

2024.1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/](http://www.hidakashika.jp/)



## 今月のお休み

8日 (13日、15日は院長不在につき代診による診療になります)  
明けましておめでとうございます

新しい1年が始まりました。今年も皆様よろしくお願ひします。暖冬とはいえ寒い日が続いています。インフルエンザの流行も心配ですが、手洗い、うがいをかかさずに(毎度のことですが)体調管理に気を付けていきましょう。

### 院長より一言

年末に今季初めてのスノーボードに行ってきました。待ちに待ったシーズンインでしたが、体力不足を実感しました。もちろん2日目からの筋肉痛もしっかり経験しました。次回行くまでにしっかり筋トレしてバテない様に楽しみたいと思います。



今年は辰年ですので、ドラゴンっぽい服を着せて新年を迎えさせました。どんどん大きくなっていく姿に本当にチワワなのか疑問がわいてきます。動物病院の先生もあれ?というほどです。まあ可愛さやんちゃさは変わらないので元気に育ってくればOKです。暖かくなってドックランに連れて行くのが楽しみです。



甘さ控えめ

## ヘルシーおやつレシピ

### りんごパイ

栄養価(1人分)

エネルギー...178kcal

しょくもつせん い

塩分...0.4g 食物繊維...1.5g

#### 材料 (4人分)

- りんご ..... 1個
- パイシート (18cm×18cm) 1枚
- 卵黄..... 1個分
- シナモンパウダー (あれば).....適量

#### 作り方

- 1 りんごはくし形に4等分し、芯を除いて薄切りにする。パイシートは4等分する。
- 2 クッキングシートを敷いた天板にパイシートを並べ、りんごをのせる。
- 3 パイシートの表面に、溶いた卵黄をハケなどを使ってぬり、シナモンパウダーをふって180℃に予熱したオーブンで20分焼く。

One Point

りんごは加熱すると水分が減って甘味が増すので、ノンシュガーでも十分に甘くて満足感があります。また、シナモンパウダーで風味をプラスすると深みのある味わいになりますよ。



# 歯のはなし

## 「できていない」を「できる」に！ 今年はお口の健康目標を立ててみませんか？

新年になると1年の抱負や目標を掲げる方は多いと思いますが、今年はお口の健康目標を立ててみませんか？ 例えば「いくつになっても自分の歯でおいしいものを食べたい」とか「今年はお口をゼロを目指したい」など、お口の健康目標はさまざまです。そこで今回は、お口の健康目標の立て方と継続のコツについてお話しします。



### “お口の健康目標”の立て方

目標を立てる時、「どんな内容にしたらいいのかな…」と悩まれる方は、次の【チェックリスト】を活用してみてください。ご自身の生活習慣を振り返りながら、できている項目にチェックを付けてみてください。

#### CHECK リスト

- 食事はよく噛んで食べている。
- 間食は時間を決めて食べている。
- 無糖の飲み物で水分補給をしている。
- 毎食後、歯みがきをしている。
- 1日1回はフロスや歯間ブラシなどで歯間ケアをしている。
- 定期的に舌ブラシで舌の掃除をしている。
- 口呼吸ではなく鼻呼吸をしている。
- 歯ざりや食いしばりのクセはない。
- タバコは吸わない。
- 定期的に歯科検診を受けている。



いかがでしたか？  がすべて付いた方は、現在の生活習慣を継続することを目標としましょう。  が付かない項目があった方は、その中から1つか2つを選び、ぜひ今年のお口の健康目標としてみてください。

### 目標を継続するコツ

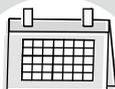
ただし、せっかく目標を立てても、継続することはなかなか難しいものです。新しい習慣が定着するには1か月程度かかるといわれていますので、1か月継続できれば、あとは「やらないと気持ちが悪い、落ち着かない」と感じられるはず。そして、特に最初の7日間が挫折しやすい期間ですから、次のようなコツをふまえて、まずは1週間だけでも継続できるようにがんばってみましょう！



#### コツ①

##### 目標を具体化する

目標はぼんやりではなく、具体的な内容にしましょう。例えば、「定期的に歯科検診を受ける」という目標を立てた場合、「3か月に1度受診する」よりも「1月、4月、7月、10月に受診する」と決めた方が実際に行動を起こしやすくなります。また、「間食は時間を決めて食べる」という目標も、「間食するなら1日1回15時に」と決めた方が、自分が何をしたらいいのかが明確になりますよね。



#### コツ②

##### 今の生活習慣にプラスする

新しく始める習慣を、今できている生活習慣にプラスできないか考えてみましょう。例えば、「1日1回フロスや歯間ブラシを使う」という新しい習慣なら、「寝る前の歯みがき」にプラスしてみたり、「食いしばりのクセをやめる」という新しい習慣なら、「テレビを観る」という習慣に組み合わせ、テレビのそばに「歯と歯を離す」というメモを貼って忘れないようにするといく手も有効です。



#### コツ③

##### 周りの人に宣言する

家族や友人に目標を宣言するのも継続のコツのひとつです。「禁煙する」「口呼吸ではなく鼻呼吸をする」といった、長年続けてきた習慣を止めることは難しいものですが、周りの人に宣言することで自分自身が約束を守ろうとする意識が高まります。同時に、周りの人からの目を借りることで、自分の中だけで完結するよりも継続する意思が強まることでしょう。





毎日イキイキ!

# 健康情報

## 簡単にできる「毎日の瞑想」

心身をリラックスさせたり、考えを整理する効果のある瞑想。瞑想にはさまざまな種類がありますが、今回は簡単にできる「マインドfulness」と「ジャーナリング」をご紹介します。毎日少しでも自分の内面と向き合う時間を作ることで、新たな発見や気づきがあるはず!



### マインドfulness

マインドfulnessとは、“今”に意識を集中する瞑想法です。人は将来のことを考えて不安になったり、過去を思い返して悔やんだりしがちですが、このマインドfulnessの間だけは、未来や過去について考えることをやめ、現在に心を向けてみましょう。

#### 《やり方》

- ① 床がイスに座り、背筋をのばします。手は軽く開き、太ももの上に置きましょう。目は軽く閉じるが、目の前の景色をボーッとながめます。
- ② 自分の呼吸に意識を集中させ、呼吸をする時に起きる、体への変化を感じてみてください(例えば、胸のふくらみ、鼻からの空気の流れ、肋骨の広がりなど)。



- ③ 途中、ほかのことを考えはじめても、呼吸に意識を戻します。1回5分間、タイマーをかけて行ってみましょう。

### ジャーナリング

ジャーナリングとは、頭に浮かんだことを紙に書く瞑想法です。忙しい日々の中、自分の頭や心の中がいっぱいになっていることもあるでしょう。そんな時、今、自分が何を感じ、何に悩んでいるのか、自分を客観的に知ることができるはずです。

#### 《やり方》

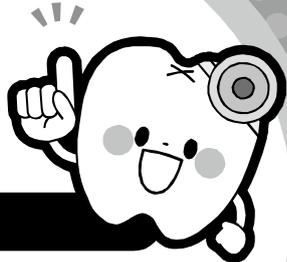
- ① 紙とペンを用意します。そして、頭に浮かんだことをすべて紙に書いていきましょう。誤字脱字や内容の良し悪しを考える必要はなく、文字も丁寧に書かなくてOKです。心のモヤモヤ、頭の中のゴチャゴチャを、ただ書き起こしてください。



- ② 1分間、5分間など時間を決めて、時間がくるまで書き続けます。もし書くことがなくなったら「書くことがない」と心の声をそのまま書き、とにかく手を動かしましょう。最後は紙を見返して、自分の心を振り返ります。

## ちょっと人に教えたくない

# お口の中の不思議な話



## ストレスで歯が痛くなることもある!

「歯が痛い!」と感じた時、「むし歯かな?」と考える方は多いかもしれませんが、もちろんむし歯が原因の場合もありますが、“ストレス”で歯痛が発生することもあります。ストレスによって歯ぎしりが増えると、歯や歯ぐきに負担がかかってトラブルに発展します。さらに、ストレスで免疫力が低下すると歯ぐきに炎症が起きたり、歯周病が進行することもある。ちなみに、ストレスのある状態だと唾液の分泌量が低下するため、お口の中の環境も悪化します。心とお口の健康には、実は深い関係があるんですね!





アレがない時は、コレ！

知っておくと役に立つ

# “代用品”

今月のテーマ

## みりん&赤ワイン

煮込み料理がおいしい季節になりましたね。さて、いざ煮込み料理をしようと思ったら【みりん】を切らしていたり、レシピには【赤ワイン】とあるけれど、買っても使い切れなさそう…という時もありますよね。そこで今回は、この2つの調味料の代用品をご紹介します！

### みりんの代用品 砂糖、ハチミツ、コーラ

みりんには、甘味とテリを出す役割がありますが、もし代用品として砂糖を使う時は「みりん2.5に対して砂糖1の割合(例:みりん大さじ2.5使う場合、砂糖は大さじ1必要)」にすると◎。また、ハチミツなら甘味だけでなくテリも出るため、代用品にぴったりです。また、煮豚を作る時には、コーラを利用する手も。コーラに含まれる砂糖とカラメルでテリが出るだけでなく、炭酸によってお肉がやわらかくなるというメリットもあります。料理によって使い分けてみてくださいね。

### 赤ワインの代用品 赤ブドウジュース、りんご

赤ワインにはぶどうに含まれる“タンニン”が豊富で、この成分によって料理にコクが生まれたりお肉がやわらかくなったりしますが、赤ブドウ100%のジュースにもタンニンが含まれているため、赤ワインの代用品におすすめです。ジュースなら料理で残っても後で飲めますよね。ただし、赤ワインに比べて甘味が強いので、味見をしながら使ってください。また、りんごに含まれる“リンゴ酸”はお肉をやわらかくする働きがあります。皮周辺は栄養素が豊富なので、皮ごとすって使うとよいでしょう。



お伝えします！

今、知っておきたい

## 歯科ニュース

### ご長寿100人に聞いた！ 歯の本数と食事

青汁などを販売するキューサイ(本社:福岡市)が行った「100歳100人実態調査2019」によると、100歳以上の方の残存歯の割合は「4分の3残っている」が6%、「半分残っている」が15%、「4分の1残っている」が12%という結果でした。また、入れ歯装着時も含めて「食事の時に前歯でお肉を噛み切ることができる」「奥歯で硬い食べ物を噛み砕くことができる」と回答した方も約60%いました。「ほとんど自分の歯は残っていない」という方は67%いましたが、皆さん入れ歯を入れるなどしてしっかりとご自身の口で食事を楽しんでいるようです。人生100年時代、いくつになっても食べたいものをおいしく楽しみたいですね。

