２０２５.４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/

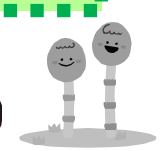
今月のお休み
29日
今月はスタッフ不足により診療時間や予約時間の変更があり、皆さんには一段とご迷惑をおかけすることになるかと思われます。予約の際やキャンセルの際は必ずお電話していただけると非常に助かります。

院長より一言
寒かった冬もようやく終わり、だんだん暖かくなって春らしくなってきましたが花粉もたくさん飛散しますので、花粉症の方は大変ですね。まだまだマスクが欠かせません。ぽかぽか陽気の日のお昼休みの時間にウトウトするのが至福の時間です。（笑）

先日次女が大学の卒業式を迎えました。たくさんの友人と楽しく写真を撮っている姿を見て楽しい 6 年間を過ごせたんだなと安心しました。職種は違いますが同じ医療分野に進みますので、人の役に立てるよう 4 月からはしっかり頑張ってほしいものです。私も娘から学ぼうと思います。
やっと子育ても一段落で一安心です。
ちなみに写真の右端が次女です。友人 3 人で歩いているところを後ろからパシャリ。

お伝えします！

今、知っておきたい 歯科ニュース



１４代将軍・徳川家茂はむし歯が30本！

江戸時代、**庶民では一人当たり４～５本程度のむし歯**があったようですが、**上流階級のむし歯率はこれよりもさらに高かった**ようです。 おそらく富裕層ほど、やわらかい物や甘い物を食べることが多かったからでしょう。 特に甘いもの好きで知られる**１４代将軍・徳川家茂**は、カステラ、ようかん、最中など**甘いものばかり食べていた**ようで、その結果、なんと**むし歯が３０本**もあったそうです…。 永久歯は親知らずを含めても全部で３２本ですから、口の中はほぼむし歯状態でした…。 そして、**むし歯による体力低下と栄養不足から脚気**となり、**２１歳の若さで生涯を終える**ことになってしまったそうです。
たかがむし歯と侮るなかれ、ですね。

ちょっと人に教えたくなる

お口の中の不思議な話

抜けた乳歯はどうする？日本と世界の違い

子どもの頃に抜けてしまった乳歯。 あなたはこの乳歯をどうしましたか？　昨今では**記念として保管している保護者の方も多い**ようですが、例えば**日本**だと、**「下の歯は屋根の上へ、上の歯は床下へ投げると丈夫な永久歯が生えてくる」**なんて言われていましたよね。 一方、海外に目を向けると、日本とはまた違った風習があります。 例えば、**欧米諸国**では**「枕の下に入れておくと妖精が現れてコインに変えてくれる」**、**ロシア**では**「ネズミの巣穴に落とす」**、**エジプト**では**「太陽に向かって投げる」**、**南アフリカ**では**「スリッパに入れる」**、こう言った風習があるそうです。

それぞれのお国柄が出ているような感じがしますよね。

毎日イキイキ！ 健康情報

お肌のシワ・たるみ予防に！ 春からはじめる紫外線対策

実は今の季節でも**紫外線**には注意が必要です。 地上まで届く紫外線には**「ＵＶ－Ａ」**と**「ＵＶ－Ｂ」**の２種類があり、**春の「ＵＶ-Ａ」の量は夏と同レベル**なのだそうです。 ＵＶ－Ａは**シワやたるみの原因**となるため春から対策を行いましょう。

ＵＶ-ＡとＵＶ-Ｂの違いは？

ＵＶ-Ａと**ＵＶ-Ｂ**の違いは**波長の長さ**です。 **ＵＶ-Ａ**は波長が長いため、**肌の奥まで届いてコラーゲンなどを変性**させ、**たるみやシワの原因**となります。 また、**雲や窓ガラスを透過**しますので、**曇天の日や室内にいても注意が必要**です。

一方、**ＵＶ-Ｂ**は波長が短く、主に**日焼けの原因**となります。 浴びすぎると**肌が炎症**を起こして**赤くなったり、シミの原因**になってしまいます。

ＵＶ-Ａの対策

たるみやシワの原因となる**ＵＶ-Ａ**の対策には、次のようなポイントを意識すると良いでしょう。

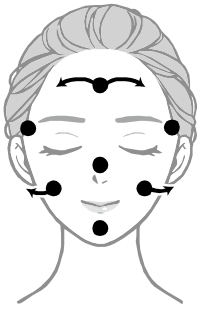
日焼け止めはＰＡに注目

日焼け止めのパッケージには、**ＳＰＦ**や**ＰＡ**が記載されています。 **ＳＰＦとはＵＶ-Ｂに対する効果**で数字が大きいほど効果が高くなります。 一方、**ＰＡはＵＶ-Ａに対する効果**を表し、**＋の数が多いほど効果が高く、最大で＋＋＋＋**まであります。 したがって、日焼け止めはＰＡの＋の数にも注目してみましょう。

顔は７点置きでスポンジで伸ばす

顔に日焼け止めをムラなく塗るためには、**顔の７点にクリームを置いて**から広げるようにしましょう。

広げる時に**スポンジを使う**と、肌への**密着度が高まり、細かい部分の塗り残しも防止**できます。



顔の7点
- 額
- 鼻
- 両ほお
- あご
- 両こめかみ

外出する３０分前には塗っておく

日焼け止めの効果が発揮されるまでには、**肌になじむまでの時間が必要**です。 なじむまで**１５～３０分程度かかります**ので、日焼け止めは**外出する３０分前**には塗っておきましょう。

歯のはなし

痛みが少なく気づきにくい…

「大人むし歯」ってご存じですか？

歯のトラブルと言えば、**「歯周病」**に不安を感じている方が大人世代には多いと思います。もちろん、歯周病対策は大切ですが、同じくらい気を付けていただきたいのが**「むし歯」**です。特に**大人のむし歯**は、子供がかかるむし歯とは異なる特徴があり、**痛みを感じにくいため、いつの間にか進行している**ことも少なくありません。 そこで今回は、そんな**「大人むし歯」**についてお話しをさせていただきます。

「大人むし歯」とは？

むし歯にはさまざまなタイプがあります。 まずは、**「歯と歯の間や歯の溝にできるむし歯」**で、これは子供にもよくできるむし歯です。 次に、一度治療した歯が再びむし歯になる**「二次むし歯」**。 そして、歯周病などが原因で歯ぐきが下がり、露出してしまった歯の根元がむし歯になる**「根面のむし歯」**もあります。 また、むし歯には**「進行が早いタイプ」**と**「遅いタイプ」**もあります。

そして、大人世代には**「二次むし歯」「根面のむし歯」「進行の遅いむし歯」が特にできやすく**、これらが**「大人むし歯」**と呼ばれるものになります。

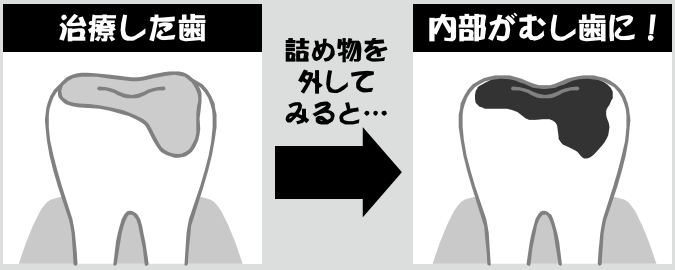
「大人むし歯」の特徴

では、大人に多い**「二次むし歯」「根面のむし歯」「進行が遅いむし歯」**、それぞれの特徴をご紹介します。

二次むし歯

治療した歯が再びむし歯になる**「二次むし歯」**の原因は、主に歯の治療で使った**詰め物や被せ物の劣化**です。 **劣化して歯と詰め物の間に隙間**ができてくると、その間から**むし歯菌が歯の内部に侵入**して再発しやすくなります。

この二次むし歯は、歯の奥深くまで進行することが多く、神経まで達して重症化しやすい傾向もあります。 また、すでに神経を抜いている治療済の歯が罹れば痛みも感じないため、発見も遅れがちになってしまいます。



根面のむし歯

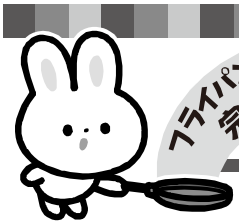
歯ぐきが下がると露出してしまう**歯の根元**は、**象牙質**や**セメント質**でできているため、歯の表面を覆っている**エナメル質**よりも、**柔らかくてむし歯になりやすい特徴**があります。 歯ぐきが下がってしまう原因には、**加齢、歯周病、不適切なブラッシング**などが挙げられますが、**歯のくいしばりや歯ぎしりのクセ**なども影響しています。 特に奥歯は鏡でも見えにくいですから、根元の露出には十分にご注意ください。

進行が遅いむし歯

子供に多い「進行が早いむし歯」は、狭く深く進行して痛みが出やすいため、早期発見・早期治療が可能です。

一方、大人に多い**「進行が遅いむし歯」**は、**時間をかけて広く浅くゆっくりと進行**して**痛みも出にくい**ため、定期的に**歯科検診**を受けていないと**見逃されてしまう**ことも少なくないため注意しましょう。

歯周病だけでなく、大人ならではのむし歯にも注意しましょう！



フライパン1つで完成！ お手軽 “ワンパン”レシピ

切り身アクアパッツァ

栄養価（1人分） ■エネルギー／ 292kcal ■塩分／ 1.9ｇ ■たんぱく質／ 15.8g

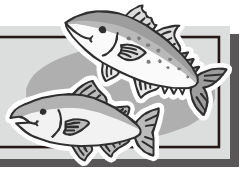
材料（2人分）

鯛（切り身）…… 2切れ
あさり（殻つき）…… 10個
スナップエンドウ…… 6さや
ミニトマト…… 6個
にんにく…… 2かけ
オリーブオイル…… 大さじ2
酒 …… 100ml

作り方

1. 鯛は塩（分量外・小さじ1/2程度）をふり、キッチンペーパーなどで水気をふき取る。 あさりは砂抜きする。 スナップエンドウは筋を取って開く。 ミニトマトはヘタを取って半分に切る。 にんにくは粗いみじん切りにする。
2. フライパンに、にんにくとオリーブオイルを入れて中火にかける。 香りが立ったら、鯛を入れて両面を軽く焼き、あさり、スナップエンドウ、ミニトマト、酒を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
3. あさりの殻がすべて開いたら火を止めて器に盛る。

今回は鯛の切り身（約80g）を使いましたが、ほかの魚でもOKです。
鱈、鰆、鮭などお好みの魚で作ってみてくださいね。



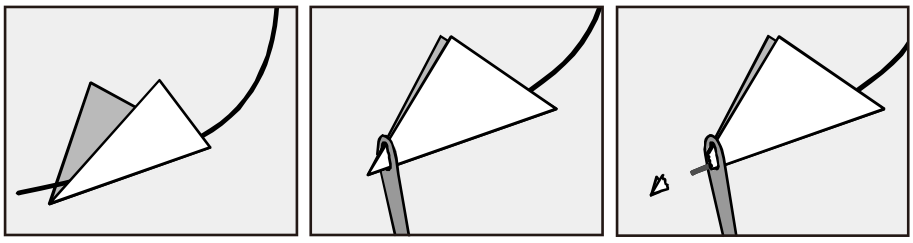
知っておくと役に立つ 代用品

今月のテーマ 裁縫道具の代用品

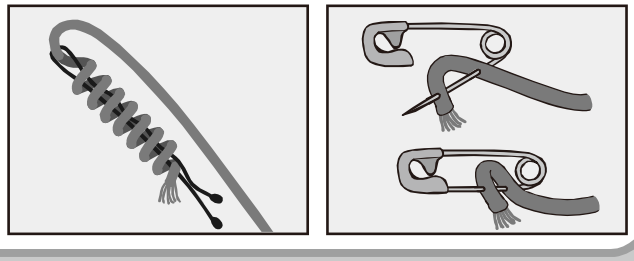
服のボタンが取れたり、ズボンやパーカーのヒモが抜けてしまった時に必要な**【糸通し】**や**【ヒモ通し】**の代用品をご紹介します！

糸通し 紙

薄手の四角い紙を**三角形**に折り、**紙の間に糸を挟み**ます。 **紙の端と糸の端をしっかりそろえ**たら、**紙の端を針穴**に入れ、穴の先から出た**紙の先端をちぎる**と糸を通すことができます！



ヒモ通し ヘアピン、安全ピン

ヘアピンに**ヒモをからませて留め**、ヘアピンの**輪になっている方**から穴に入れて通します。

また、安全ピンはヒモの端に刺して使います。 安全ピンとヒモができるだけ一直線になるように針を刺しましょう。 右図のように安全ピンの針をヒモに2か所刺しておけば、途中で外れにくいです。