

2022.7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

18日

毎年のことながら、暑い夏がやってきましたね。マスクはまだはずせないのので外に出たときはなかなか大変ですが、水分補給は欠かさず元気な夏を乗り越えましょう。体力低下は体の抵抗力低下につながりますから、歯ぐきが突然張れたりします。こんな時ほど栄養と休養ですよ。

院長より一言

国の政策で国民全員に歯科健診を検討しているっていう話が出てきました。きっと歯周病を中心としてや虫歯や粘膜のチェックをするものとなるのではと思っています。お口の健康は糖尿病や心臓病のリスクに関係するので、歯周病の早期発見で医療費を抑える狙いがあるのでしょう



医院だよりも何度か登場した別府の餃子屋さん「湖月」の姉妹店が久留米にあるとの情報を得ました。しかも配送もしてくれるとのこと。これはゲットするしかない！と早速注文、見た目が小ぶりですが別府店と変わらない。食べてみたら同じ味・・・美味しい。これで別府まで行かずに済むようになりました。

歯とお口に
まつわる歴史

デンタルヒストリア



歴史を覆す!? 仏で約5万4000年前の子どもの歯を発見!

今年2月、フランスの洞窟で約5万4000年前の子どもの^{きゆうし}臼歯が発見されたことがニュースになりました。これは、現生人類である“ホモ・サピエンス”がアフリカからヨーロッパに渡ったという最古の証拠であり、今まで考えられていた時期よりも約1万年も早く到達していたことがこの発見で明らかになりました。また、洞窟の地層からは、旧人類の“ネアンデルタール人”と“ホモ・サピエンス”が交互に居住していたことや、時期によってはわずか1年で洞窟に住む種が入れ替わっていたこともわかったそうです。たった1本の歯が歴史を塗り替える大発見につながるとは、驚きですね!





歯のはなし

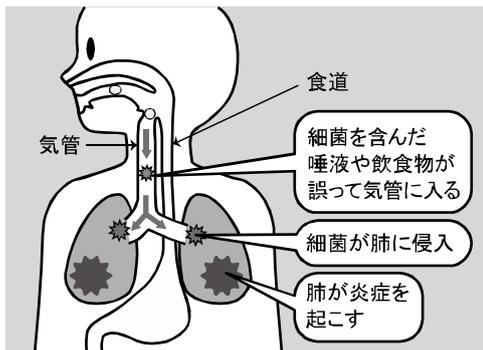
食事中にむせる、詰まる



40代から衰えはじめる…“飲み込む力”を鍛える方法

「食べ物や飲み物が誤って気管に入ってしまうことが最近多くなった…」ということはありますか？ 頻繁にむせてしまう場合、もしかすると“飲み込む力”が低下しているのかもしれません。そこで今回は、早い方では40代から衰えはじめる“飲み込む力”を鍛える方法についてご紹介します。

“飲み込む力”が衰えると？



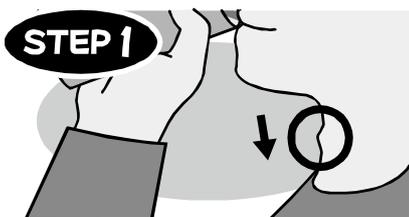
飲み込む力が衰えた時、一番怖いのは誤嚥による誤嚥性肺炎です。誤嚥性肺炎とは、食べ物や唾液が誤って気管に入ることが原因で発症する、肺炎の一種です。健康な方であれば、飲食物や唾液を飲み込む時にのどの奥にあるフタが自然と閉まり、それらは食道の方に流れます。しかし、飲み込む力が低下している高齢者などは、そのフタの開閉がうまくいかないため、誤って飲食物が気管の方に入ってしまう肺炎を起こしてしまいます。誤嚥性肺炎が原因で死亡する高齢者は年間約4万人。飲み込む力の衰えは命さえも脅かすため、高齢者に限らず今から飲み込む力を鍛えましょう！

“飲み込む力”を鍛えるには？

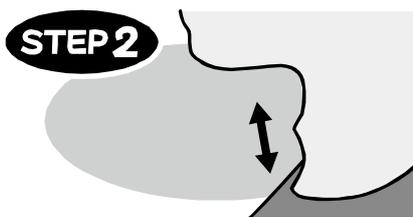
飲み込む力を鍛えるには、のどの筋肉を鍛えることです。のどの筋肉は年齢とともに衰えるため、積極的に使うことが大切です！ 次のような方法をぜひお試しください。

① のど仏を意識的に動かす

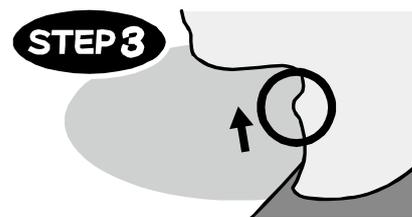
まずは、水を飲むときに「ゴクン」とのどを動かしてみてください。次に、のど仏を上下に動かしたり、上げたままキープするなど、のど仏を意識的に動かしてみましょう。女性の方はのど仏がわかりにくいと思いますので、のどに軽く手を当てて行うとよいでしょう。



STEP 1
水を飲むときに「ゴクン」とのどを動かしてみる。



STEP 2
のど仏を上下に動かしてみる。



STEP 3
のど仏を上げたまま10秒間キープして、最後に息を勢いよく吐く。

② 新聞を声に出して読む

飲み込む時と発声する時に使われる筋肉はほぼ同じです。つまり、声を出すことは、飲み込む時に使う筋肉を鍛えることにもなります。おしゃべりしたり、歌ったりもトレーニングになりますが、一番のおすすめは新聞の音読です。新聞の音読は脳トレにもなりますので、毎日の習慣にしてみましょう。



③ スパイスを料理にプラスする

唐辛子などに含まれる辛み成分「カプサイシン」と摂ると脳内のサブスタンスPという成分の分泌が促され、のどの奥にあるフタの開閉をスムーズにしたり、飲み込む力をアップさせるそうです。また、ショウガ、黒コショウの香りにも同様の効果が期待できるので、料理にプラスしてみてもいいのではないでしょうか？



歯にまつわる日本語アレコレ

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

はぐろ
お歯黒トンボ



幼い頃、夏になると網を持って虫取りを楽しんだという方もいらっしゃると思いますが、「お歯黒トンボ」を捕まえたことはありますか？

このトンボは「羽黒トンボ」と表記されることも多いのですが、名前の由来は、その昔既婚女性が歯を黒く染めていた“お歯黒”に羽の色が似ているからだそうです。メスは全身が真っ黒で、パタパタと蝶のように舞い、低山の川地などに生息しています。一見、トンボっぽく見えない幻想的な雰囲気だったり、羽根を閉じたり開いたりする動作が手を合わせる様子に似ていたりすることから、地域によっては“神様トンボ”“極楽とんぼ”とも呼ばれるそうですよ。

今年の夏、川辺にお出かけの際はぜひ「お歯黒トンボ」を探してみてください。



毎日
イキイキ！

健康情報

高齢者に多い 室内・夜間の熱中症にご用心！

気温の上昇とともに心配になるのが熱中症ですが、実は部屋の中でも起こることをご存知でしょうか？ 自宅での熱中症は特に高齢者に多いため、本人はもちろん家族も注意しておきたいものです。そこで今回は、室内・夜間の熱中症についてお話しします。

室内や夜間に熱中症が発生する理由とは？

なぜ室内なのに熱中症が起こるのでしょうか？ それは、建物にこもった熱が主な原因です。建物の素材、部屋の方角、断熱性なども影響しますが、日中に太陽に照らされた建物の壁やベランダなどの熱は、夜になると部屋の中に伝わっていきます。そのため、夜になっても部屋の中の気温が下がらず、熱中症を引き起こすことがあるのです。また、寝ている間は脱水症状を起こしやすい上、高齢者はのどの渇きを感じにくいいため特に熱中症のリスクが高まります。



室内での熱中症を予防するには？

室内での熱中症を予防するには、次のようなポイントに気をつけてください。

ポイント

温度・湿度計を設置

皆さんのご自宅には温度・湿度計はありますか？ 体感には個人差があり、高齢になると感覚も鈍くなるので、熱中症予防のためには温度・湿度計を設置して測定することが大切です。



ポイント

エアコンを適切に使用

部屋の温度が28℃、湿度が70%を超えたら、昼夜を問わずエアコンを使用するようにしましょう。昨今のエネルギー高で電気代が気になる気持ちもわかりますが、健康を害して病院にかかればよりお金も時間もかかります。扇風機やサーキュレーターの併用、よしずやカーテンで直射日光をシャットアウトなど、省エネを意識しながらエアコンを適切に使用しましょう。

ポイント

こまめに水分を補給

「こまめな水分補給」の目安は、10～15分にひと口がふた口程度。水や麦茶がおすすめです。カフェインやアルコールには利尿作用があるため水分補給には適しません。また、激しい運動時や炎天下での外出時にはスポーツドリンクを飲んだり、塩分摂取もお忘れなく。



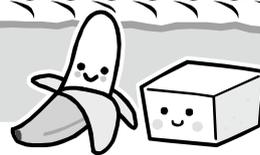


甘さ控えめ

ヘルシー

おやつレシピ

バナナ豆腐シャーベット



《材料（2人分）》

バナナ……………1本 絹ごし豆腐……………160g

作り方

- 1 絹ごし豆腐は水切りする。
- 2 ビニール袋に、皮をむいたバナナと①を入れ、袋の上からもんでバナナをつぶしながら混ぜる。よく混ぜたら空気を抜いて袋の口を上の方で縛り、少し平らにして冷凍庫へ入れる。
- 3 半分ほど凍ったら、もみ混ぜて器に盛る。
(柔らかい時は好みの硬さになるまで再冷凍する)



栄養価（1人分） エネルギー…91kcal / 塩分…0g / たんぱく質…4.6g

ワンポイント

甘味が足りない場合は、甘味料を少し足してください。はちみつやジャムなどの甘味料は材料と一緒に混ぜるより、盛りつけた後にかけるのがおすすめです。ひと口目で甘さを感じられ、少量の甘味料でも満足度が高まります。また、フードプロセッサーで混ぜるとなめらかな食感になります。ほかの果物やココアパウダー、きな粉を混ぜたりするのもおすすめです。

やっぱりすごいぞ！

今月のテーマ

ほん おど
盆踊り

日本の三大〇〇



日本の夏の風物詩「盆踊り」は、その名の通り、お盆にかえってきた先祖の霊を慰めるための行事です。今回は観光客にも人気の「日本三大盆踊り」をご紹介します！

その ① 秋田県羽後町 西馬音内盆踊り

700年の歴史を持ち、国の重要無形民俗文化財にも指定されている盆踊りです。かがり火のもと、笠や黒の頭巾で顔を覆いながら、しなやかな手振り足運びで踊る姿は幽玄で、別名“亡者踊り”とも。また、布を継ぎ合わせた端縫いや藍染の浴衣など、衣装も見どころのひとつです。



開催時期：例年8月16日～18日

その ② 岐阜県郡上市 郡上おどり

毎年、7月中旬から9月上旬の30夜以上に渡って踊られる、日本一会期が長いと言われる盆踊りです。1夜に1会場ずつ巡回するため、街の中や神社の境内など、会場が日によって異なるのも特徴。メインとなる徹夜おどりは例年8月13日～16日に行われます。浴衣に身を包み下駄を鳴らしながら楽しみたいですね。

開催時期：例年7月中旬～9月上旬

その ③ 徳島県徳島市 阿波おどり

「踊る阿呆に見る阿呆、同じ阿呆なら踊らにゃそんそん」のお囃子でおなじみの阿波おどり。人出は約130万人、踊り子は約10万人と観光客・踊り子ともに日本最大の盆踊りです。2拍子の軽快なリズムは、見ている人も踊りの輪に入りたくなるような魅力があります。



開催時期：例年8月12日～15日

※「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。