



2025.2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

10日、22日

インフルエンザが流行しています。手洗いうがいをしっかりと心がけていきましょう。
体調の悪い時は無理をせずに、またキャンセルの際は早めにご連絡いただくと幸いです。

院長より一言

寒さより暑さのほうが苦手な私にとっては、最近の寒さも結構うれしくもあります。ただ、お風呂の時間と布団から起き出す時間が長くなってしまいましたが・・・。

我が家のペットの犬は雪の日に出したら珍しかったのか雪をパクパク食べていました。喜び庭駆け回るほどではなくすぐにこたつの中に入り込んでしまいました。



今年も、お休み中にスノーボードをしに行きました。今年はスキー場も雪が多くとてもいい状態でとても満喫することができました。コースを滑っているときになんと雪だるまの格好をして滑っているつわものを発見！！みんなの人気者になっていましたが、視野が狭いのか何度もゴロゴロと転んでいました。そういう私もたくさん転んでしまいましたが・・・(笑)

お伝え
します！

今、知っておきたい 歯科ニュース

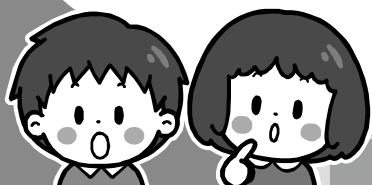
“お口ポカン”^{ぐち}の子供は30%超！

“お口ポカン”というのは、お口が日常的に“ポカン”と開いてしまっている状態のことです。

にいがた大学新潟大学が行った3歳～12歳までの子供、約3400人を対象に行った調査では、30.7%の子供がお口ポカン状態だったそうです。有する子に地域差はなく、年齢が上がるにつれて増加傾向にあったそうです。

口呼吸が習慣になっていたり、口を閉じる力が不足したりするとお口ポカンになりやすく、お口ポカンは自然治癒も難しいとも言われています。放置してしまうとむし歯や歯周病^{しゅうびょう}のリスクが高まったり、

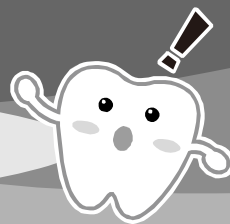
歯並びや顔の形、姿勢にも悪影響が生じてしまいますので、保護者の方は、テレビを見ている時などにお子さんのお口の状態がどうなっているのかぜひチェックされてみてください。





ちょっと人に教えたくなる

お口の中の不思議な話



体調不良やストレスが「歯ぐきの腫れ」の原因に？

疲れがたまったり、寝不足の時などに、歯ぐきが腫れたり、歯ぐきから出血した経験はありませんか？ これは体調不良やストレスの影響で免疫力が低下すると、歯ぐきが細菌に感染しやすくなったり、お口の中に潜んでいた細菌が悪さをするためです。特にお口のケアが不十分な方は、ちょっとした体調不良やストレスでも歯ぐきが腫れやすくなりますので、日常のケアを見直してみましょう。また、体調が回復しても歯ぐきの不調が続く場合は、歯周病の可能性もありますので、早めの受診をおすすめします。



日常生活のアレが効く！



毎日イキイキ！
健康情報

自然と筋力アップ「いつの間にかトレーニング」

年が明けて早1か月が経ちましたが、冬の間の運動不足や年末年始の暴飲暴食で、ちょっと体重が増えてしまった…という方もいらっしゃるのでは？ そこで今回は体重の増加が気になっている方に、生活の中で自然と筋力アップにつながるトレーニングをご紹介します。

「階段」を見つけたらぜひ使う！

階段の上り下りは、下半身の筋力アップにつながります。商業施設や駅の構内などで階段を見つけたら、これは筋トレのチャンスです！ ただし、下りはひざに負担がかかりますので、無理のない程度で行ってください。



イスに座ったら「貧乏ゆすり」！

行儀が悪いといわれる「貧乏ゆすり」ですが、実は健康効果が期待できるエクササイズのひとつです。医学用語では“ジグリング”と呼ばれ、ふくらはぎを動かすことで血行を促進して、むくみ、冷え症、エコノミークラス症候群などの予防にもなります。また、一定のリズム運動は、セロトニンの分泌を促してストレスを軽減させる効果もあります。1日の中で合計2時間程度行くと効果的と言われていますので、人目のないところでこまめに行ってみましょう。



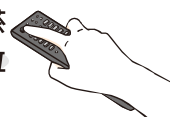
天気の良い日は「自転車」を！

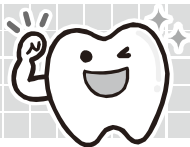
ちょっと距離のある場所に行くときは、ぜひ「自転車」で移動してみましょう。軽く息が上がる程度の有酸素運動は、散歩よりも脂肪燃焼効果が高まります。ギアを重くして負荷を高めるのも◎。



「あえて遠くに置く」を習慣に！

テレビのリモコンの定位置は、あえてテレビ画面の脇にしてみましょう。また、リモコンをはじめ、お茶や新聞などよく使うものはご自身の周りに置きがちですが、あえて離れたところに置くことで、1日の立ち上がる回数を自然と増やすことができます。





歯のはなし



むし歯や歯周病の予防にも！ お口の健康に役立つ食べ物・飲み物

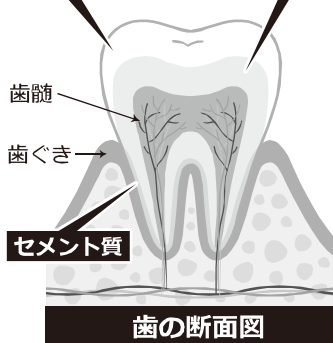
普段、食事をする時や飲み物を口にする時、「お口の健康に良い物、悪い物」といった事は意識されていますか？健康意識が高い方を除くと、そこまで気を遣うのはなかなか難しいかもしれません。そこで今回は、歯や歯ぐきの健康を高めたり、むし歯や歯周病のリスクを下げたりする食べ物・飲み物をご紹介します。ぜひ、少しでも意識していただければと思います。

お口の健康に良い食べ物

お口の健康を保つには**バランスの良い食生活**が基本ですが、特に次のような食べ物を意識的に摂ると良いでしょう。

エナメル質

象牙質



① 乳製品・小魚



乳製品や小魚、大豆製品などに多く含まれる**カルシウム**は、歯の表面の**エナメル質**を作る栄養素になります。特に妊娠中～3歳頃までの**歯ができるタイミング**でカルシウムをしっかり摂取すると、**強い歯**を作ることができます。また、大人になってからも、むし歯の予防や初期むし歯を修復する**歯の再石灰化**に役立ちます。

② 肉・魚・卵



肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などに多く含まれる**たんぱく質**は、**歯の土台**を作る栄養素になります。エナメル質の内側にある**象牙質**や歯の根の外側にある**セメント質**には、**コラーゲン**という繊維状のたんぱく質が含まれるほか、**歯ぐき**や**歯の周りの組織**などの材料にもなっています。また、**カルシウム**を吸収させたり、**免疫力を高める効果**もあります。

③ 緑黄色野菜・レバー



にんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの**緑黄色野菜**や**レバー**などに多く含まれる**ビタミンA**は、歯の**エナメル質の形成**に役立ち、お口の中の**粘膜を強く**する役割もあります。また、**食物繊維**が豊富な野菜は**噛む回数**が多くなるため、**唾液の分泌量アップ**にもつながります。

④ フルーツ



柑橘類、キウイ、イチゴなどの**フルーツ**に多く含まれる**ビタミンC**は、**象牙質の形成**に必要不可欠であり、**歯周病の予防**にも有効な**ビタミン**です。

⑤ キノコ類・豆類



キノコ類などに多く含まれる**ビタミンD**、豆類などに多く含まれる**マグネシウム**は、**カルシウムの吸収を高める効果**がありますので、ぜひ併せて摂りましょう。

歯にやさしい飲み物

歯にやさしい飲み物は、**砂糖が含まれていないもの**や**酸性度の低いもの**になります。ぜひ、次のようなものを選んでみましょう。

①

水

水分補給には、シンプルに**水**が一番です。**砂糖も酸も含まず**、着色の心配もありません。また、水を飲むことで、**唾液の分泌を促したり**、お口の中を洗い流す効果もあります。



②

牛乳

お子さんから高齢の方まで、ぜひ飲んで欲しいのが牛乳です。**カルシウム**や**たんぱく質**が豊富なうえ、**ビタミンD**も含まれています。



③

緑茶

緑茶に含まれる**カテキン**には、**抗菌作用**があるため、お口の中の細菌を抑制する働きがあります。また、**歯垢を発生させる酵素**や、**歯を溶かしてしまう酸の働きを抑える効果**のほか、**歯を強化するフッ素**も含まれています。



④

ウーロン茶

緑茶と同じ茶葉が使われている**ウーロン茶**ですが、茶葉が発酵していることで**カテキンよりも抗菌作用がパワーアップ**しています。なお、**アイスよりもホットの方が効果は高まる**そうです。



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 303kcal
塩分……………1.9g
たんぱく質… 15.0g

シーフードグラタン 材料 (2~3人分)

シーフードミックス…………… 100g		マカロニ…………… 50g
ブロッコリー……………1/4株(75g)	a	顆粒コンソメ…………… 小さじ2
たまねぎ…………… 1/2個		牛乳…………… 400ml
有塩バター…………… 20g		ピザ用チーズ…………… 30g
薄力粉…………… 大さじ3		

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分ける(冷凍ブロッコリーでも可)。たまねぎは1~2cm角に切る。
- 2 フライパンに、有塩バター、シーフードミックス、たまねぎを入れて中火で炒め、たまねぎが半透明になったら、薄力粉を加えて混ぜ、aとブロッコリーを加え、焦げつかないように混ぜながら煮る。
- 3 ふつふつと煮立ってきたらピザ用チーズを加え、弱火にして蓋をし、チーズが溶けたら火を止める。



OnePoint

マカロニは早ゆでタイプがおすすめです。ゆで時間が5分以上かかるマカロニを使う場合は、ピザ用チーズを加える前にマカロニに火が通っているかを確認してください。かたい場合は少し煮てからピザ用チーズを加えます。



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

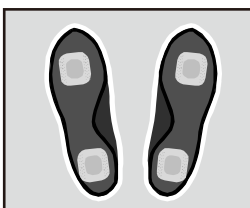
雪の季節に役立つ代用品

1年で最も寒い2月は、普段は降雪のないエリアでも雪が降ることもあります。そこで今回は、そんな雪の季節に役立つ【靴のすべり止め】と【車のフロントガラスの解氷スプレー】の代用品をご紹介します！

靴のすべり止め

輪ゴム、絆創膏

外出先で急に雪が降り始めてしまったら、幅広い輪ゴムを靴にかければすべり止めの代用になります。また、靴裏に絆創膏を貼る方法もありますが、素材やサイズによってすぐにはがれてしまう恐れもあるため、一時的な応急処置として使用しましょう。



車のフロントガラスの解氷スプレー

バスタオル、毛布

車のフロントガラスが凍結した時は解氷スプレーが便利ですが、不要になったバスタオルや毛布でフロントガラスをカバーしておくことで凍結防止になります。夜にかけて朝にさっと外せば、すぐに車を出発させることができます。

朝出かけるときに慌てないよう、天気予報を考慮して事前に対策をしましょう。

