

2024.9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.io/

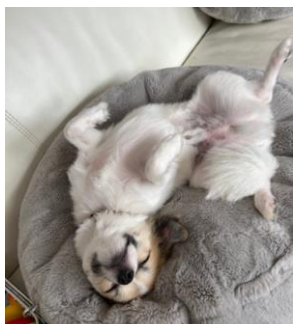
今月のお休み

7, 16, 23日

隣の駐車場は病院前と3, 5, 6, 7, 8, 15です。
ファミリーマートの駐車場にはおかないように注意して下さい
とめたら怒られちゃうかもしれませんから・・・

院長より一言

まだまだ暑い日が続きそうですね。高校野球の甲子園では熱戦が繰り広げられましたが、よくあの暑い中で高校生は頑張っているなと思うのと、普段暑さになれていないだろうと思われる観客の皆さんによく見に行けるなと驚きです。熱中症に気を付けて欲しいものです。



この夏の暑さには我が家の茶々丸も参っているのかいつもへそ天でソファの上で寝ています。夜寝る時もエアコンが必要かと思い、寝室に小屋を置いて連れて行くようにしたら、見慣れない場所にテンションが上がるのか部屋の中をゴソゴソしながらなかなか寝てくれず、逆に朝は早くから起こしてくるし私の睡眠を奪われてしまいます。(笑)

抹茶ショコラテリーヌ

栄養価(1切れ分)

■エネルギー…284kcal ■塩分…0.1g ■炭水化物…14.3g

《材料》

約17cm×約8cm×約6cm
の型1本分

抹茶……………15g
卵……………3個
ホワイトチョコレート 200g
生クリーム……100ml
サラダ油………50g



《作り方》

- 1 抹茶はふるって塊をなくす。卵は大きめのボウルに溶きほぐす。チョコレートは適当な大きさに砕く。型に合わせてクッキングペーパーを敷き、オーブンは180℃に予熱する。
- 2 小鍋に生クリームを入れて弱火にかけ、温まったら火を止めてチョコレートを入れて溶かし、抹茶を加えてよく混ぜる。
- 3 2にサラダ油を加えてしっかりと混ぜたら、卵のボウルに少量ずつ加え、もったりとするまでよく混ぜ、型に流し入れる。
- 4 天板にぬるま湯を入れて3をのせ、180℃のオーブンで30～40分焼く。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。固まったら8等分に切り分けて皿に盛り、お好みで抹茶をふる。

甘さ控えめ

ヘルシー
おやつ
レシピ



ワンポイント

手順3で卵と混ぜる時は、少量ずつ乳化させながら混ぜるのがポイントです。焼き時間はまず30分で設定して、竹串などを刺して内部が固まっていない場合は焼き時間を延長してください。

歯のはなし

むし歯予防に有効！

“フッ素入り歯みがき粉”の正しい使用量とは？

市販されている歯みがき粉の多くには、フッ素(フッ化ナトリウム、フッ化物)が配合されています。

このフッ素には、歯を丈夫にしたり、初期むし歯の修復を手助けしたり、むし歯の原因となる細菌を弱らせるといった効果があります。そこで今回は、フッ素入り歯みがき粉の正しい使用量や使い方のポイントをご紹介しますので、ぜひお役立てください！



濃度と使用量の目安

フッ素入り歯みがき粉は、年齢によって濃度の上限や使用量が変わってきますので、次の表を参考にしてみてください。

年 齢	濃 度	使用量
0歳～2歳	900～1000ppm	1～2mm程度 目安は【こめ粒】 
3歳～5歳	900～1000ppm	5mm程度 目安は【グリーンピース】 
6歳～成人・高齢者	1400～1500ppm	1.5cm～2cm程度 目安は【歯ブラシ全体】 

使い方のポイント

フッ素入り歯みがき粉を使う時は、次の4つのポイントを意識するとよりむし歯予防の効果がアップします。

1

適切な使用量を守る

年齢に応じた上記使用量を守ることが大事です。ただし、6歳以上から1.5cm～2cmに増えるため、はじめは量が多く感じられるお子さん多いと思います。もし口の中が泡だらけになってみがきにくいと感じる場合は、まずは少量の歯みがき粉をつけて丁寧にみがいたあと、適正量の歯みがき粉で仕上げみがきをしてあげましょう。また、泡立ちにくいジェルタイプの歯みがき粉もありますので、こういったものを選ぶのもおすすめです。



2

お口全体に広げる

全ての歯にフッ素を行き渡らせるよう、歯みがき粉はお口全体に広げましょう。なお、歯みがきの回数、就寝前を含めて1日2回以上が目安です。

お子さんには仕上げみがきの時に使ってあげてください。



3

すすぎは少量の水で

口をすすぐ時は、フッ素成分を洗い流さないよう少量の水で手短に行いましょう。大さじ1杯分くらいの水で数秒程度のがいで構いません。商品によってはすすぎが不要の歯みがき粉もありますので、使用方法を確認しましょう。



4

歯みがき後は飲食しない

フッ素成分を長く歯にとどめるためにも、歯をみがいてから1～2時間は飲食をしないのもポイントです。無糖のお茶や水でも、口にしてしまうとフッ素成分が薄まって効果が低減してしまいます。



毎日イキイキ！

ぶつけたら内出血が…

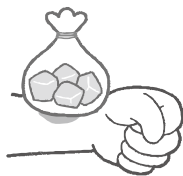
「あざ」を早く治す方法

健康情報

腕や脚などにできてしまうあざ。「年齢を重ねてあざが治りにくくなった…」と感じている方も多いのではないのでしょうか？ そこで今回は、内出血の「あざ」ができた時に早く治す方法をご紹介します。

1. あざができた直後は冷やす

できたばかりの内出血でまだ痛みがある時は、氷を当ててまずは患部を冷やしてください。また、入浴はシャワーだけで済ませるようにしましょう。



2. 次は、温める

時間が経過して内出血の色が黄色っぽくなってきたら、今度は蒸しタオルや温かいシャワーで患部を温めるようにしましょう。こうして血流を良くすることで傷の修復を促します。



3. 栄養も意識する

鉄分とタンパク質を意識しながら、バランスの良い食事を摂りましょう。鉄分が多く含まれる食品はレバー・赤身の肉・魚などです。また、タンパク質が豊富な食品は肉・魚・卵・豆腐・乳製品などです。

鉄分



タンパク質



なぜ、年齢を重ねるとあざが治りにくくなるの？

「若い頃よりもあざができやすくなり、治りにくくなった…」と感じている方も多いでしょう。それは、年齢を重ねると血管や皮膚が弱くなるため、少しの衝撃でもあざができやすく、傷の修復にも時間がかかるようになるためです。また、血液をサラサラにする薬を服用しているとあざができやすくなるなど、常用している薬が影響する場合もあります。



あざができる病気にも要注意！

あざの多くは何かにぶつかった衝撃によるものですが、中には病気が原因の場合もあります。「始終あざができて…」や「あざがなかなか治らない…」など、普段と症状が異なったり、違和感を覚えた場合は、放置せずに医療機関を受診するようにしましょう。



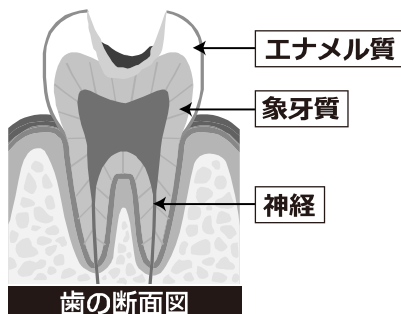
ちょっと人に教えたいくなる

お口の中の不思議な話

むし歯の“色”は変化する！

「むし歯の色」って何色だと思いますか？ 黒色をイメージされる方は多いと思いますが、実はむし歯の色は進行の度合いや状況によって変化していきます。ごく初期の頃のむし歯は、歯よりも少し白っぽい色です。次に、歯の表面のエナメル質がむし歯で溶けてしまった状態では、白～やや黄色に。そして、エナメル質の内側の象牙質にまで進行すると黄色～茶色で、時に黒っぽく見えることもあります。さらに進行して、歯の神経にまで達した頃になると黒色になります。

ご自身でむし歯の有無を確認することは難しいので、定期検診を受けて歯をチェックしましょう！



歯の断面図



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

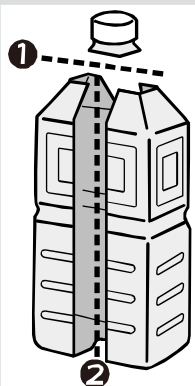
皿&スプーン

9月1日は**防災の日**ですが、この日を含む1週間は**防災週間**とされています。今回は、緊急時に使える【皿】【スプーン】の代用品をご紹介します。



皿の代用品 ペットボトル

皿が無い時は、ペットボトルで食器を作ってみましょう。カッターやハサミでペットボトルを図のように点線で切り分ければ、2つの食器が完成します！使用するペットボトルは、丸型よりも「角型」の方が置いたときに安定するためおすすめです。切り口で手を切らないようにご注意ください。

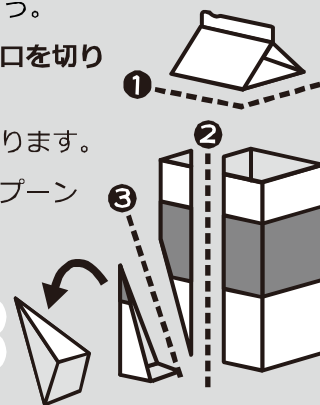


スプーンの代用品 牛乳パック

スプーンの代用品は、牛乳パックで作ることができますのでやってみましょう。

- 1 まず、牛乳パックの飲み口を切ります。
- 2 次に、角を残すように切ります。
- 3 最後に、斜めに切るとスプーンが完成です。

1個の牛乳パックから4個のスプーンを作ることができます。



お伝えします！ 今、知っておきたい 歯科ニュース

“トマト”も歯の着色汚れの原因になるって知っていましたか？

食べ物による歯の着色汚れは、食べ物に含まれる「ポリフェノール」や「天然の色素」が原因です。例えば、コーヒー、紅茶、赤ワイン、カレー、チョコレートなどは着色しやすいものとして知られていますが、実は“トマト”もそのひとつになるのはご存じでしたか？

サラダとして日常的にトマトを食べていたり、ミートソースパスタやラタトゥイユなど、トマトを使った料理が好きで歯の着色汚れが気になる方は、**食べた後すぐに歯をみがく**ようにしましょう。もし、食後すぐに歯みがきが難しい場合は、**口の中を水ですすぐ**だけでも効果があります。

また、飲み物の場合はストローを使うことで、着色物質が歯にふれにくくなるため予防になります。

