



2022.3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

19日

スタッフとともに3回目のコロナウィルスのワクチン接種も終了しました。副反応は今までの中で一番つらく発熱や筋肉痛が3日間続きました。しかしワクチン接種した方でも感染している方もいらっしゃる状況で、まだまだ油断は出来ませんが、手洗い、うがい等出来ることはしっかりやっていきましょう。

院長より一言

3月で開院26年目を迎えました。あっという間に年月が経過しましたが、まだまだ医院として成長していけるように努力していこうと思います。新しいことにも目を向けいろいろチャレンジしていければいいなと思いますし、オンオフをはっきり出来る医院づくりを目指していこうと思います。



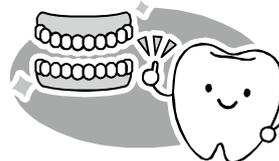
オリンピックに触発されたわけではないのですが、7年ぶりにスノーボードをやりたスキ場へ行きました。年甲斐もなく調子に乗って滑っていたらコブに乗り上げて転んで胸を強打。肋骨にヒビが入ってしまいました。肋骨バンドを胸につけての診療です。仕事にはほとんど影響ないのですが、咳やくしゃみをすると激痛で寝返りすらできない状態です。笑うと胸が痛いのが知って娘が笑える動画を見せてきます・・・。

歯とお口に
まつわる歴史

デンタルヒストリア

“歯”の漢字の成り立ちは？

“歯”という漢字は、どうやってできたと思いますか？ 漢字を見てみると“米”が使われていますが、これは日本人がお米を食べるからでしょうか？ それとも、奥歯の噛む面の溝が“米”のような形に見えるからでしょうか？ どちらもありそうな由来ですが、実際は違うようです。実は、“歯”の旧字は“齒”という漢字でした。口の中に人が4つ書かれています。これは口の中に歯が並ぶ様子を表しています。また、漢字の上には“止”が使われていますが、これは“シ”と発音することを示します。つまり、“齒”という漢字の成り立ちは、その様子と発音と一緒に表現されたものだったようです。





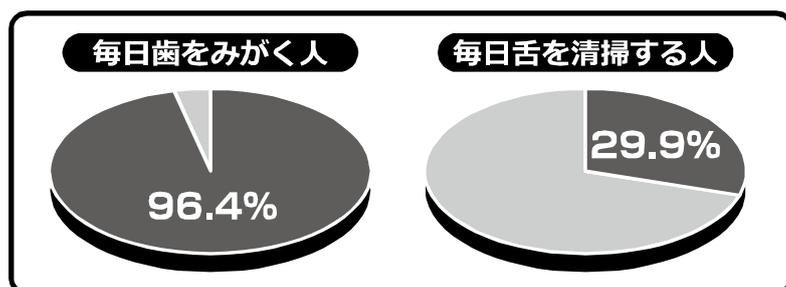
歯のはなし

実施率は約3割!? “舌のお掃除”をしましょう!

ほとんどの方は毎日歯をみがいていると思います。では、「舌みがき」はどうでしょうか？ライオンが実施した調査によると、舌のお掃除の実施率は約3割ととても少なかったそうです。ちなみに、舌の汚れは口臭の原因にもなってしまいます。そこで今回は、毎日の習慣にしたい“舌のお掃除”についてお話しします。



舌みがきの実施率



ライオン(本社・東京都墨田区)が16~79歳までの男女2084人を対象に行った調査によると、毎日舌を清掃する人の割合は29.9%でした。

毎日歯をみがく人の割合が9割以上だったのに対して、舌をみがく人が約3割だけというのはとても少なく感じませんか？

舌みがきの効果

舌みがきには、次のような効果があるとされています。

口臭の予防

鏡に向かって舌の表面を見てみてください。白っぽいものが付着していませんか？これは舌苔ぜつたいと呼ばれるもので、食べかすや古くなった粘膜ねんまく、細菌ちくなどが蓄積せきしたものです。舌苔は口臭の原因になるため、舌みがきをして除去すると口臭予防になります。



感染症の予防

コロナ禍で注目されたのが、感染症の予防法です。舌みがきなどでお口の中のウイルスを少なくすると、飛沫ひくに含まれるウイルスの量を減らすことになり、感染拡大予防に効果があると言われています。また、まだ研究段階ではあるものの、お口の中には体内へのウイルス侵入を手伝う細菌がいると言われているため、舌をみがいて細菌を除去することは感染症予防に役立つのではないかと推測されています。

誤えん性肺炎の予防

誤えん性肺炎の予防にも舌みがきは有効です。誤えん性肺炎は、唾液や食べ物などと一緒に細菌が誤って気道や肺に入ってしまうことで起こります。特にお口の機能が衰えた高齢者は、唾液が不足したりすることでお口の中の細菌が増殖しやすくなり、舌は細菌の温床になってしまいがちです。すると、唾液中に含まれる細菌が増殖して、誤えん性肺炎になるリスクも高まってしまうます。

正しい舌みがきのやり方



舌みがきをする際は、舌みがき専用の道具を使用しましょう。「歯ブラシで舌をみがいてもいいのでは？」と思われるかもしれませんが、歯ブラシの毛は硬いため舌の表面を傷つける恐れがありおすすめてはできません。また、みがくタイミングはお口の中の雑菌が1日の中で最も多くなる起床時がおすすめてです。舌苔がついている部分を中心に、奥から手前に一定方向に優しくみがきましょう。





歯にまつわる日本語アレコレ

このコーナーでは、「歯」にまつわる慣用句や熟語、故事、ことわざなどの意味や由来などをご紹介します。

歯の根が合わない

「歯の根が合わない」と聞いて、皆さんはどのようなイメージが浮かびますか？ 空々しいセリフに対して不快感を覚える「歯の浮く(ような)」のことわざと似ていますが、実は意味は全く違います。この「歯の根が合わない」の意味は「寒さや恐怖のため、ひどく震える」ということです。あごがガタガタ震えて、歯がカチカチ鳴るようなイメージでしょうか。このように寒さや恐怖で自然とあごが震えるような状態のことを、医療用語では“シバリング”と言い、日本語に訳すと“震える”といった意味になります。「歯が合わない」ではなく、「歯の根が合わない」という表現は、歯先ではなくあごからブルブル震えている様子をうまく表しているのではないのでしょうか。



毎日イキイキ!

健康情報

フェリチン値をチェック! “隠れ貧血”にご注意を

貧血は血液中のヘモグロビン値で診断するのが一般的ですが、中にはヘモグロビン値が正常であるにも関わらず貧血になることもあります。これは「隠れ貧血(潜在性鉄欠乏症)」と言われるもので、日本人の20~40代女性の約4割が「隠れ貧血」だと推測されています。

隠れ貧血とは?

体内の鉄分の約2/3はヘモグロビンに存在していますが、残り約1/3はいざという時のために貯蔵されており、この貯蔵された鉄を「フェリチン」と言います。実は、隠れ貧血はこのフェリチンの不足が原因です。フェリチン値が減少している場合、ヘモグロビン値が正常でも隠れ貧血を起こしてしまう可能性があります。

隠れ貧血を調べるには?

一般的な血液検査では、フェリチン値は測定しません。もし、以下の【隠れ貧血の主な症状】に心当たりがあれば、血液検査でフェリチン値を測ってもらうよう医療機関に相談してみましょう。



【隠れ貧血の主な症状】

- 頭痛
- めまい
- 倦怠感
- 疲労感
- 爪が割れやすい
- 髪の毛や肌のツヤがない
- 風邪を引きやすい
- 立ちくらみ



貧血のセルフケア

貧血を予防・改善するには、食生活の改善が第一です。動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」の2種類を、バランスよく摂るように心がけましょう。吸収率の低い「非ヘム鉄」は、ビタミンCやクエン酸と組み合わせると吸収率がアップしますので、緑黄色野菜や酸味の強い柑橘類と一緒に食べるのがおすすめです。さらに、造血作用のあるビタミンB群(肉類・魚介類・卵・牛乳など)も忘れずに摂取しましょう。

吸収率が高い

ヘム鉄

動物性食品由来



吸収率10%~30%

吸収率が低い

非ヘム鉄

植物性食品由来



吸収率5%以下



甘さ控えめ



ワンポイント

油で揚げているときに、餅が膨らんで外に出てくる恐れもありますので、油は少なめ(フライパンに5mm～1cmくらい入れた油)にして、こまめにひっくり返しながらか揚げ焼きにするのがコツです。

もち 餅チーズ春巻



材料 (2人分)

切り餅	2個
ピザ用チーズ	30g
春巻きの皮	2枚
水溶き小麦粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- 1 切り餅は長いほうの辺を縦にして4等分に切る。春巻きの皮は1枚を4等分に切る。
- 2 春巻きの皮に切り餅とピザ用チーズを置いて包み、端を水溶き小麦粉でとめる。
- 3 2を温度低めの油で揚げ、器に盛る。



栄養価(1人分)： ●エネルギー 234kcal ●塩分 0.7g ●食物繊維 0.7g

これはすごいぞ!

世界の三大〇〇

少しずつ春の温かな日差しを感じられるようになってきました。春は植物の芽吹き季節ですが、世界には珍しい植物がたくさんあるようです。そこで今回は、「世界の三大珍植物」をご紹介します。ぜひインターネットでその姿を確認してみてくださいね。

今月のテーマ

ちんしよくぶつ
珍植物

その
1

ウェルウィッチア

和名で「奇想天外」と名付けられるほど、珍しい裸子植物です。アフリカ砂漠のごく限られた場所に生息し、寿命はなんと1000年ほどと言われています。この植物の葉はたったの2枚。その葉は水分を求めて水源に辿り着くまで延々と伸び続け、長い時には10mにも及ぶそうです。



その
2

ラフレシア

マレーシアやインドネシアの熱帯雨林に原生するラフレシアは、根も葉も茎もない寄生植物の一種です。世界最大級の花とも言われ、花の直径は約1m、重さは7キロ前後。ニオイも独特で、「腐った魚のような悪臭」とも表現されます。花を咲かせるまで2年近くかかるものの開花はたった3日間だけで、花が咲いているところを見られるのはとても珍しいそうです。

その
3

オオオニバス

オオオニバスはスイレン科の水生植物です。直径2～3mの大きな葉はフチが反り返っていて、まるでお盆の様な形をしています。また、葉っぱの裏側には網目状に太い葉脈が広がり、その間に空気がたまることで浮力が働き、重さ20kg位までなら上にものを乗せても沈まずに浮くことができます。日本でも植物園などで、子どもが乗れるイベントが開催されています。

※「三大〇〇」には諸説ありますが、当コーナーでは主なものをご紹介します。