

2025.1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/

謹賀新年

皆様あけましておめでとうございます。今年もスタッフ共々地域の皆様のお口を通した全身の健康のお役に立てるよう頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお祈りいたします。

今月のお休み

13日、14日、27日

院長より一言

新しい1年が始まりました。毎年1月に目標をたててそれに合わせてプランを立てて行くのですが、この時点ではまだ決っていません。皆さんがこの通信を読まれる頃には決っていると思いますが・・・。
決っていることは、いつもですがONとOFFをはっきりさせること。しっかりメリハリをつけて頑張ります。1年やり遂げるため、体調管理にも十分気を付けていきます。もう若くないですからね。



先日唐津城に行ってきました。春に大学のバレー部のOB会の下見のためです。お城の近くの民宿に泊まって合宿し、朝から唐津城の階段ダッシュしたきつかった思い出がよみがえってきました。きっと他のOBの先生方もそういう思い出が出てくるだろうという狙いで唐津でのOB会です。合宿最終日はお城の下の海で泳ぐのが慣例でした。3月の海ですが・・・。

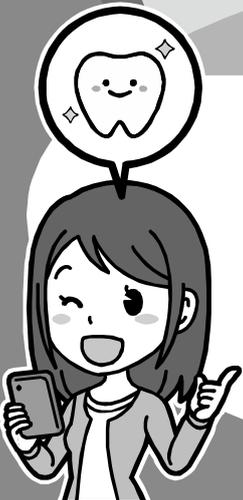
お伝え
します！

今、知っておきたい 歯科 ニュース

スマートフォンで
お口の健康をチェックできるアプリが登場！

歯みがき粉や歯間ブラシなどのオーラルケア用品を販売しているサンスター株式会社が、お口の健康度をセルフチェックできるスマートフォンアプリ「おくち元気チェック」を発表しました。このアプリでは、残っている歯の本数や食事の状況などの質問に回答し、スマートフォンのマイクに向かって発音することで、現在の「お口の元気度」を測定することができます。また、測定をした過去の実績を記録したり、実年齢とお口の健康年齢の差を知ることができたりと、さまざまな機能もついています。

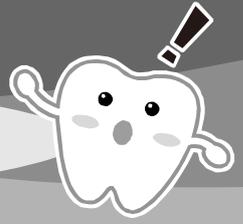
このアプリが気になる方は、お使いのスマートフォンのアプリストアから「おくち元気チェック」で検索して使ってみてくださいね。





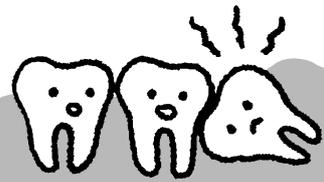
ちょっと人に教えたくなる

お口の中の不思議な話



「親知らず」が生えてくるのはなぜ？

生えてきても抜かれてしまうことも少なくない「親知らず」。そんな親知らずですが、なぜ生えるのでしょうか？ その理由は、**大昔の食生活には必須だったから**です。大昔の食べ物は、木の実や動物の肉など**硬い物が中心**でしっかりと噛む必要があったため、**親知らずも必要不可欠**でした。しかし、近年は**食べ物がやわらかく**なってあまり噛まなくても良いことから、**人間のあごは次第に小さくなり、親知らずの生えるスペースも小さくなってしまいました**。そのため、親知らずが斜めに生えてきたりしてさまざまなトラブルにつながってしまうことも…。現代では“やっかいもの”でも、**大昔には大切な歯のひとつ**だったのです。



上手な摂り方は？ 注意点は？

正しく摂りたい「サプリメント」

定期的に摂っているサプリメントはありますか？ サプリメントは薬ではありませんが、**誤った摂り方**をすると**効果が得られなかったり、さらには健康被害**が出てしまうこともあります。そこで今回は、**サプリメントの正しい摂り方**についてお話しをさせていただきます。

標準量を守りましょう！

サプリメントのパッケージなどには、「**1日〇粒**」などと標準量が記載されていますので、効果を高めたいからといって**量を増やしたりするのはやめましょう**。

特に、**ビタミンAやビタミンDの過剰摂取は健康障害につながる恐れ**もあります。また、**複数のサプリメントを摂る際には、成分が重複していないか、摂取が過剰になっていないかも確認**しましょう。

飲む時は「水」が「ぬるま湯」で！

サプリメントを飲む時は、**水かぬるま湯**で飲みましょう。例えば、コーヒーや紅茶などに含まれる**タンニンには鉄の吸収を妨げる作用**があるため、せっかくサプリメントで鉄分を補っても効果が半減してしまいます。また、**亜鉛はコーヒーや牛乳と一緒に摂取すると吸収が妨げられます**のでご注意ください。



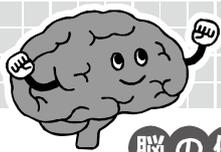
薬との飲み合わせは要確認！

医薬品との飲み合わせには注意が必要です。サプリメントと医薬品の相互作用によって、**薬の効果が高まったり、弱まったりすること**もあります。特に、**血液をサラサラにする薬や強心薬、抗てんかん薬、抗不整脈薬**などは飲み合わせに注意が必要です。医薬品とサプリメントを併用する際は、**医師や薬剤師に必ず相談**しましょう。



違法のサプリメントに注意！

健康被害が報告されたものの中には、**違法に医薬品成分を添加したサプリメント**もあります。これらはインターネットやSNSで販売されていることも多く、「**激やせ！」「ガンが完治！**」といった**劇的な効果**をうたうものもありますので**近づかないように**しましょう。また、**海外のサプリメントには日本では未認可の成分**が使われているものもありますので、よく調べてから購入するようにしましょう。



歯のはなし



脳の健康力を高めよう！ 脳に効く“食べ方”と“噛み方”

健康寿命を少しでも長くするには、体だけではなく脳の健康も大切です。脳トレのクイズや音読も良いですが、さらに脳の健康力を高めるために、食事の食べ方や噛み方にも意識を向けてみませんか？

脳に効く“食べ方”とは？

脳に良いとされる食べ物はさまざまありますが、食べ方も次のように意識するとより効果が高まります。

1 バランスの良い食事

青魚やナッツ類、アマニオイル、カカオなど脳に良い食べ物はいろいろあります。ただし、こういったものだけを食べていても効果はあまり発揮されません。野菜を中心としたバランスの良い食事を摂ることで、これら栄養素が脳に運ばれます。



2 水分はしっかり補給

脳は約75%が水で構成されているため、軽度の脱水でも注意力や記憶力が低下すると言われています。したがって水分はしっかり補給しましょう。特に冬場はのどが渇きにくく、隠れ脱水になりやすいためご注意ください！



3 血糖値の上昇はゆるやかに

血糖値が急激に上がったり下がったりが続くと、脳がイライラする原因に…。血糖の上昇をゆるやかにするためには、食物繊維やたんぱく質など消化に時間がかかるものから先に食べましょう。



4 糖質は摂り過ぎない

脳をスムーズに動かすためには、エネルギー源となる糖質が必要です。しかし、摂り過ぎは認知症のリスクを高め、糖尿病の原因にもなってしまうので、毎日食べる白米を玄米に変えたり、お菓子や甘い飲み物もほどほどにするようにしましょう。

5 楽しみながら食事をする

美味しい、嬉しい、楽しい、といったプラスの感情は脳にも良い影響を与えてくれます。家族や友人と食事をしたり、新しい料理に挑戦したり、食器や盛りつけに凝ってみたりと、楽しい食事の時間を過ごせるような工夫をしましょう。

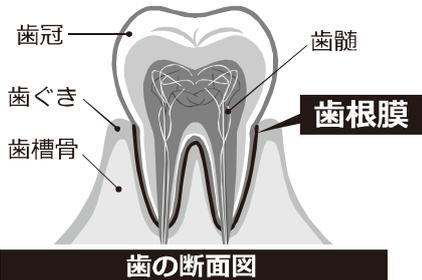


脳に効く“噛み方”とは？

脳に効く食べ方に加え、次のように噛み方も意識するとより脳の健康力を高めてくれます。

1 噛む回数を増やす

食べ物を噛むと、歯の根の周りにあるクッション材の「歯根膜」が沈み込み、血管が圧縮されることで脳に血液が送られます。つまり、噛めば噛むほど脳の血流量は増え、脳が活性化することに。噛むことは脳活のひとつです！



歯の断面図

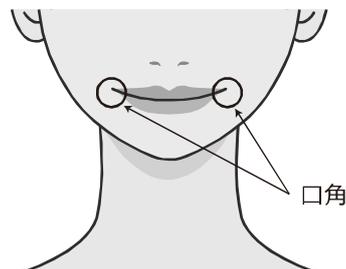
2 口を閉じて奥歯で噛む

食べる時は口を閉じて奥歯でしっかりと噛みましょう。噛んだ時、耳の手前周辺にある咬筋が使われて盛り上がっていれば◎。口を開けたまま噛んだり、前歯だけで噛むといったクセがないかチェックしてみましょう。



3 噛む時は左右バランスよく

一度、鏡でご自身の口元を確認しながら食べ物を噛んでみてください。左右の口角は同じように上がっていますか？ もし左右に偏りがある場合は、口角が上がっている方ばかり噛んでいる可能性があります。





フライパン1つでできる!

お手軽

ワンパン レシピ



栄養価 (1人分)

エネルギー 481kcal
塩分……………1.6g
たんぱく質… 20.8g

チキンパエリア 材料 (4~5人分)

米……………	2合	a	白ワイン……………	100cc
鶏もも肉……………	2枚		水……………	300cc
塩……………	小さじ1/2	コンソメ……………	大さじ1	
こしょう……………	適量	サフラン……………	ひとつまみ	
たまねぎ……………	1個	パセリ……………	適量	
にんにく……………	2かけ	レモン……………	適量	
赤パプリカ……………	1/2個	オリーブオイル……………	大さじ2	

作り方

- 1 米は研いでザルにあげて水気をきる。鶏もも肉はひと口大に切って、塩・こしょうをふっておく。たまねぎ、にんにくは粗くきざむ。赤パプリカは細かくし形切りにする。aは混ぜてサフランの色を出しておく。パセリはみじん切り、レモンは輪切りに。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら鶏もも肉、たまねぎを加えて炒め、火が通ったらaを入れて煮立たせる。
- 3 2に米を加えて再度煮立たせ、赤パプリカを並べ、蓋をして弱火で15分蒸し焼きにし、火を止めて15分蒸らす。最後にレモンを並べ、パセリを散らす。

OnePoint

写真のフライパンの直径は24cmです。直径が小さいフライパンで作る場合は量を調整してください。
2人分で作る場合はすべての材料を半量にしてください。

アレがない時は、コレ!



知っておくと役に立つTM“代用品”



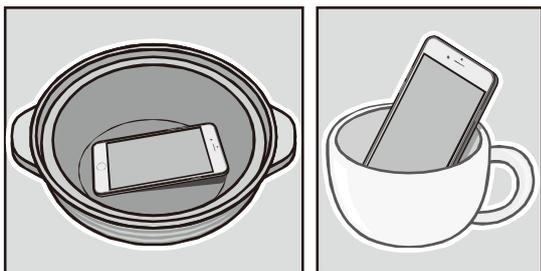
今月のテーマ スマホ周りのお役立ちグッズ

【スマホスピーカー】や【スマホスタンド】といった、スマホ周りのお役立ちグッズの代用品をご紹介します!

スマホスピーカー

土鍋・スープ用マグカップ

土鍋の中にスマホを置くと音が響いてスマホスピーカーの代用品に! スープ用の大きめのマグカップでも代用が可能です!



スマホスタンド

ダブルクリップ

スタンドは大小2つのダブルクリップで作れます! クリップ(小)の持ち手の金具の先端を揃え、クリップ(大)で挟めば完成です! クリップの間にスマホを置きましょう。

