:00 ゼビオ小倉東インター店
前日受付 10/7(金) 12:00~17:00 正八幡宮 駐車場
当日受付 10/8(土) 8:30~11:00

開催日 10/8(土) 12:00 スタート

雨天決行 (台風時はHPでお知らせ <http://100km-walk.jp/>)

ゼッケン番号	氏名 (ご記入下さい)
2254	

今年の秋に2年ぶりの100キロウォーク参加にするため、暑い中練習をコツコツやっています。5キロ、10キロ、20キロ、30キロなどの距離を飽きないようにいろんなコースを探して歩いています。練習は裏切らない!! この言葉を信じて10月まで頑張ります。娘も受験生ですし、誰も遊んでくれないのでちょうどいいのかもしれませんがね...

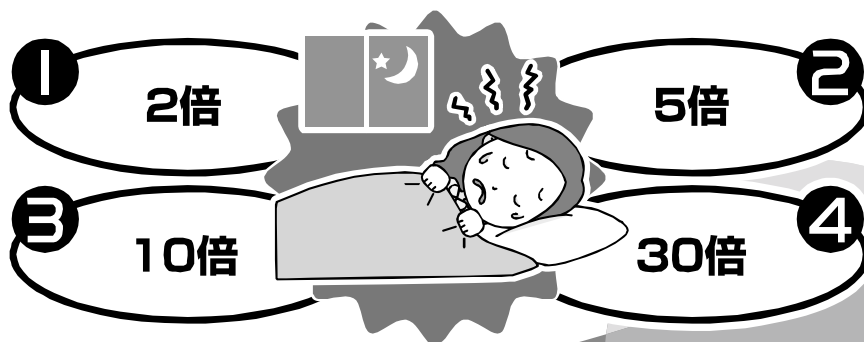
あなた
“歯科通”に
なれる...!?

歯医者が出题する

“歯とお口”のクイズ

お口の中には300~700種類の細菌が生息していると言われています。また、その数は歯をしっかりとみがく方だと1000~2000億個ですが、あまりしていない方だと1兆個にもなるそうです! 驚きの数ですね! ちなみに、お口の中の細菌の数は、食事をしたり寝ている間も大きく変動しているんですよ。そこで今回はこんな問題を出題!

寝ている間、
お口の中の細菌は
何倍に増える
でしょう?





歯のはなし



冷たいもので歯がしみる…お口の違和感は「知覚過敏」かも？

「知覚過敏」とは、冷たいものを飲んだりすると歯が「キーン！」と痛んだりしむたりする歯のトラブルです。その原因は、歯が削れたり歯ぐきが下がることにより、本来歯の内部にある象牙質に外からの刺激が伝わりやすくなるためです。

知覚過敏の痛みは一時的なものであるため放置してしまう方もいますが、日々の食事を楽しむためにはきちんと治療する必要があります。

知覚過敏のメカニズム



まずはセルフチェックしてみましょう！

知覚過敏の疑いがないか、まずはセルフチェックしてみましょう。

- | | |
|---|--|
| ☐ 冷たい(または温かい)飲食物で歯がしみる | ☐ 歯ブラシを当てると歯が痛い |
| ☐ 甘いもので歯がしみる | ☐ 歯ざりをするクセがある |
| ☐ 酸味のあるもので歯がしみる | ☐ 歯が長くなったように感じる |
| ☐ 冷たい風を歯に当てるとしみる | ☐ 歯の付け根を押すと痛い |
| ☐ しみる感覚は10秒ほどで消える | |



チェックが0個だった方 歯と歯ぐきは健康な状態です。日々のケアや歯科検診をして良い状態を維持しましょう。

1～3個だった方 知覚過敏、またはむし歯の疑いがあります。症状が続くような場合は受診しましょう。

4個以上の方 知覚過敏の可能性が高いでしょう。早めの受診をおすすめします。

知覚過敏とむし歯との違いは？

知覚過敏とむし歯は症状が似ていますが、しみ方や痛みには次のような違いがあります。

症状	疾患	知覚過敏	むし歯
どんなものがしみる？		熱いもの、冷たいもの、甘いものがしみる	熱いもの、冷たいもの、甘いものがしみる
しみ方		食べたり飲んだりすると一時的にしみる	慢性的に痛みやしみる感覚が続く
歯を叩いた時の痛み		痛みはない	響くような痛みがある
発生しやすい場所		前から3、4、5番目の歯に多い	歯並びや年齢など個人差がある

治療法は？

知覚過敏の治療は、ご自宅で行えるセルフケアと歯科医院で行う治療があります。

自宅でできるセルフケア

- 歯みがきはやさしい力でブラッシングする
- 「やわらかめ」の歯ブラシを選ぶ
- 知覚過敏用の歯みがき粉を使う



歯科医院での治療

- コーティング剤で削れた部分をカバーする
- 噛み合わせの調整を行う
- 重度の場合は歯の神経を取る場合もあります



セルフケアを行っても症状が改善されない場合は、一度歯科医院を受診されることをおすすめします。



健康人で行こう!

※長旅をされる方は要注意!※

エコノミークラス症候群の原因と予防法

皆さんは「エコノミークラス症候群」ってご存知ですか? 4月に発生した熊本地震では、車中で避難生活を続けていた方が発症したことで広く世間に知られるようになりました。

実は私たちも飛行機、バス、列車などでの長距離移動時や、オフィスや映画館などの身近な場所で発症する可能性もあります。そこで今回は、このエコノミークラス症候群についてのお話をさせていただきます。



エコノミークラス症候群とは?

長い時間同じ姿勢でいると、下半身が圧迫されて血のめぐりが悪くなり、血管の中に血栓(血のかたまり)ができてしまいます。この血栓が血液に乗って身体中をめぐり肺で詰まってしまうと、動悸や呼吸困難を引き起こし、時には命を落としてしまうこともあります。これを「エコノミークラス症候群」と呼ばれるものです。

エコノミークラス症候群が起る仕組み



血のかたまりが詰まる

長時間同じ姿勢で座っていると、血のかたまりができやすくなる

予防法は?

エコノミークラス症候群を予防するためには、こまめな水分補給と足の運動が有効です。

すいぶんぼきゅう

水分補給のポイント

身体の水分が不足すると、血液の濃度が上がって血栓ができやすい状態になるので、1時間おきにコップ半分程度の水がスポーツ飲料を飲んで水分補給をしましょう。特に飛行機の機内は気圧などの関係で乾燥しやすいので、こまめに水分補給をしましょう。ちなみに、アルコールやコーヒーは利尿作用があるので水分補給には適しません。



おすすめの予防運動

また、長時間足を動かさない時は、次のような運動をたまにして足の血流を促しましょう。

1 足指グーパー運動



足の指でグーをつくる

足の指をひらく

2 ふくらはぎの上下運動



足を上下につま先立ちする

3 足首回し運動



ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す

とうりょうびょう

「糖尿病」や「肥満ぎみの方」、また「下肢静脈瘤の方」や「喫煙習慣のある方」はエコノミークラス症候群が発症しやすいのでご注意ください。

かしじょうみやくりゅう

きつえん

クイズのこたえ

④ 30倍

寝ている間は、唾液の分泌が極端に減少するためお口の中の細菌が増殖します。なんと、朝起きた時は細菌が30倍増えていると言われています。お口の中の細菌が増えると「むし歯」や「歯周病」にかかるリスクも高まるので、就寝前の歯みがきはしっかり丁寧にしようにしましょう。



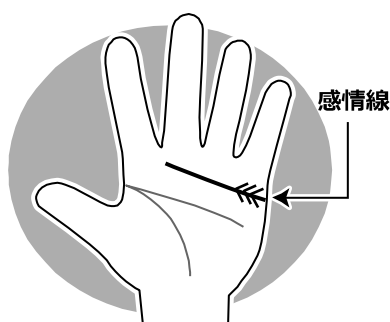
あなたの運気がよくわかる！ 今月の「手相」

感情線に現れる2つの「ユーモア線」

ユーモアのある人は会話が上手で場を盛り上げる方が多いですね。そこで今回は、このユーモアセンスを表す「ユーモア線」をご紹介します。似ている線に「お見通し線」もありますので間違えないようにしてくださいね。

ユーモア線①

1つ目は、感情線上の小指の下に現れる「くの字形」の線です。この線が多い人ほど、ユーモアセンスにあふれています。



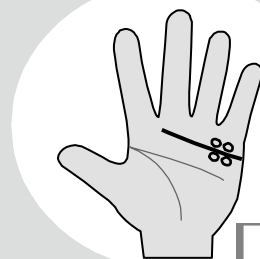
ユーモア線②

2つ目は、感情線の小指の下あたりから薬指に向かって斜めに伸びている線です。この線がクッキリ出ている人ほど、明るく陽気な性格と言われています。



ユーモア線と間違えやすい「お見通し線」とは？

感情線の小指側に小さな丸が現れるのが「お見通し線」です。この線がある人は洞察力や観察力に優れているため、人の心を見通す力があります。



芸人の明石家さんまさんにはユーモア線が6本もあるそうですよ(笑) さすがですね！

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



きのこほたての アヒージョ風ホイル焼き

栄養価(1人分)

食物繊維
3.6g

エネルギー
128kcal

塩分
0.8g

材料(2人分)

ベビーほたて ……6個
しめじ ……1パック
エリンギ ……2～3本
マッシュルーム ……6個
オリーブオイル ……小さじ4
にんにく ……大1かけ
唐辛子・塩・こしょう
……………各少々

作り方

- 1 しめじは石づきをとってほぐす。エリンギは縦に薄切りにする。マッシュルームは半分に切る。にんにくはスライスする。
- 2 25cm×30cm位の大きさのアルミ箔を2枚用意し、それぞれにほたてと1を半量ずつのせ、オリーブオイルを小さじ2杯ずつ回しかける。さらに、輪切りにした唐辛子をのせ、塩、こしょうをふって包む。
- 3 オーブントースター(または魚焼きグリル)で10～15分ほど焼き、火が通ったら皿にのせる。

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)=種類類」
「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「し(しいたけ)」=きのこ類を使ったレシピです。きのこは食物繊維が豊富でカロリーが低いヘルシーな食材です。今回は旨み成分たっぷりのほたてを組み合わせることで、薄味でも満足感のある味わいに仕上げました。ほたての代わりに、えびやいか、白身魚でも美味しく作ることができます。