

2019.6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/

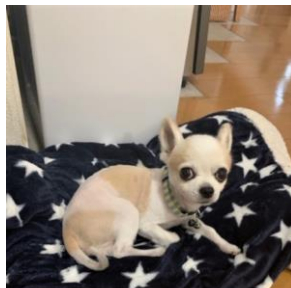
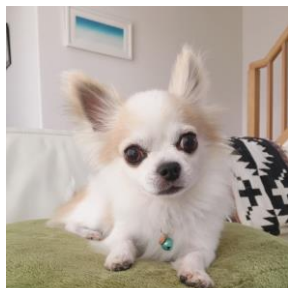
《診療時間変更のお知らせ》

6月の午後の診療は19時30分までとなりますのでご注意ください

6月12日の午前中は中学校の学校検診のため休診します。

院長より一言

ゴールデンウィーク中からアマゾンプライムの海外ドラマにはまってしまいました。「ゲームオブスローンズ」というドラマですが全話で75時間くらいあるものです。先日やっと最終回を見ることができ達成感と虚無感に……。しばらくはもうやめときます。



暑くなってきたので、我が家の愛犬も夏仕様です。まだちょっと寒かったのが犬小屋の布団の中によく潜り込んでいます。不思議なのですが、毛を短くすると急に動きが活発になります。もうおじいちゃんですが若者に早変わりしてしまいます。

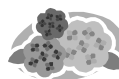
えー！
ホント？

“歯とお口”のトリビア！

犬や猫も歯周病になるの？

3世帯に1世帯はペットを飼っているという時代ですが、犬や猫を飼われている皆さんはペットの口腔ケアはしっかりしていますか？ 実は、3歳以上の犬猫の約8割が歯周病になっていると言われています。特に、犬は人間の約5倍のスピードで歯垢が歯石に変化するため、こまめにケアをしてあげる必要があるそうです。最近ではペット専用のお口のケア用品も豊富で、シートタイプや指サックタイプの歯みがき用品、歯周病菌の繁殖を抑えるサプリメント、歯垢の除去力をアップさせたおやつなども発売されています。ちなみに、歯周病は感染症の一種のため、ペットから人へ、人からペットへ、ペットからペットへと感染することがあります。ペットが飼い主の口の周りをなめたり、飼い主が口移しでペットに食べ物をあげたり、といった行為が感染につながりますので、こういった接触は避けるようにしたほうが良いでしょう。





の



6月1日はガムの日

「噛む+運動」で健康づくり！

6月1日はチューイングガムの日です。普段、ガムは食後やドライブ中などに噛むことが多いと思いますが、実は**運動中に噛むのもおすすめです**。ガムを噛みながら歩くと、心拍数がアップして消費エネルギーが増え、さらに歩行距離や速度がアップするという研究報告もあります。

そこで今回は、ガムを噛みながらダンベル体操をして咀嚼力と筋力をアップさせる運動をご紹介します。



《用意するもの》

- 500g程度のダンベル
(500mlペットボトルに水を入れたものでも良い)を2つ
- お好みのガム
(シュガーレスがおすすめ)



《ダンベルの持ち方》

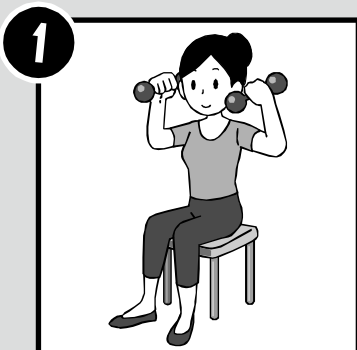
背筋を伸ばしてイスに座ったら、ダンベルを力強く握り、手首はやや内巻きにします。



《ガムの噛み方》

運動中は意識して、左右の歯で均等にガムを噛みます。

肩の関節を柔軟にする 「上げ下げ運動」

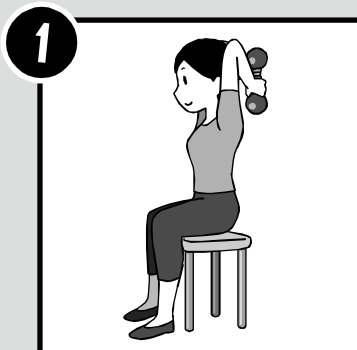


両手のダンベルを耳の脇に構えます。



片手ずつ、真上にダンベルをゆっくり押し上げた後、引き下げてください。上げる時は、肘を伸ばし切るまで上げないようにして下さい。左右流れるような動きで連続10～15回行いましょう。

二の腕を引き締める 「絞り上げ運動」

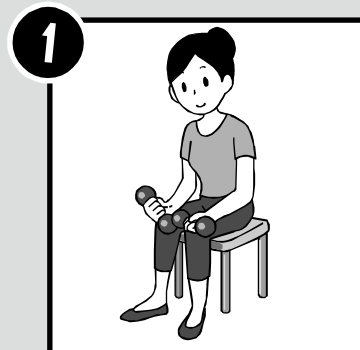


両肘を曲げ、背中の後ろで1つのダンベルを両手で持ちます。



腕と肘が頭より前に出ないように注意しながら、ゆっくりと絞り上げるように肘を伸ばしながら押し上げた後、元の位置に戻します。これを10～15回繰り返してください。

上半身の筋力を鍛える 「羽ばたき運動」



お腹に力を入れて前傾姿勢になり、両手でダンベルを持ちます。



腕と肘が頭より前に出ないように注意しながら、ゆっくりと羽ばたくように胸を広げながらダンベルを持ち上げた後、ゆっくりと元の位置に戻します。これを10～15回繰り返してください。

毎日イキイキ！

健康情報

10～20代に急増中！

スマホが原因の「急性内斜視」

斜視とは、物を見ている時に片方の眼球が別の方向を向いている状態のことを言います。そして、その中で眼球が内側に寄るものを内斜視と言います。斜視になる原因はまだはっきりと解明されていませんが、視力の低下や眼の筋肉の異常によって引き起こされるのではないかとされています。特に最近ではスマートフォンの使い過ぎによるものが増えているそうです。そこで今回は、近年急増している急性内斜視についてお話しします。



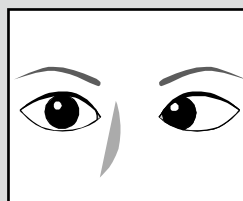
急性内斜視の症状とは？

急性内斜視とは生後6か月以降に突然発症する斜視です。産まれつきの斜視と異なる点が、遠くのものが見え重なるという症状です。また、寄り目になっていたり、黒目が同じ方向を向いていないといったことがあれば斜視の疑いがあります。眼球が内側に寄っていても自身ではなかなか気づきにくいので、家族や友人などから指摘されて初めて知るケースも多いそうです。

通常



急性内斜視



スマートフォンがなぜ原因に？

眼球を動かす筋肉には、眼球を内側に向ける筋肉と外側に向ける筋肉があり、私たちは物を見る時にはこの2つの筋肉を使って視点を合わせています。ところが、スマートフォンの画面など手元を見る時は眼球を内側に向ける筋肉を主に使うため、それを長時間続けてしまうと筋肉がコリ固まってしまう、眼球が内側を向いたままになってしまうのです。特に顔を近づけてスマートフォンの画面をよく見ているといった方は、遠くを見た時に視点が合いにくくなり、物が二重に見えるといった症状が現れてしまいます。



急性内斜視を予防するには？



スマートフォンが原因の急性内斜視を予防するには、第一に使用時間を減らすことです。例えば、スマートフォンを30分間使用したら5分間は休憩を挟み、その時はできるだけ遠くを見て眼球の筋肉をゆるめるようにしてください。また、スマートフォンの画面は顔から30cm以上離れた状態で使用するようにしましょう。

度数が合っていないメガネやコンタクトレンズを使用していることも、目への負担となりますので、定期的に視力をチェックして、目の健康を守りましょう！



歯とお口の健康を守る
「デンタル川柳」

舌を鏡で見てみてください。健康な方であれば舌苔は薄い状態ですが、お口の中の環境や体調によって舌苔が厚くなることもあります。舌苔は口臭の原因にもなると言われていますので、気になる方は舌苔専用のブラシでやさしく除去しましょう。ちなみに、歯ブラシで除去するのはやめましょう。舌が傷ついて舌苔が厚くなる可能性があります。



栄養満点！

美味しさUP！

旬の食材
健康知識

●今月のテーマ●

セロリ

選び方のツボ

- 葉の色が濃い緑色で、ピンとしていて、全体がずっしりと重いもの。
- 切り口がみずみずしく、スジとスジの間が盛り上がっているもの。



食べ方のポイント

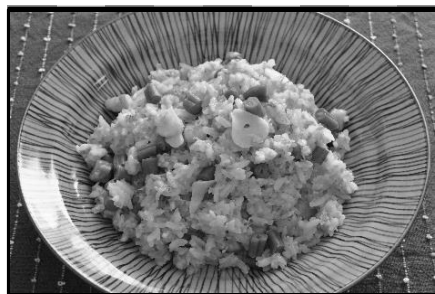
- スジが気になる時は、スジの表面をピーラーでなぞると簡単に取ることができます。
- 牛乳やチーズなどカルシウムの多い食材と一緒に食べると、イライラを解消する効果が高まります。



香味野菜のひとつであるセロリは独特の香りがあるため、苦手な人も多いかもしれません。しかし、あの香りの成分である**アピオール**や**セネリン**、**ピラジン**には、イライラした気持ちを静める**リラックス効果**や、**血液をサラサラにする効果**があるとされています。また、葉っぱの部分には**抗酸化作用**のある**βカロテン**、**美肌効果**のある**ビタミンC**、**疲労を回復**させる**ビタミンB₁**も多く含まれています。また、くきの部分には**コレステロールの吸収を抑えたり便秘解消に有効な食物繊維**、**骨の健康づくりに欠かせないカルシウム**が豊富です。また、**カリウム**も豊富で、体の中の余分な**ナトリウム**を排出するため、**血圧を低下**させたり、**むくみを解消**する効果も期待できます。

豆知識&おぼれ話

セロリの葉を刻んでネットに入れ、バスタブに浮かべれば**セロリ風呂**として楽しむことができます。セロリの香り成分で**リラックス**できるうえ、体を温める作用によって湯冷めもしにくくなるそうです。



歯とお口の健康応援レシピ



ビタミンB群で
口内炎を
解消

材料(2人分)

にんにく 4かけ
たまねぎ 1/2個
にんじん 30g
さやいんげん 6本
ベーコン 40g
卵 2個
塩 小さじ1/2
ごはん 300g
ごま油 大さじ1

栄養価
(1人分)

エネルギー...467kcal
塩分.....2.0g
ビタミンB₆.....0.34g

作り方

- 1 にんにくはスライスする。たまねぎ・にんじんはみじん切りにする。さやいんげんは5mm幅に切る。ベーコンは5mm角に切る。卵は溶きほぐして塩を加えて混ぜる。
- 2 フライパンにごま油をしいて中火にかけ、にんにくを入れて香りが立ったら、たまねぎ・にんじん・ベーコンを炒める。火が通ったら少し火を強め、さやいんげん・卵・ごはんを加えて炒める。
- 3 卵に火が通り、ごはんがパラパラになったら器に盛る。

ポイント

口内炎は皮膚や粘膜の健康に関わる**ビタミンB群**の不足が原因だと考えられます。しかし、ビタミンB群は互に関係し合って働くため、いずれも不足しないように摂取する必要があります。今回のレシピで使用したにんにくには**ビタミンB₆**が含まれており、**ビタミンB₁**の吸収も助けるため、口内炎の解消におすすめの食材です。