



2020.8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/


今月の休診日

13, 14, 15日(14日は休日当番ですので急患のみの対応となります)

7月の長雨とコロナウィルス感染症のためほとんど外出することがなくなっていますが、嫌なことに少しずつ各地で感染者数が増えていますので、皆さんも気を引き締めて毎日を送ってくださいね。来院時にマスクを忘れた方は受付にてお渡ししますので、教えてください。

院長より一言

コロナウィルス感染症のために授業や試験がオンラインになっていた娘が一人暮らし先に戻っていきました。ずいぶん長くいたので急に家の中が静かになってしまいました。感染に気を付けて頑張してほしいものです。秋には帰って来るかな。家族全員集合が待ち遠しいです。



我が家の庭の菜園で育てているみかんが今年はたわわに実っています。去年は一つもなかったのに……。今後色づいて収穫するのが楽しみです。もうすでに野鳥が狙いに来ているようでこれからは野鳥と嫁さんの激しいバトルが始まりそうです。

番犬はおじいちゃんです。いつも寝てばかりなので全く役には立ちません……。



材料(2人分)

カットわかめ……………5g
きゅうり……………1本
塩……………小さじ1/2
味噌・砂糖・みりん 各大さじ1



今回の乾物

カットわかめ

味噌わかめ

●栄養価(1人分)●
エネルギー 67kcal
塩分……………2.7g
食物繊維……………1.9g

作り方

- 1 カットわかめは水で戻し、水気を切っておく。
きゅうりは小口切りにし、塩をまぶしてしんなりしたら軽く洗って絞っておく。
- 2 鍋にカットわかめ・味噌・砂糖・みりんを入れて混ぜ、弱火～中火にかけて汁気がなくなったら火を止める。
- 3 器に1のきゅうりと2を盛る。

OnePoint



カットわかめは使い勝手のよい乾物の代表格です。

さっと水戻しして使えるので、常備しておくとう便利です。味噌汁の具だけでなく、ほかの料理にも使ってみましょう。



毎日イキイキ!

健康情報

“ガサガサかかと”にご用心!

それって「かかと水虫」かも?

かかとが乾燥^{かんそう}してガサガサしたり、角質が固くなったり…。そんな時、乾燥肌だと思ってクリームを塗っても治らない場合や、夏でも症状が続いたりする場合、それは「かかと水虫」かもしれません。「かかと水虫」はかゆみが少なく乾燥やアカギレと見分けがつきにくい^{かくしつぞうしよくがたみずむし}ため、いつの間にか進行していることも少なくないので。そこで今回は、「かかと水虫」についてご紹介します。

「かかと水虫」とは?

「かかと水虫」はかかとにできる水虫で、正式には「^{かくしつぞうしよくがたみずむし}角質増殖型水虫」「^{かくしつがたみずむし}角質型水虫」などと呼ばれます。かかとがガサガサしたり、皮がめくれたり、一見するとただの乾燥肌のようにも見えるため、なかなか素人目では判断することが難しい水虫です。また、水虫の主な症状であるかゆみが少ないため、自分では水虫だと気づかないケースが多いようです。しかし、**放置してしまうと広範囲に水虫菌が進行して症状が悪化するだけでなく、知らないうちに水虫菌をばらまいてしまい、家族や周りの人に感染させてしまう**こともあるため注意が必要です。

セルフチェック

次の項目に該当する方は「かかと水虫」の可能性あります。

- | | |
|---|---|
| ☐ かかとの角質が厚く硬くなりなかなか治らない。 | ☐ 足の指に水虫がある。 |
| ☐ かかとの角質がボロボロとめくれる。 | ☐ 過去に水虫になった経験がある。 |
| ☐ かかとの角質が白く粉をふいたようになる。 | ☐ 家族に水虫になっている人がいる。 |
| ☐ かかとの角質がアカギレのようにヒビ割れる。 | |



治療法は?

水虫は残念ながら自然に治ることはありませんので上記のセルフチェックで「かかと水虫」の可能性がある場合は早めに皮膚科を受診しましょう。治療では主に塗り薬を使用して、角質の奥に広がった水虫菌を死滅させます。また、塗り薬が効きにくい場合などは飲み薬も処方されることがあります。根治させるにはしばらく継続して治療を行う必要があり、再発を防止するうえでも自己判断で治療を止めないことが大切です。

予防法は?

水虫を予防するには、次のようなことに注意しましょう!

◆入浴時に足を丁寧に洗い、しっかり乾燥させる。

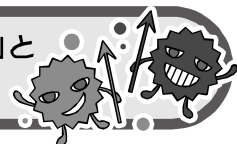
◆同じ靴は2日続けてはかない。

◆自宅では素足で過ごして、足を乾燥させる。

◆吸湿性の高い綿や麻の素材の靴下をはく。



日本人の4～5人に1人は水虫に感染していると言われています。「自分は大丈夫!」と過信せず、しっかり対策しましょう!

歯とお口に
まつわる歴史

デンタルヒストリア

「明治末期、子どもの96%がむし歯に!!」

令和元年度に行われた文部科学省の学校保健統計調査によると、8歳児のむし歯の割合は51%でした。子どもにむし歯が多いのは事実ですが、実際はむし歯がある子どもの割合は年々減少してきています。かつて明治末期には、なんと96%の子どものむし歯がありました。明治時代は近代化に伴い、食事も軟らかくて甘いものが好まれるようになった頃です。つまり、食生活の変化が、子どものむし歯が増える原因のひとつだったのです。今は予防歯科が浸透して、赤ちゃんの頃からお口のケアをはじめめる時代です。親子で子どものお口の健康を守りましょう!



歯のはなし

再発防止にも！

かく かん せつ しょう

顎関節症の予防ストレッチ



顎関節症とは、頭蓋骨と下あごの間にある「顎関節」に異常が起きる病気です。食べ物を噛む時にカクカクと音がしたり、あごに痛みが出たり、口を大きく開けられないといった症状が現れます。顎関節症の主な原因はストレスや緊張、悪い姿勢、噛みグセなどで、悪化するとあごの痛みだけでなく、頭痛や肩コリを引き起こすこともあります。そこで今回は、顎関節症の予防ストレッチをご紹介します。

ストレッチ方法



顎関節症で特に多いのが、顎関節の骨の間にある軟骨組織「関節円板」のズレです。次のような関節の位置を整えるストレッチを行うことで関節円板のズレを解消したり、あごや顔周りの筋肉をほぐすことで顎関節症を予防します。



下あご回しのストレッチ

《やり方》



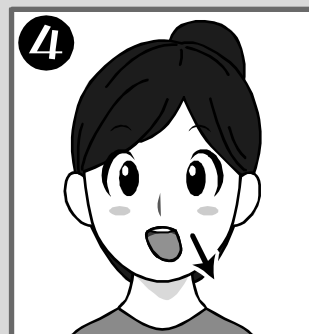
1 口を軽く開いて、下あごを左上に動かします。



2 スライドさせるように下あごを右上に動かします。



3 次に口を開きながら下あごを右下に下げます。

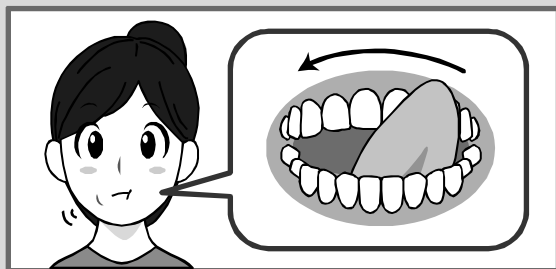


4 スライドさせるように下あごを左下に下げます。

上手にあごを回すことはできましたか？ 特に痛みなどの症状がないようでしたら、反対回りも同様に行ってみましょう。

舌回しのストレッチ

《やり方》



- ① 上下の歯を噛み合わせずに軽く口を閉じます。
- ② 舌を前歯の歯ぐきをなぞるように一周させてください。
- ③ 右回りを10回、左回りを10回、ゆっくりと行ってみましょう。



顎関節症は噛み合わせにも大きく影響するため、早めの治療が大切です。お悩みの場合はお気軽にご相談ください。



美容と健康に役立つ

お口周りの ツボ&マッサージ

あごのお肉をスッキリさせるリンパマッサージ

年を重ねると気になってくるのがあごの下たるみ。特に横顔のあごのラインがもたついていると老けた印象になってしまいます。そこで今回は、あごのお肉をスッキリさせるリンパマッサージをご紹介します。



やり方

- 1 顔にたっぷりマッサージクリームを塗ります。左手の手のひらの中心をあごの先に当て、そのまま左頬を手のひら全体で包み込むようにピッタリと密着させます。
- 2 親指はあごの下から耳介後リンパ節じかいこうに向かって、残りの指は耳下腺リンパ節じかせんに向かって押し上げてください。最後は、首を通して鎖骨の下にある静脈角じょうみやくかくまで手を滑らせます。これを左右3回ずつ行います。

つい使っていないませんか？



間違いがちな

日本語の言い回し

意味を勘違いしていたり、間違った意味で覚えていたり…、意外と難しい日本語。そこでこのコーナーでは、日常の会話の中でつい使ってしまう、間違いがちな日本語の言い回しをご紹介します。

「失笑」と「冷笑」

例文



「まとはずれな意見を聞いて失笑した。」



「まとはずれな意見を聞いて冷笑した。」

解説

相手を見下して笑ったり、笑えない位あきれたり、こういった場面に「失笑」を使う人は多いのではないのでしょうか？しかし、本来の意味は思わず笑いだしてしまうこと、おかしさのあまり吹き出してしまふことであり、相手を軽んじるようなネガティブなものではありません。もし、相手をさげすんで冷ややかに笑うような意味を持たせる時には「冷笑」が適切です。

「琴線にふれる」と「逆鱗にふれる」

例文



「彼女の琴線にふれ、平謝りをした。」



「彼女の逆鱗にふれ、平謝りをした。」

解説

「琴線にふれる」は、感動や共鳴を与えるという意味です。琴線とは琴ことの糸のことで、その美しい音色が心に響く様子から、物事に感動して共鳴する心のたとえを指します。たとえば、「小説の一節が感動的で心の琴線にふれる」というように使われます。しかし、平成19年度の「国語に関する世論調査」では、約3割の人が本来の意味とは異なる「怒りを買ってしまう」と解釈していました。怒りを買うという言い回しをするのであれば、「逆鱗にふれる」を使いましょう。