



2018. 2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

12日(月)

毎日寒い日が続きます。今年は特に寒い気がしますね。インフルエンザも大流行ですので皆さんうがいとマスクはかかさないように注意してください。熱のある方は予めスタッフまでお申し出ください。

院長より一言

今年に入って夜や休みの日の空いた時間にランニングやウォーキングを続けていたのですが、最近のあまりの寒さについついさぼりがちになってきました。今年の目標が1か月目にして失敗しそうです。頑張らねば・・・。



先日長女と妻が東京に行ってきました。そのついでに寄ったところが寄生虫博物館。寄生虫ストラップやTシャツなんかを買って来ていました。せっかく東京に行ったのに何が楽しくてわざわざそんなところに寄ったのか？誰に似たのでしょうか？



うー！
ホント？

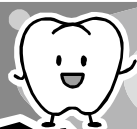
“歯とお口”のトリビア

アメリカでは常識？ 歯のホワイトニング



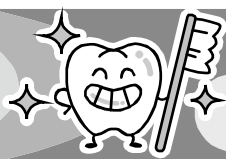
“芸能人は歯が命”というテレビCMがかつて流行りましたが、歯は顔の印象を左右してしまうほど大切なものです。特にアメリカでは「真っ白な歯」は身だしなみのひとつとされ、日常的にホワイトニングが行われています。実は、アメリカでは日本よりも高濃度の薬剤が使用できるため、歯をしっかりと白くすることができるそうです。自宅ホワイトニング効果のある歯みがき粉を使うことはもちろん、過酸化水素を配合したシートを歯に貼って漂白することもあるのだとか。皆さんも「歯がちょっと黄ばんできたような…」と感じた時は、歯のくすみを除去する効果のある歯みがき粉を使うのがおすすめです。さらに、歯科医院で歯のクリーニングをすると着色汚れや歯石が落ちて歯がキレイになるだけでなく、汚れが付きにくくなる効果もあります。口元をスッキリさせて素敵な笑顔を目指しましょう！





歯がグラグラ
する!?

歯のはなし



歯が揺れる「歯の動揺」について

「歯の動揺」とは、歯がグラグラと動くことをいいます。 少しくらい歯が動くのは生理的な現象で問題ありませんが、揺れが大きくなってきた場合は注意が必要です。 そこで今回は、歯の動揺やその原因などについてお話しします。

歯の動揺度

歯の揺れの大きさのことを動揺度と言い、動く大きさによって0度～3度に分類されます。 0度は正常の範囲内ですが、1度～3度へあがるにつれ状態が悪化していくことになるため注意が必要です。 また、それぞれの動揺の特徴ですが、まず1度では前歯は前後に、奥歯は左右にと、歯のない方向にだけ動揺します。 しかし、2度になると歯が並ぶ方向にも横揺れするようになり、3度になると加えて上下にも動くようになります。

動揺度

動きの大きさ

0度	0.2mm以内
1度	0.2mm～1mm
2度	1mm～2mm
3度	2mm以上



1度



2度



3度

動揺する原因

歯周病

「歯が揺れる＝歯周病？」と心配になるかもしれませんが、歯周病になると動揺は2度～3度に進行した状態となります。 ただし、ここに至るまでには歯ぐきの腫れや出血の症状が出ますので、その段階で治療を開始すれば大丈夫です。 しかし、動揺が3度になると歯を支えている組織自体が破壊されている可能性があるため、抜歯する確率は高まります。 歯ぐきの不調を感じたら、放置せず受診しましょう。

噛みグセ

あまり知られていない原因のひとつに、噛みグセがあります。 皆さんは硬い食べ物を食べる時、つい同じ場所で噛んでしまっていないですか？ このように使いやすい歯があると、その歯にだけ負担がかかりやすくなり、動揺を引き起こす原因となってしまうのです。 こういった場合、噛み合わせを調整することで解消する場合があります。

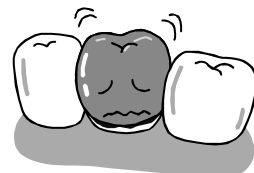


歯ぎしり

歯ぎしりは自分が思っている以上に力がかかっていて、毎日繰り返されることによって歯には相当な負担となります。 動揺だけでなく、歯がすり減ったり、欠けたり、割れたりする可能性もあります。 気になる方は、就寝時に歯ぎしりを予防するマウスピースを使用してみましょう。

かぶせ物の劣化

歯の治療で入れたかぶせ物が劣化して動揺することもあります。 中には、かぶせ物の内部でむし歯が再発してグラつくことも。 歯の様子がおかしいと感じた時は早めに受診しましょう。



歯の根の先に膿がたまる「歯根嚢胞」、歯の根が折れる「歯根破折」でも歯が動揺する場合があります。 一般的に歯の動揺は自然には治りませんので、そのまま放置せず受診しましょう。



毎日イキイキ！ 健康情報

20～40代の男性に多い

“群発頭痛”をご存知ですか？

頭痛にはさまざまなタイプがありますが、その中のひとつに「群発頭痛」があります。この頭痛は特に20～40代の男性に多く、耐えられないほどの痛みになるのが特徴です。そこで今回は、この群発頭痛についてご紹介します。

症 状

群発頭痛の症状は次のようなものです。

- ◆ 痛む場所は、頭の片側・目の奥・上あごの周辺。
- ◆ 目の奥がえぐられるような激しい痛みがある。
- ◆ 15分から3時間程度の頭痛が1日に1～8回発生する。
- ◆ 毎日、ほぼ同じ時間に痛みが出る。
- ◆ 発症時間が午前1時～3時といった深夜に多い。
- ◆ 鼻水・鼻づまり・目の充血・涙などを伴うこともある。

原 因

発生のメカニズムが解明されていない部分も多い群発頭痛ですが、次のようなことをきっかけになることが多いようです。

飲 酒

喫 煙

気圧の変化

季節の変わり目

治 療



群発頭痛は、頭痛が続く群発期(1～2か月)が過ぎると症状はなくなりますが、その後半年～3年くらい経つとまた同じような症状が表れます。もし頭痛が起きてしまった時は飲酒や喫煙を避け、規則正しい生活を心がけましょう。また、群発頭痛特有の激痛は通常の鎮痛薬では効果がないケースが多いため、きちんと病院を受診して薬を処方してもらいましょう。鎮痛薬でも痛みが抑えられない場合には、医療用の酸素を吸入する純酸素吸入法と呼ばれる治療を行うこともあります。

こんな“頭痛”は危険！

頭痛は時として、脳出血や脳腫瘍といった危険な病気のサインとなることがあります。次のような頭痛がある場合は、急いで病院を受診しましょう！

- 突然の頭痛
- 手足のしびれやけいれんを伴う頭痛
- 経験したことのないような激しい頭痛
- 意識がもうろうとする頭痛
- 時間を追うごとに痛みが増す頭痛



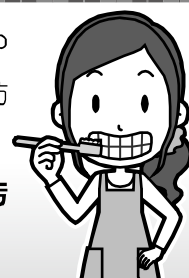
群発頭痛は発生頻度が少ないため、正しく診断されるまで時間がかかったり、違う病名を告げられるケースもあるようです。今回の症状に当てはまる頭痛が起きた場合は、群発頭痛の可能性を疑ってみましょう。

歯とお口の健康を守る

「デンタル川柳」

歯周病は細菌によって引き起こされる感染症です。歯ぐきの炎症や出血を引き起こし、重症化すると歯が抜けてしまいます。歯周病を予防するには、毎日の歯みがきが重要です。

歯ブラシは歯に対して45度の角度で当て、歯と歯ぐきのすき間の汚れを落とすことを意識しましょう。



歯は
45度
の
角度
が
重
要



栄養満点！
美味しさUP！

旬の食材



健康知識

今月のテーマ

ごぼう



中国から薬草として伝来したごぼうは、秋から冬が旬の季節です。^{しょくもつせん い}**食物繊維**が豊富で、**イヌリン**と**リグニン**という2種類の食物繊維が含まれています。

これらの成分は便秘解消^{べん ひ かいしやう}に有効で、糖尿病や動脈硬化といった生活習慣病^{せいかくしやうかんびやうよ}予防^{ぼう}にも欠かせません。また、利尿作用^{りにようさ よう}や悪玉コレステロール値の低下が期待でき、血糖値の急上昇を抑えたり、老廃物の排出を促す働きもあります。

さらに、ポリフェノールやペルオキシターゼという成分が含まれており、消臭効果があると言われています。

選び方のツボ

- 太さが均等でひげ根は少なく、すらりと伸びているもの。
- ピンと張りがあり、ぐにやぐにやと曲がらないもの。



食べ方のポイント

- リグニンは切り口に含まれるため、切り口の表面積が大きい「ささがき」がおすすめです。
- 水にさらす時間を短くすると、ポリフェノールやうまみ成分を失いにくくなります。

豆知識&ごぼれ話

ごぼうを食用として利用しているのは、韓国や台湾、日本など、ごく一部のアジアの国だけのようです。その他の国では土のような独特の香りがあまり好まれず、食用ではなく「ハーブドック」と呼ばれるハーブや、漢方薬として用いられていることが多いようです。

食べて元氣！

歯とお口の健康応援レシピ



食物繊維を摂って噛む回数を増やしましょう！

材料 (2人分)

- ごぼう 1本
炒りごま 大さじ1
a { 練りごま・砂糖 各小さじ1
濃口しょうゆ 小さじ2



作り方

- 1 ごぼうは皮をこそげて8cmくらいの長さに切り、水にさらす。
- 2 鍋に水気を切った1を入れて、ひたひたの水でやわらかくなるまで茹でたら取り出し、すりこぎなどでたいて割る。
- 3 すり鉢で炒りごまを軽くすったところにaを加えて混ぜ、2を入れて和えたら皿に盛る。

ごぼうのごま和え

栄養価 (1人分)

- エネルギー 83kcal
- 塩 分 0.9g

OnePoint

ごぼうをはじめとする食物繊維が豊富な食べ物は、よく噛まないと飲み込めません。よく噛むことは、あごの発育を促したり、食べ過ぎを抑える効果が期待できます。今回のレシピのようにごぼうを長いまま調理するとより噛みごたえが出て、自然と噛む回数を増やすことができます。

