

2024.6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

29日

6月になったばかりなのにもう夏のような暑さの日が……。今年もさらに暑い夏になるかと思うと憂鬱ですね。今から少しずつ暑さに慣れていこうと思います。いつもながらですが水分、塩分はしっかりと補給していきましょう。

院長より一言

毎年恒例の私の母校の高校の歯科検診のお手伝いに行ってきました。人数が多いのでやってもやっても終わらず、しかも体育館が暑くどっと疲れしました。しかし母校なので懐かしく、一緒に検診する歯科医師も同級生という事もあり楽しい時間を過ごせました。並んでいる生徒が参考書をもって待っていることに驚きです。私の頃はそんなことがなかったのに……。今の生徒はまじめですね（笑）



ドックランに初めて行ってきました。初めてふれ合うたくさんの犬たちに最初はオドオドしっぱなしでしたが、徐々に他の犬を追いかけて走り回るようになりました。よっぽど楽しかったのか、水を飲むこともせずずっと口が開いたまま……。心配になり、呼んで水を飲ませようとしたのですが全くこっちに来ない。みんな飼い主さんのところに来るのに……。帰るまで一度も来ませんでした（涙）



甘さ控えめ
ヘルシー

おやつレシピ

パイナップルアイス

栄養価
(1個分)

■エネルギー / 150kcal

■塩分 / 0.2g ■食物繊維 / 1.2g

材料(2個分)

パイナップル…… 1/4個(200g)
砂糖……………大さじ1
クリームチーズ…………… 50g

作り方

- ① パイナップルは、葉、芯、皮を除き、ひと口大に切って3～5時間冷凍する。
- ② フードプロセッサに、①、砂糖、クリームチーズを入れて混ぜ、器に盛る。



ワンポイント

生のパイナップルで作ると香りがよく、さわやかな酸味も感じられるのでおすすめです。缶詰のパイナップルを利用する場合は、汁気を切り、砂糖は加えずに作りましょう。



歯のはなし

「冷たいものがしみる…」
これってどっち？

ちかくかびん
むし歯と知覚過敏の見分け方

「冷たいものがキーンとしみる…そんな時には知覚過敏用の歯みがき粉がおすすめ！」
といったテレビCMを見かけることがありますよね。たしかに、知覚過敏になると冷たい
ものが歯にしみますが、実はむし歯でも同じような症状が起こります。中には、「知覚過
敏だと思っていたら実はむし歯だった…」というケースも少なくありません。そこで今
回はむし歯と知覚過敏の見分け方についてお話しさせていただきます。

むし歯とは？

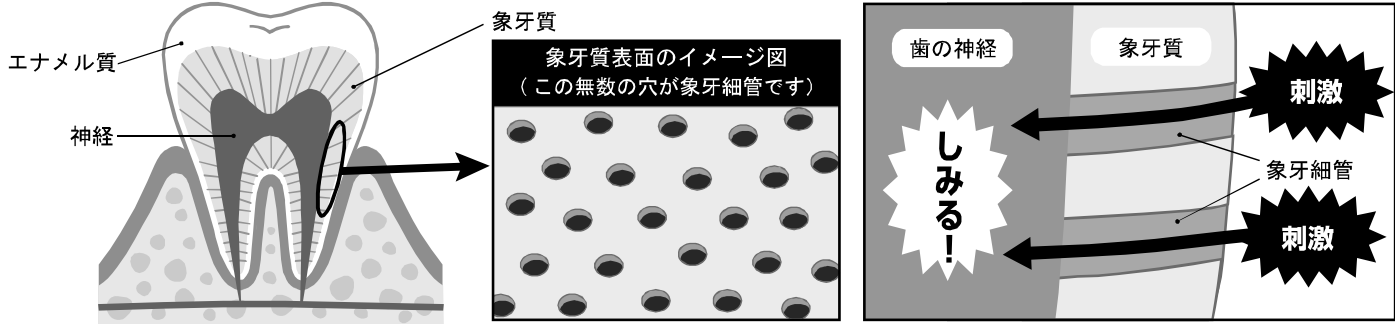
まず、そもそもむし歯とは何なのかをおさらいしてみま
しょう。むし歯とは、むし歯菌が出す酸によって、歯に含
まれるカルシウムが溶けてもろくなり、歯に穴が空いてし
まう疾患です。歯の表面にあるエナメル質が溶ける初期
の段階では痛みがないものの、歯の内側にある象牙質まで
進行すると冷たいものや甘いものがしみるようになり、さ
らに奥の歯の神経にまで達すると痛みが発生します。

むし歯菌は歯に付着した食べカスをエサに増殖します
ので、丁寧な歯みがきがむし歯予防には大切です。



知覚過敏とは？

また、知覚過敏とは歯周病や加齢、過度なブラッシングなどによって歯ぐきが下がったり、歯の表面にあるエナメル質
が溶けたり削れたりして、歯の内側にある象牙質が露出することで発生します。象牙質の表面には象牙細管と呼ばれる
無数の穴があり、歯の神経に向かってトンネルのように伸びているため、象牙質が露出してしまえば神経が反応しやす
くなり、冷たいものや甘いものがしみるようになります。知覚過敏用の歯みがき粉を使っても症状が緩和されなければ、
露出した部分に薬剤やコーティング剤を塗ったりする治療が歯科医院で行われます。



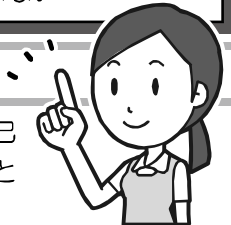
むし歯と知覚過敏の症状の違い

では、むし歯と知覚過敏の具体的な症状の違いを見てみましょう。

症 状	むし歯	知覚過敏
「冷たいもの」「甘いもの」「風」に対する反応	しみる、痛む	しみる、痛む
しみたり、痛んだりする時間やタイミング	継続的・慢性的	飲食した時など一時的
見た目の変化	歯が茶色や黒に変色している 歯に穴が開いている	歯ぐきが下がって根元が見える 歯が長く見える
歯を触った時の反応	ひびいて痛い	ほとんど痛みはない

まとめ

むし歯と知覚過敏の症状は似ている部分もありますので、「冷たいものがしみる＝知覚過敏」と自己
判断せず、「もしかしたらむし歯の可能性もある」ということも覚えておきましょう。しみる・痛むと
いった気になる症状があればお早目にご相談ください。



毎日イキイキ! 健康情報



水虫もカビの一種! 意外と身近な「肌のカビ」

ジメジメとした梅雨の時期はお家の中のカビが気になりますが、実は肌にもカビが発生することをご存じでしょうか? 「肌のカビ」が原因の疾患は意外と身近にありますので、症状などを確認しておきましょう。

主な肌のカビ① 白癬菌

白癬菌はケラチンというタンパクをエサにしているカビです。発症する主な場所は足・手指・爪・頭・顔・股部などで、足であれば「水虫」、体であれば「ぜにたむし」などと呼ばれます。

主な症状

皮がむけるほか、部位によって症状が異なります。例えば、足であれば水ぶくれになったり、体であれば輪っかのような発疹ができてしまいます。水虫はかゆみを伴うイメージもありますが、かゆみのあるケースは一割程度とされています。



主な肌のカビ② カンジダ菌

カンジダ菌は消化器や性器周辺の肌に存在しているカビです。普段は特に悪さをしませんが、免疫力が低下した時などに菌が繁殖して「カンジダ症」を発症することがあります。発症する主な場所は皮膚、陰部、肛門、口の中、食道などで、子供から高齢者まで幅広い年代で見られます。

主な症状

赤みやかゆみ、はれ、水ぶくれ、ただれなど部位によって症状が異なります。

主な肌のカビ③ マラセチア菌

マラセチア菌もカンジダ菌と同様に、人間の肌に存在しているカビです。カビが関与することで「脂漏性皮膚炎」を発症したり、異常繁殖することで「癬風」「マラセチア毛包炎」という疾患を引き起こします。

主な症状

脂漏性皮膚炎は、頭皮のかゆみやつケ、赤みなどです。癬風は、胸、背中、脇、首、腕などに平らな斑点ができ、斑点の色は黒、淡い茶色、白、ピンク色などさまざまです。皮がむけてカサカサになり、肌からつケのような粉が落ちることもあります。また、マラセチア毛包炎は、背中などに数ミリサイズの赤い斑点が数十～数百個程度できることが特徴で、症状が強い場合は膿を伴います。



気になる症状がある場合は、お早目に皮膚科を受診しましょう。

ちょっと人に教えたいくなる

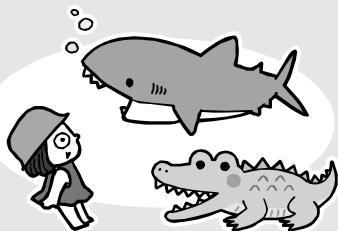
お回の中の不思議な話



生き物によって
生え変わりの回数が
違う“歯”



“歯”というのは、生き物によって生え変わりの回数もさまざまです。例えば、ウサギやカバは生え変わることなくずっと同じ歯を使い続けます。また、人間を含む主な哺乳類の生え変わりは1回で、親から食べ物を与えられなくても暮らせるようになるタイミングで乳歯から永久歯に生え変わることが多いようです。



また、一生のうちに何度も歯が生え変わる生き物もいて、ゾウは6回、ワニなどの爬虫類やサメに関しては、折れたり抜けたら再生します。ちなみに、サメは一生のうち2万本以上も生え変わるそうです!



アレがない時は、コレ！

今月のテーマ

簡易ポンチョ & スマホの防水ケース

知っておくと役に立つ

代用品

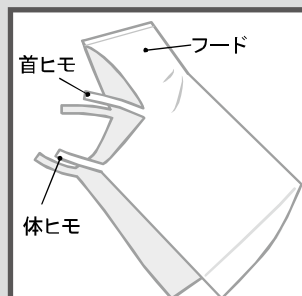
梅雨の時期は急な雨に遭遇してしまうこともありますよね。そこで今回は、そんな時に役立つ【簡易ポンチョ】と【スマホの防水ケース】の代用品をご紹介します！



簡易ポンチョの代用品 ゴミ袋

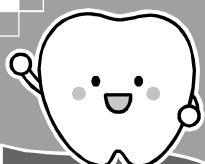
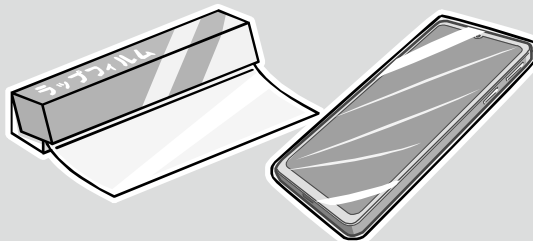
準備するのは45Lサイズのゴミ袋とハサミ。ゴミ袋の底の部分を手前にして、右図の黒線のように切ります。

すると、頭にかぶるフード、首の前で結ぶヒモ、体の前で結ぶヒモの部分が完成します！ 黒いゴミ袋なら、避難所での着替えや授乳時の目隠しにもなりますよ。



スマホの防水ケースの代用品 ラップ

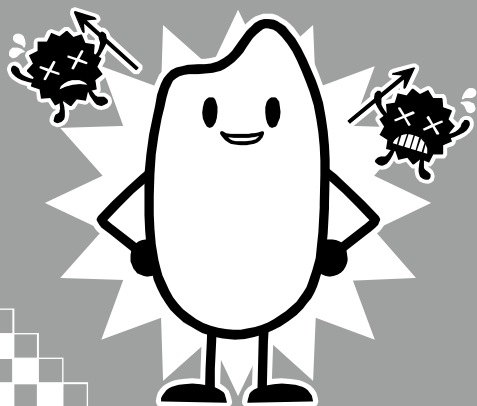
スマートフォンの防水ケースの代用品として使えるのがラップです。スマホ全体をラップでピッタリと包むことで、防滴、防塵、防汚効果があります！ 画面の操作や通話も可能ですのでぜひお試しください。



お伝えします！

今、知っておきたい

歯科 ニュース



お米から抽出した成分が

“^{し しゅうびょう よ ぼう}歯周病予防”に効果あり？

新潟大学大学院医歯学総合研究科によると、お米から抽出した成分「ペプチド」に歯周病予防の効果があることがわかりました。歯周病は重症化すると歯を支える歯槽骨が吸収され、最終的には歯が抜け落ちてしまう怖い病気ですが、現在の医学ではこれを抑えることは困難でした。同研究では、歯周病のマウスにペプチドを与えたところ、歯槽骨の吸収を抑えられることが発見されたそうです。以前よりお米には炎症を緩和する成分が含まれていると考えられていて、今回の発見に至ったそうです。

日本人にとってなじみの深いお米にそんな成分が含まれていたとは驚きですね！（ただし、お米を食べても歯周病予防になるわけではありません）