

2024.7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.in/](http://www.hidakashika.in/)

今月のお休み

1日 15日

遅い梅雨が嫌な雨を連れてきていますが、降らない日は暑くてたまりません。毎年のように熱くなる気温にうんざりです。水分補給と十分な睡眠、休養は大切です。体調を崩し体の抵抗力が弱くなると体の細菌のバランスが壊れて、虫歯や歯周病が憎悪してしまいますので注意しましょう。

## 院長より一言

先日久しぶりに母校の九州歯科大学に行ってきました。といってもセミナー受講に行ったのですが、私たちが通っていた頃とは全く違った講義室に改めてびっくりしました。4階建てのポロポロの階段教室から11階建ての立派なビルになっており、しっかりと実習や講義が学べる環境が整っていました。私が学生の頃にこの環境があったらもっとまじめに勉強したかも・・・(笑)



大腸検査に行ってきました。何の症状もなかったのですが、娘から一度見てもらうように2年以上言われ続けてようやく渋々受診したのですが、なんとポリープを発見してもらいそのまま切除していただきました。今度も定期的に検査はしたほうがいいかなって反省しましたが、経験された方はわかると思いますが、結構つらいですね。(涙)

甘さ控えめ

ヘルシー  
おやつ  
レシピ

## フローズンヨーグルト

栄養価(2個分)

■エネルギー…87kcal ■塩分…0.1g ■たんぱく質…4.0g

## 《材料(2人分)》

ヨーグルト(無糖)……………100g

練乳(加糖)……………10g

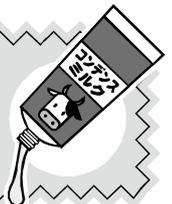


ワンポイント

ヨーグルトを凍らせて食べても美味しいですが、それに練乳を加えるとコクと甘味がプラスされ、さらに美味しくなります。練乳の量はお好みで調節してください。

## 《作り方》

- 1 チャック付きビニール袋にヨーグルトと練乳を入れてよく混ぜ、口を閉じて平らにして冷凍庫に入れる。
- 2 1～2時間ごとに混ぜ、ほどよい固さになったら器に盛り付ける。



# 歯のはなし

痛い… しみる… 気になる…

## 「口内炎」の予防と対策

お口の中に「口内炎」ができると、食べ物がかじりたり痛んだりと常に気になって厄介ですよ。疲れているとなりがすいとも言われる口内炎ですが、予防はできるのでしょうか？ また、早く治す方法ってあるのでしょうか？

今回は、そんな口内炎の予防と対策についてお話をさせていただきます。

### 口内炎とは？

口内炎とは、頬の内側・舌・歯ぐきなどお口の中の粘膜に起きる炎症のことです。種類がいくつかありますが、一般的なのが丸い形で境目がハッキリしている2～10ミリ程度の潰瘍「アフタ性口内炎」です。この口内炎は触れると痛みがあり、表面は白っぽく、周囲は赤くなります。その他にも、ヒリヒリと焼けるような痛みを感じる「カタル性口内炎」や、カビが原因の「カンジダ性口内炎」、ウイルスに感染してできる「ヘルペス性口内炎」などさまざまな種類があります。通常、「アフタ性口内炎」であれば1～2週間程度で自然治癒しますが、なかなか治らない場合は早めに歯科医院を受診しましょう。



### 口内炎の原因は？

口内炎の原因には次のようなものが挙げられます。

■ 免疫力の低下

■ 栄養不足

■ 口の中の傷

■ 口の中の乾燥

■ その他の疾患など



### 口内炎ができやすい場所は？

口内炎ができやすい場所は、右図で示した場所になります。もし、同じ場所に何度も口内炎ができる場合は「噛み合わせの悪さ」や「歯の詰め物の不具合」などが原因となっている場合もあります。



### 口内炎の予防は？

口内炎を予防するには、次のようなことを意識してケアを行ってみましょう！

#### 食事編

- 栄養が偏らないようにバランスのとれた食事をする。
- ビタミンB群(豚肉、レバー、魚介など)、ビタミンC(野菜、果物など)を積極的に摂る。
- 食事をよく噛んで唾液の量を増やす。



#### 生活編

- 睡眠時間をしっかり確保して毎日の疲れをとる。
- ストレスを発散して免疫力を低下させない。
- ドライマウスなど気になる症状は放置しない。



#### お口編

- 口呼吸ではなく鼻呼吸を行う。
- 丁寧に歯みがきをして、お口の中の健康を保つ。
- 噛み合わせや歯の被せ物の不具合は治療する。



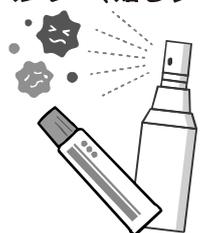
### 口内炎の対策は？

口内炎ができてしまったら、できるだけ患部を刺激しないよう、「辛い物」「酸味の強い物」「しょっぱい物」「熱い物」を食べることは避けましょう。また、時間をかけて丁寧に歯みがきをしたり、洗口剤やうがい薬でうがいをして、お口の中の細菌を減らすことも有効です。



### 口内炎の治療は？

口内炎の痛みが辛い時は、痛みを和らげる市販薬の使用を検討してみましょう。塗り薬やスプレー、貼るタイプなど種類もさまざまありますので、患部の場所に合わせて選ぶと良いでしょう。ただし、できてから2週間経っても症状が変わらない、悪化してきている、膿が出ている場合は、歯科医院の受診をおすすめします。





毎日イキイキ！

握力は若さのパロメーター！「握力」が低下していませんか？

## 健康情報

近年、握力とカラダの健康には関係性があり、握力が強い人は長生きの傾向にあることが分かってきているそうです。そこで今回は、握力低下のサインと握力の鍛え方についてご紹介をさせていただきます。

### 握力低下のサインは？

握力を測る機会はありませんが、正確な握力はわからなくても、以下の項目に当てはまっていることが1つでもあれば、握力が低下している可能性があります。

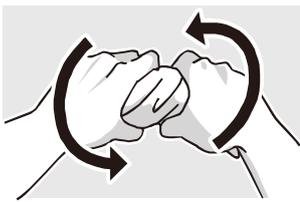
- ペットボトルやビンのフタが開けにくい。
- ハムや豆腐、牛乳のパックを開くのにも苦労する。
- 小袋入りのしょう油の切り口を開けるのに苦労する。
- 雑巾や布巾をしつかりしほれない。
- 買い物袋などを長い時間持つのが大変。



### 握力の鍛え方

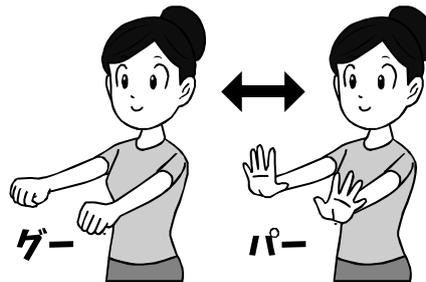
握力を低下させないためには全身を鍛えることが大切です。また、次のような握力を鍛えるトレーニングも併せて行ってみましょう。

#### 腕の筋力を鍛える「雑巾しぼり」



雑巾を両手で持ったら両腕を前にのばし、右手は奥へ、左手は手前に回転させてきつくしぼります。3秒かけてしぼったら元に戻す、これを10回×3セット行いましょう(終わったら反対方向でもしぼりましょう)。

#### 指先を鍛える「グーパー運動」



両腕を前にのばし、手を握ってグーにしたら、大きく広げてパーにします。これを1秒間に1回のペースで1分間続けましょう。

ちょっと人に教えたいくなる

## お口の中の不思議な話

### 歯石が“つきやすい人”ってどんな人？



歯に付着する「歯石」ですが、実は“つきやすい人”がいます。歯石とは、細菌の塊である歯垢が唾液中のカルシウムなどと結びついて硬くなったものです。歯みがきの際にみがき残してしまった歯垢は、約2日程度で歯石に変化するため、歯みがきが不十分で歯垢を多く残してしまう人は歯石がつきやすい人になります。また、唾液の影響もあります。歯石がつきやすい人の唾液は、量が多く、サラサラしていて、アルカリ性寄りです。このような唾液の人はむし歯にはなりにくいのですが、歯石は歯周病の原因にもなりますので、もし歯に付着したらしっかり取り除くようにしましょう。





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

ランタン&着火剤

夏はキャンプやバーベキューを楽しむ機会も増えますよね。そこで今回は、そんなアウトドアで活躍する【ランタン】と【着火剤】の代用品をご紹介します。



## ランタンの代用品 ペットボトル+スマホ

ランタンの代用品にはペットボトルとスマホを使ってみましょう。ライトを付けた状態のスマホの上に水の入ったペットボトルを置くと、光が広がり簡易ランタンになります。さらに、ペットボトルの上から白い半透明のレジ袋をふんわりとかぶせると、光がやわらかくなってより明るさが広がります。



## 着火剤の代用品 松ぼっくり

バーベキューで使う「炭」の火起こしをする際、もし着火剤がない場合は松ぼっくりを使ってみましょう。松ぼっくりは天然の着火剤と呼ばれるほどよく燃えます。よく乾燥していてカサが開いているものを探して使いましょう。

松ぼっくり以外にも、油をしみこませたキッチンペーパー、牛乳パック、ポテトチップスなども着火剤の代用品になりますよ。



お伝えします!

今、知っておきたい

# 歯科ニユース

## 鋭く湾曲した珍しい“恐竜の歯”が徳島県で発見!

令和5年に徳島県立博物館が行った発掘調査で、恐竜の歯の化石が3点見つかりました。

1点目は長さが17.5ミリ、幅が4.5ミリ、先端は鋭くカーブを描いていて、これまでアジア圏で発見された化石の中でもとても珍しい形状とのこと。2点目は長さが10ミリ、幅が2.5ミリ、こちらは棒のように真っすぐな形状とのこと。どちらの化石も肉食恐竜のもので、肉をかみ切るノコギリのような細かいギザギザがついていたそうです。

3点目は長さが21.5ミリ、幅が7.5ミリで、こちらは大型の植物食恐竜のもので推測されています。

どの化石もとても小さいですが、珍しい形状のものも見つかりますので、もしかすると大きな発見につながるかもしれないですね!

