

2017. 4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

29日(土)

4月は新しい年度の始まりで、皆さん何かとバタバタすることが多くなると思います。診療もキャンセルされることも多くなる時期です。できましたら早めにお電話いただくと助かります。

院長より一言

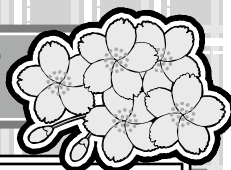
春らしくなってきましたが花粉が飛ぶ季節になり花粉症の方は大変ですね。マスクが必要な方は受付でお伝えください。



長女の誕生日祝いと卒業の記念に写真を撮りに行きました。昔の写真と比べていたら2人とも大きくなったなあとしみじみ感じます。春からは大学生とともに一人暮らしの始まりです。家事などほとんどできない娘が心配で、そして寂しくて仕方ありません。仕方ないですが、6年間しっかり頑張ってもらっています。こんな心配をよそに当の本人は浮かれています。

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



暖かい陽気に包まれる4月は、お出かけが楽しい季節ですね。すでにゴールデンウィークの予定を立てている人もいらっしゃるでしょう。ところで、お出かけ先で突然、歯が痛くなってしまったら…あなたはどのようにしますか？ そこで今回はこんな問題を出題！

Q

歯が痛み出した時の正しい応急処置法は？

おうきゅうしょちほう



1



患部を温める

2



患部を冷やす

3

お酒を飲んで
消毒する

4

お風呂で
じっくり
体を休める

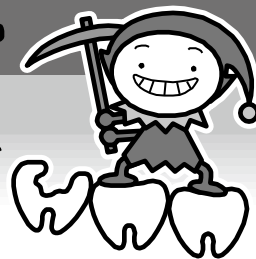


自分では気づきにくい…

おとな

“大人むし歯” になっていませんか？

厚生労働省の歯科疾患実態調査によると、40歳以上の抜歯の約4割は「むし歯」が原因です。そこで今回は、大人ならではの“大人むし歯”についてお話させていただきます。



大人むし歯の特徴

大人むし歯には主に次のような特徴があります。

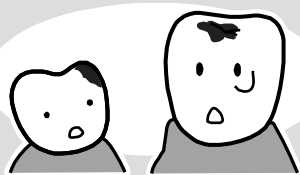
1

むし歯の痛みを感じにくい

歯の断面図



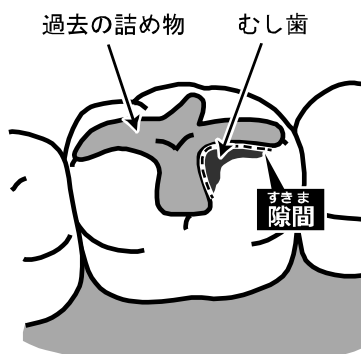
子どもの歯(乳歯)はエナメル質が薄いためむし歯の痛みが敏感です。一方、大人の歯(永久歯)はエナメル質が丈夫でむし歯はできにくいですが、内部の神経を守るように象牙質が分厚くなっているため、むし歯ができて痛みを感じにくくなります。



2

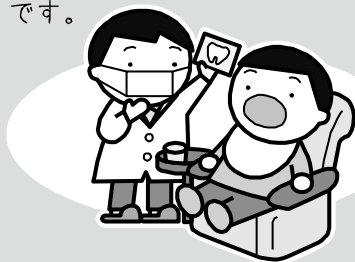
治療した歯が再びむし歯になる

二次カリエス



ある程度の年月が経過すると接着剤の劣化などにより隙間ができる。

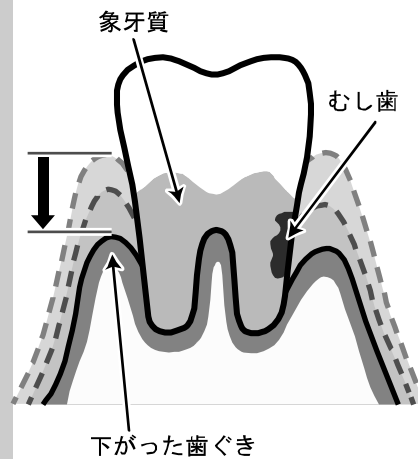
特に多いのが、過去に治療した部分の詰め物(かぶせ物)と歯との間に隙間ができ、むし歯になるケースです。これを“二次カリエス”と呼びます。このようなむし歯は見えにくいので、注意が必要です。



3

歯ぐきの下がってしまった部分に注意

歯の根元にできたむし歯



加齢や歯周病の進行によって歯ぐきが下がると、もともと歯ぐきに隠れていた歯の根元の“象牙質”が露出てきます。この部分はエナメル質に覆われておらず、むし歯になりやすい特徴があります。また、歯みがきの時にゴシゴシ強い力でみがくことも、歯ぐきが下がる原因のひとつです。



“大人むし歯”は発見が難いため、定期的に歯科医院でのチェックをおすすめします。

クイズのこたえ

2 患部を冷やす

お出かけ先で歯が急に痛み出した時は、患部を頬の上から冷やしましょう。血行が良くなる飲酒・長湯・運動などは禁物です。旅先での楽しい時間を台無しにしないためにも、お出かけ前にはしっかり治療をしておくとう安心ですよ。



健康人で行こう！

春から始めたい 認知症予防のウォーキング



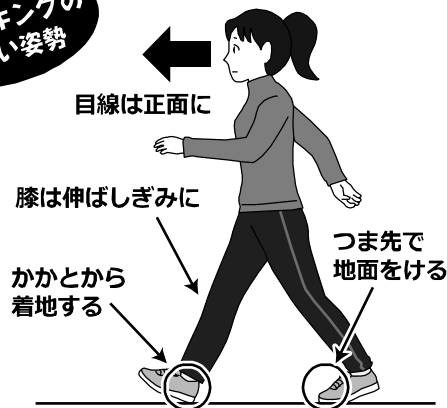
春の日差しに誘われて、「何か運動を始めたい！」と思っている人も多いですね。そんな人におすすめなのが「ウォーキング」です。ウォーキングは脳の老化防止に有効だと言われていますが、ちょっとした工夫でさらに認知症予防の効果を高めることができます。

ウォーキングの基本

ウォーキング・ジョギング・水泳・ヨガなどの有酸素運動は認知症をはじめ、ダイエットや生活習慣病の改善にも有効です。特に手軽で体への負担が軽いウォーキングは継続しやすいためおすすめです。ウォーキングで脳の機能を高めるためのコツは、歩くスピードを「汗ばむ程度」に速めることです。また、右のようなポイントに注意しながら正しい姿勢で行うことも大事です。



ウォーキングの正しい姿勢



認知症予防の効果を高めるひと工夫

ウォーキングの際に次のようなひと工夫を加えると、認知症予防の効果がアップします。

1 しりとり

しりとりを組み合わせることで、脳トレの効果があります。2人以上で行うなら通常のしりとりで構いませんが、1人で行うのであれば使う言葉に「3文字限定」「土地や国の名前」「食べ物」「動物や植物」などの制限をつけると飽きずに長く続けることができます。

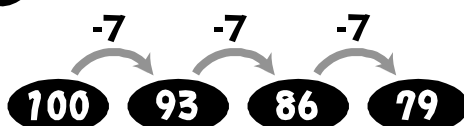


2 引き算

計算をしながら歩くことで、記憶力アップにつながります。ただし、難しすぎると計算にばかり集中してしまい、ウォーキングの姿勢が崩れたり歩くペースが落ちたりしますので、計算は簡単なものにしましょう。

例

100から順番に7を引いていく計算



3 懐かしい曲を聴く

自分が若い頃に聴いていた音楽は、脳への良い刺激になると考えられています。認知症のお年寄りに昔好きだった音楽を聴かせたところ、かつての記憶が戻ったという例もあるそうです。ウォーキングしながら、「懐かしい曲」を聴いてみるのも良いのではないのでしょうか。



運動は継続が大切です。「毎朝1時間歩く！」と最初から高い目標を設定せず、「週に3回30分くらい歩く」のような無理のないほどほどの目標設定が長く続けるコツですよ！



あなたの運気がよくわかる！

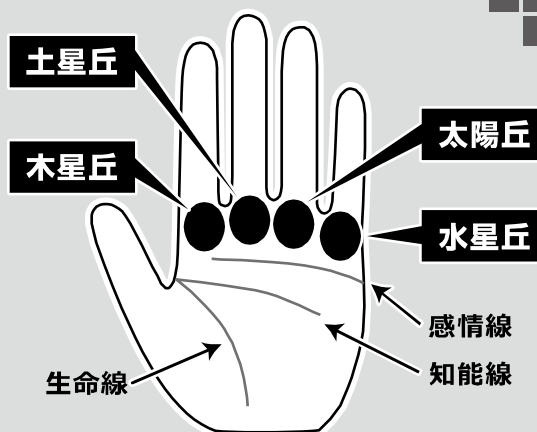
今月の手相

●監修● 手相鑑定士 白井洋子 先生



支線が示す「あなたの深層心理」

4月は生活環境の変化に伴って忙しい日々が続き、自分の心を見失いがちです。「生命線」「知能線」「感情線」から伸びている「支線」の向かう方向で、あなたの深層心理に眠る“欲求”がわかるでしょう。



支線が木星丘へ向かっている人

何事にも挑戦したいというやる気に満ちています。自分の夢に思い切って挑戦するとよいでしょう。



支線が土星丘へ向かっている人

自分の実力を周りに認めてもらいたいようです。資格や語学の勉強などに取り組むとよいでしょう。



支線が太陽丘へ向かっている人

周りの人から必要とされたい気持ちがあります。進んで仕事をしたり、人助けをするとよいでしょう。



支線が水星丘へ向かっている人

お金に対する関心の高まりや、子供が欲しい時に表れます。願望は思い切って口に出すとよいでしょう。

支線が全体的にどの丘に向かっているかに注目してみましょう！

ま・ご・わ・や・さ・し・い 食材を使ったレシピ

アコーディオンポテト

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)	
エネルギー	191kcal
食物繊維	1.3g
塩分	1.0g



ワンポイント

今回は「い(いも)」=いも類のじゃがいもを使ったレシピです。じゃがいもはエネルギー源になるだけでなく、カリウムやビタミンC、食物繊維の補給にも役立ちます。今回は、洋食だけでなく和食のつけ合わせにもぴったりな、あっさり味のアコーディオンポテトを作りました。じゃがいもの品種はいつでもOKですが、切り口がくっつきにくいメークインがおすすめです。

材料 (2人分)

じゃがいも2個
オリーブオイル大さじ2
塩・こしょう・粉チーズ各適量

作り方

- ① じゃがいもは皮のままよく洗って水気を拭き取り、切り落とさないようにしながら薄く縦に切り目を入れる。
- ② オーブンの天板に①をのせ、オリーブオイルをまわしかけ、220℃で30分加熱する。そのあと、250℃で10分焼き上げる。
- ③ ②を皿に移し、塩、こしょう、粉チーズをかける。

