

2016. 9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/](http://www.hidakashika.jp/)


今月のお休み

3日(土)健康診断のため

暑い日がまだまだ続いていますね。体調管理にはくれぐれも注意して健康に過ごしましょう。

9月はスタッフ不足になりますが、皆様にはなるべくご迷惑をおかけしないようにしていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

## 院長より一言

今年の夏のあまりの暑さで我が家の庭の木が枯れてしまったようです。涼しくなったら何とか元気になってくれればいいのですが・・・。



この夏話題だったポケモン GO。ついつい私もウォーキングの練習ついでにいろいろな場所に行ってたくさんポケモンをゲットしましたが、1週間ほどでもうやめました。もともとゲームをしない私には何が楽しいのかわからなくなったのと、ゲームしながらだと100キロウォークの練習に集中できなかったのも・・・。

何事にも集中が必要です。

あなたも  
“歯科通”に  
なれる...!?



## する “歯とお口” のクイズ

皆さんは普段、お口のケアにはどんな道具を使っていますか？ 欠かせないものと言えば「歯ブラシ」ですが、ほかにも「しかん歯間ブラシ」や「へいようフロス」などもあります。むし歯や歯周病を予防するためには、このような物を併用することも大切です。

そこで今回はこんな問題を出題！

歯ブラシだけでみがいた場合、歯の汚れはどれくらい落ちるでしょうか？





# 歯の はなし



## 皆さんはどうですか？「歯科医療に対する意識調査」の結果発表！

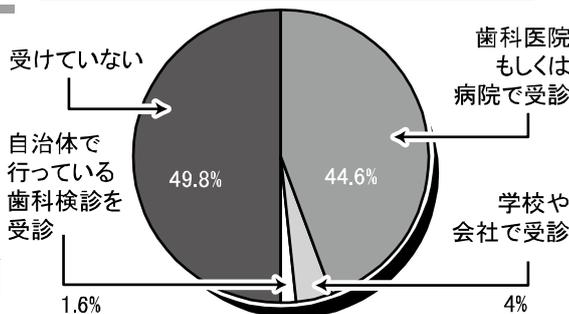
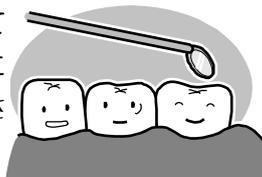
今年2月に、日本歯科医師会が全国の10～70代の男女を対象に「歯科医療に関する一般生活者意識調査」を実施しました。今回はその調査結果をいくつかご紹介させていただきます。

### Q1 1年以内に歯科検診を受けましたか？

#### 歯科検診の受診率と受診先

ここ1年以内に歯科検診を受けた人は**50.2%**と過半数を超えています。受診先として最も多いのが**歯科医院**や**病院**でした。

また、男性よりも女性のほうが多く受診しており、年齢が高くなるほど増えている傾向にありました。年齢を重ねるほど歯の大切さを感じている方が多いようです。

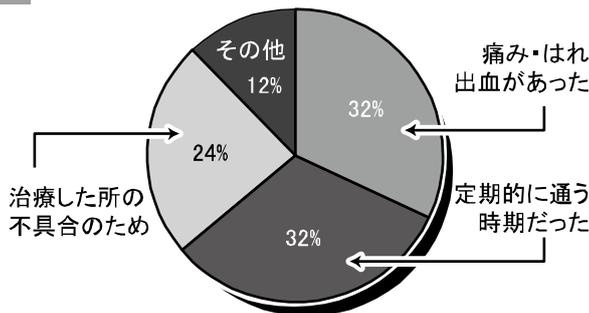


### Q2 歯科医院を受診したきっかけは？

#### 歯科受診のきっかけ

受診したきっかけの1位が「**痛み・はれ・出血があったから**」、2位は「**定期的に通う時期だったから**」、3位は「**以前治療した所に不具合が生じたから**」でした。5年前の同調査と比べると、「**定期的に通う時期だったから**」と答えた人の割合が増加したそうです。

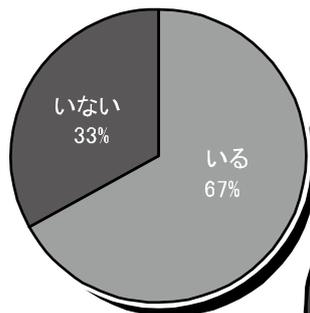
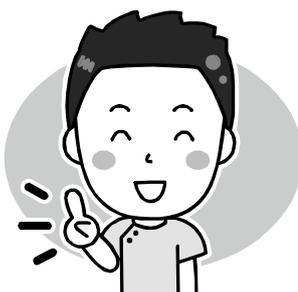
お口の病気予防や健康チェックについて意識の高い人が増えているようです。



### Q3 かかりつけの歯科医はいますか？

#### かかりつけ医の有無

「**いる**」と答えた人が**67.0%**にのぼり過半数を超えています。男女ともに年齢が上がるにつれて割合も増えています。5年前の同調査と比べると、**20～30代の若い世代でも**かかりつけ医がいる人の割合が増えているようです。



### Q4 関心の高い歯科医療は？

「**歯科疾患と全身の病気との密接な関係**」や「**歯並びやかみ合わせの悪さが歯の病気の原因となる**」ことに対しては9割以上の方が関心を示したそうです。しかし、ほとんどの方が「**聞いたことがある程度**」と回答しており、詳しく理解されている人は少なかったようです。



気になる症状や質問などございましたらお気軽にご相談ください。また、歯科検診は忘れず定期的に受診しましょう！

### クイズのこたえ

① 60%

実は、歯ブラシだけでは歯の汚れを60%しか落とすことができません。歯と歯の間は歯ブラシが届きにくいので、歯間ブラシやフロスを併用すると約90%の汚れを落とすことができます。ぜひ、歯ブラシと一緒に使ってみましょう。



# 健康人で行こう!

※<sup>くつぞこ</sup>靴底の減り方でわかる...※

## 「良い歩き方」と「悪い歩き方」

皆さんは、普段から「靴底」をチェックしていますか？  
今回は、靴底の減り方でわかる「良い歩き方」と「悪い歩き方」  
についてお話しさせていただきます。



### あなたの靴底の減り方はどのタイプ？

では、普段履いている靴の靴底をチェックしてみましょう。靴底の減り方で“あなたの歩き方のクセ”がわかりますよ！

#### 良い歩き方

##### 正常タイプ

つま先の内側とかかとの外側が左右均等に減っている場合は、理想的な良い歩き方ができています。



#### 悪い歩き方

##### 1 外股歩きタイプ

靴底の外側だけが減っている方は外股歩きの傾向があります。膝は正面を向いていますが、つま先が外側を向いて歩いていませんか？



##### 2 内股歩きタイプ

靴底の内側ばかり減る人は内股歩きの傾向があります。膝がやや内向きで、つま先も内側を向いて歩いていませんか？



##### 3 重心後ろタイプ

かかとの外側ばかり大きく減る人は重心が後ろに偏っています。歩行中の体重移動がうまくできていない可能性があります。



##### 4 偏平足タイプ

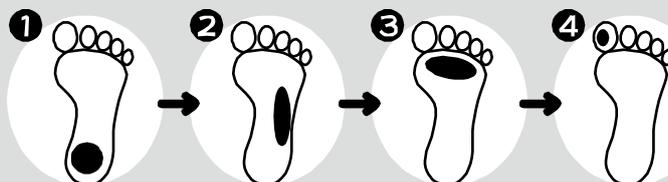
靴底の真ん中周辺が減っている人は足の裏を引きずって歩いています。地面を蹴り出すことがうまくできておらず、偏平足ぎみかもしれません。



#### 良い歩き方とは？

良い歩き方のポイントは、膝とつま先がまっすぐ正面を向いたまま歩くことです。次の流れでスムーズに体重を移動させましょう。

- ① かかとで着地する
- ② 足裏の外側に体重をかける
- ③ 指の付け根全体で地面を蹴る
- ④ 親指側に体重が移動する



「膝」と「つま先の向き」、「足裏の体重移動」を意識して良い歩き方を目指しましょう！



# あなたの運気がよくわかる！今月の「手相」

## 知能線で見える「“副業”の才能」

「副業」を始めたいと思っている人が近年増えているようです。そこで今回は「副業が向いているかどうか分かる手相」をご紹介します。これを確認するためには、親指と人差し指の間から出発して手の平を横切っている「知能線」をチェックしてみましょう。

### 知能線が1本だけの人



複数のことを同時に進めるのがあまり得意ではないため副業は控えた方が良いでしょう。今の仕事を極めた方が収入アップにつながります。

### 知能線が2本に分かれている人



副業に向いているタイプで本業以外にもう1つ隠れた才能があります。副業のおかげで収入もやる気もアップしそうです。

### 知能線が2本ある人



非常に器用で多才な方です。2つの仕事を持っても順調にこなすことができるでしょう。

性格を診断するときは“左手の手相”を見ると良いでしょう

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



### さつまいもと かつお節の煮物

■ 栄養価(1人分)

食物繊維  
2.8g

エネルギー  
154kcal

塩分  
0.8g

■ 材料(2人分)

- さつまいも……………1/2本
- 砂糖……………大さじ1/2
- 塩……………ひとつまみ
- かつお節……………3g



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。

■ 作り方

- 1 さつまいもは1～2cmの輪切りにする。
- 2 鍋に1と砂糖を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして塩とかつお節を加えて煮る。
- 3 さつまいもに火が通ったら、火を止めて器に盛る。



### ワンポイント

今回は「い(いも)」=いも類のさつまいもを使ったレシピです。秋に美味しいさつまいもですが、本来の甘みを引き出すにはゆっくりと加熱することがポイントです。電子レンジなどで急速に加熱するよりも、ゆでたり蒸したりする方がおすすめです。