

A black and white illustration of a child wearing a conical hat, riding a large fish. The child is holding a small flag or stick. The fish has a large eye and scales.

www.hidakashika.jp/

お知らせ

毎日暖かくなってきましたが、中国からの黄砂や花粉に悩まされています。朝、家を出て病院にくるころにはすでに鼻が詰まってきて診療中はずっと鼻声……。暑いからといって窓を開けるとさらにひどくなり頭痛までしてきます。毎年の事ながら憂鬱になってしまいます。そこでおすすめなのが鼻うがいです。朝晩やるとその後しばらくはすっきりです。お昼休みにもやろうかと思いますが、休憩時間は寝ることに集中してしまい、つい忘れちゃうんですよね（笑）



お口の中が乾いている気がする方や、食べ物の味が変わった気がする方の口腔内の乾燥度を計測する器械を取り入れました。口腔機能が低下した方などでは唾液の分泌が少なくなり口の中が乾燥してきます。そうすると虫歯や歯周病が進行してきますので注意が必要です。自分の口の中が乾燥していないかチェックしてみましょう！！



甘さ控えめ
ヘルシー

おやつレシピ



いちご飴

栄養価（2個分）

■エネルギー / 52kcal

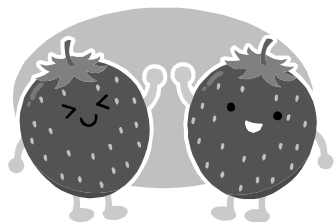
■塩分 / 0 g ■炭水化物 / 12.3 g

材料(1パック分)

いちご…………… 1パック
砂糖…………… 100g
水…………… 大さじ2

作り方

- ① いちごは洗ってへたを取り、しっかりと水気をふき、竹串を刺す。
- ② 小鍋に砂糖と水を入れて中火にかけ、グツグツと泡立つように煮立ったら少し火を弱め、うっすらと色が変わり始めたら火を止める。
- ③ ①を②にくぐらせ、表面が乾くまでクッキングペーパーにのせておく。



ワンポイント

いちごの表面に水分が残って
いたり砂糖を十分に加熱でき
ていないと、表面が固まりにく
くなります(固まっていなくても食
べることはできます)。また、残
った砂糖水をさらに加熱すると
琥珀色に変化し、これを固めると
べっこう飴になります。



歯のはなし

口臭対策だけじゃない、
むし歯・歯周病予防にも！

せん とう ざい

「洗口剤」の正しい選び方・使い方

洗口剤とは「マウスウォッシュ」や「デンタルリンス」とも呼ばれる液体タイプのオーラルケア用品のことですが、実は口臭対策だけでなく、むし歯や歯周病の予防にも有効なのはご存じでしたか？ 今回は洗口剤の正しい選び方や使い方のポイントをご紹介しますので、ぜひご活用ください！

選び方のポイント

ドラッグストアなどの店頭にはさまざまな洗口剤が並んでいますが、どれを選んだらいいのが迷った時には次のようなポイントを確認してみましょう。

1

商品ボトルの表記を確認する

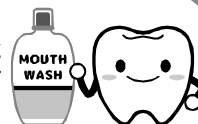


洗口剤には「液体歯みがき（デンタルリンス）」と「洗口液（マウスウォッシュ）」の2種類があります。どちらも少量を口に含んでうがいをしますが、「液体歯みがき」はうがいの後に歯ブラシで歯をみがく必要があります。一方、「洗口液」は歯みがき後に使用したり、外出時にお口の中をさっぱりさせたい時などに使います。商品ボトルの裏には「液体歯みがき」または「洗口液」の表記がありますので、ご自身の使い方に合ったものを選ぶようにしましょう。

2

自分に合った効果を選ぶ

次に、ご自身が気になっている症状に効果があるのかチェックしましょう。商品パッケージなどを見ると、「むし歯・口臭予防」「歯肉炎対策」「知覚過敏予防」の記載があるので確認してみましょう。



3

アルコールの有無もチェック

洗口剤にはアルコール入りとノンアルコールタイプがあります。アルコール入りは清涼感が強く、ピリピリとした刺激や辛みが強すぎると感じられる方もいらっしゃいますので、お子様や高齢者が使用する場合は低刺激のノンアルコールタイプの方が良いかもしれません。

使い方のポイント

せっかく洗口剤を使っても正しく使わないと効果は半減してしまいます。洗口剤を使う時には次のようなポイントを意識してみましょう。

1

30秒間しっかりとうがい

液体タイプの洗口剤は歯と歯の間や歯周ポケットなどにも有効成分が届きやすく、お口の中の細菌の集合体（バイオフィルム）を破壊する作用もあり、歯みがきだけでは不足しがちな部分のケアもすることができます。したがって洗口剤を口に含んだら、お口の中のすみずみまで行き渡るように30秒くらいかけてしっかりとうがいをしましょう。

2

使用後のすすぎはしない

洗口剤の有効成分を長くお口の中に留めるために、使用後は水でお口をすすがないのが◎。さらに、飲食も使用後30分程度時間を空けるのが有効です。液体歯みがきも歯ブラシでブラッシングをした後は水で口をすすぐ必要はありませんが、もし口の中に違和感が残る場合は少量の水で軽く口をすすぎましょう。



3

「イオン系」「非イオン系」に注意

歯周病対策用の洗口液にはイオン系と非イオン系の2種類ありますが、イオン系のものは歯みがき剤の成分と反応して殺菌効果が弱まる場合があるので注意が必要です。対策としては、歯みがきをした後に30分ほど時間を置いてから使用したり、歯みがき粉と洗口液を同じブランドのものにしたりすると良いでしょう。

イオン系洗口液の代表的な成分

- ・グルコン酸クロルヘキシジン
- ・塩化セチルピリジニウム（CPC）

非イオン系洗口液の代表的な成分

- ・エッセンシャルオイル

「洗口剤はどんな商品を使ったらいいの…？」といった疑問がございましたら、お気軽に当院スタッフまでご相談ください。





毎日イキイキ! 健康情報

“頭痛持ちさん”は要注意! 薬の使い過ぎで起こる「頭痛」

頭が痛くなったとき、特にほかに症状がなければ市販の鎮痛剤^{ちんづうざい}で対処する方は多いのではないのでしょうか。しかし、こういった鎮痛剤の使い過ぎが頭痛を引き起こしてしまう場合があります。今回は鎮痛剤の使い過ぎで起こる頭痛についてお話をさせていただきます。



2種類ある頭痛

頭痛には大きく分けると2つの種類があります。1つ目が、片頭痛・緊張型頭痛^{きんちやうがたずつう}・群発頭痛^{ぐんぱつずつう}といった頭痛そのものの病気。そして2つ目が、くも膜下出血^{くもまくけつしゅつ}・脳腫瘍^{のうしゅよう}・目や鼻の病気といったほかの病気が原因で引き起こされる頭痛です。薬の使い過ぎによる頭痛は後者の方に分類されます。

薬を使い過ぎてしまう理由

鎮痛剤を使い過ぎてしまう方はもともと慢性的に頭痛で悩まれてきた方が主です。頭痛が起きるたびに鎮痛剤を飲み、次第に痛みを恐れて予防的に使用したり、自己判断で量を増やしたりして、次第に使用量が増えていきます。しかし、鎮痛剤を使い過ぎると痛みに対して脳が過剰に反応するようになり、少しの痛みでも強い痛みに感じられるようになっていくため、さらに鎮痛剤の量が増えるという悪循環に陥ってしまいます。

このような方は要注意!

次のような方は薬の使い過ぎで頭痛が発生している可能性があります。心当たりのある方は頭痛外来や神経内科などの専門医にご相談されてみてください。

- 1ヶ月のうち15日以上、頭痛が起きる。
- 1ヶ月のうち10～15日、鎮痛剤を使用している。
- 頭痛の治療薬や鎮痛剤を3ヶ月以上継続して使用している。



予防するには?

薬の使い過ぎによる頭痛を予防するためには薬を安易に多用しないことです。鎮痛剤の使用の目安は1週間に2日程度、1ヶ月に10日未満にして、頭痛予防的に使用することも避けましょう。



ちょっと人に教えたいくなる

お回の中の不思議な話



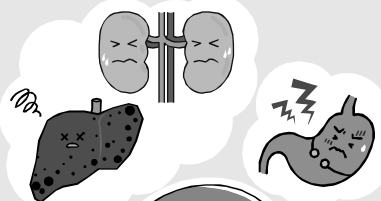
病気によってお口のニオイが変わる?



口臭の原因の約9割は歯周病やむし歯などお口の中に原因があります。しかし、体の病気が原因で口臭が発生することもあり、病気の種類によってニオイも違ってきます。

例えば、糖尿病^{とうりょうびよう}の人は甘酸っぱいニオイ、腎臓病^{じんぞうびよう}や肝臓^{かんぞう}の疾患の人はアンモニア臭、胃に障害のある人は酸っぱい・卵が腐ったようなニオイとされています。

昔から病気には独特のニオイがあることが知られていて、日本でも明治時代までは体臭^{きゆうしん}で病気を診断する“嗅診”が行われていたそうですよ。





アレがない時は、コレ！

知っておくと役に立つ

代用品

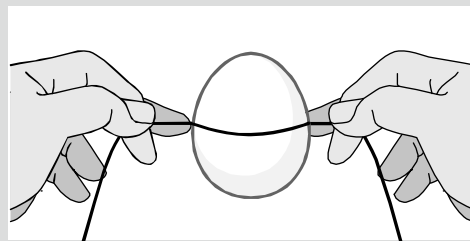
今月のテーマ

卵カッター&調味料入れ

ポカポカ陽気の春本番、手作りのお弁当を持ってピクニックを楽しみたい季節ですね！そこで今回は、そんなお弁当作りに役立つ【卵カッター】と【調味料入れ】の代用品をご紹介します！

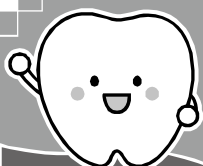
卵カッターの代用品 糸

ゆで卵を包丁で切ったら断面がガタガタになった経験はありませんか？卵カッターならキレイに切れますが、無い場合は糸でも代用できます。やり方は、ゆで卵に糸を一周させて糸の両端を持ってひっぱるだけ。洗い物も減らせて後片付けも簡単です。



調味料入れの代用品 ラップ+つまようじ

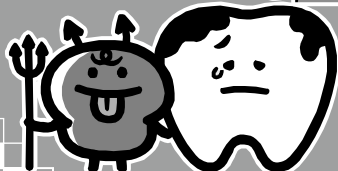
お弁当にケチャップやマヨネーズを添えたい時はラップ+つまようじがおすすめです。まず、ラップを正方形にカットして中央に調味料を絞ります。テルテル坊主を作る要領で根元をまとめ、ラッピングタイや輪ゴムで止めたらラップの余分な部分はカットしてください。お弁当箱にはつまようじと一緒に添え、食べる時につまようじで小さな穴を開けて中身を絞り出しましょう。



お伝えします！

今、知っておきたい

歯科 ニュース



むし歯菌は体にも 悪影響を与えてしまう！

歯周病菌が糖尿病や肺炎、^{にんちしょう}認知症といった病気と深い関わりがあることは知られていますが、実はむし歯菌も同様に体に悪影響を与えることがわかっています。むし歯菌であるミュータンス菌がお口の中から血液に乗って体の中の臓器にたどり着くと、^{きんけつしょう}菌血症、^{かんせんせいしんないまくえん}感染性心内膜炎、^{のうしゅつけつ}脳出血などの病気を引き起こしたり悪化させたりすることもあるのです。

また、昨今の研究では、ミュータンス菌ががんの転移を促進させることもわかってきているそうです。体の健康を守るためにもお口の健康状態をしっかりとチェックしましょう！