



2025.5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/

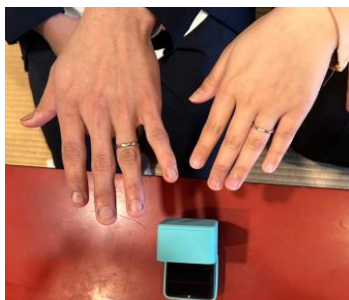

今月のお休み

3, 5, 6日

あっという間に5月になりました。もう一年の3分の1が終わっています。新しいスタッフも加入しましたが皆さんにはまだまだご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんがどうぞよろしくお願いします

院長より一言

4月より介護保険の認定審査会の審査委員に任命されました。介護認定を受ける方の介護度を決める審査で今回で3回目です。2年間2週間に一度審査会に出席しないといけません。久しぶりすぎてすっかり内容を忘れていましたのでほかの審査委員の方についていくのが必死な感じです。大事な仕事なのでしっかり頑張ってきます。



赤ちゃんの頃に初めてカレンダーの写真に登場して以来、皆さんに気にかけていただいた長女が、先日入籍しました。食べるのが大好きな娘と同じくらいよく食べる彼と似た者同士の2人です。幸せそうな2人を見て安心しました。小さな頃に肩車をしていろんなところに行ったのがついこの前のことのように、気が付けばもう大人になっていました。うれしいようでかなりさみしい心境です・・・。

お伝え
します!

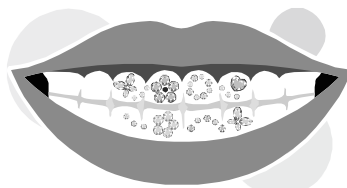
今、知っておきたい

歯科ニュース

若者に人気の“ティースジュエリー”

今、若者の間で人気の『ティースジュエリー』ってご存じですか？ 歯の表面にキラキラした飾りやパーツを貼り付け、ネイルのように歯のデコレーションを楽しむアクセサリです。ライブやパーティなど、特別な日のファッションとして楽しむ若い人が増えているようです。飾りは星形やハート形などさまざまあり、笑った時などにキラリと口元が輝くのがお洒落なのだそう。

なお、パーツを装着するには専用の接着剤で貼り付け、専用のリムーバーで除去する必要があるそうですが、歯に装着物があると歯垢が付着しやすくなってしまうため、こういったお洒落を楽しむ場合は、お口のケアをしっかり行うようにしましょう。





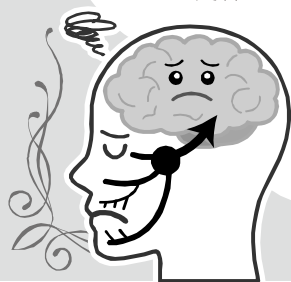
ちょっと人に
教えたいくなる

お回の中の不思議な話

痛い歯を勘違いしてしまう
「**歯痛錯誤**」とは？



「右下の奥歯が痛い…」と感じていても、実際には別の歯が痛みの原因になっている場合があります。これは「**歯痛錯誤**」と呼ばれるもので、痛みを脳に伝える際にその場所を勘違いしてしまう**関連痛**の一種になります。この仕組みとしては、歯の痛みを脳に伝達する**三叉神経**が関係しています。この三叉神経は**3本に大きく枝分かれ**して顔面の感覚を支配していますが、脳に近づくにつれて**1本になっているため**、この神経の**枝先で感じた歯の痛みが、最終的にどの歯の痛みなのかわからなくなってしまう**のです。特に上と下の歯で痛みが勘違いされやすいそうです。



毎日イキイキ！

健康情報

肩こりや五月病の対策にも！ やる気・元気が湧く「肩de水泳ストレッチ」

スマートフォンやパソコンの使用時間が長くなると、**肩こり、猫背、巻き肩**の原因になってしまいます。今回は、そんな**肩周りの不調に有効なストレッチ**をご紹介します。水泳の**バタ足・クロール・平泳ぎ・背泳ぎ**のマネをする、とても覚えやすいストレッチですので、ぜひデスクワークや家事の合間に行ってみてくださいね。



① バタ足

両手を両肩に乗せたら、バタ足をするように腕を左右交互にバタバタさせましょう。左右20回程度が目安です。



② クロール

両手を両肩に乗せたら、クロールをするように左右の腕を交互に前に回しましょう。左右20回程度が目安です。



③ 平泳ぎ

両手を両肩に乗せたら、平泳ぎをするように左右の腕を一緒に前から横に動かしましょう。20回程度が目安です。



④ 背泳ぎ

両手を両肩に乗せたら、背泳ぎをするように左右の腕を交互に後ろに回しましょう。左右20回程度が目安です。



肩をダイナミックに動かすことで体がポカポカと温まり、やる気や元氣も湧いてきますので、ぜひ挑戦してみましょう！





歯のはなし

じゆうきつえん ししゅうびよう
受動喫煙でも歯周病のリスクは上昇！

タバコとお口の健康

毎年5月31日は、世界保健機構(WHO)が定めた「世界禁煙デー」です。

タバコには5300種類以上の化学物質が含まれており、そのうちの70種以上が発がん性物質です。そして、体の中で最初に喫煙の影響を受けてしまうのが「お口の中」になります。そこで今回は「タバコとお口の健康」についてお話をさせていただきます。



喫煙すると『歯周病』になりやすい理由

喫煙習慣のある人は歯周病になりやすく、さらに治療の効果が出にくい、悪化しやすい傾向にあります。

理由① 血流が悪くなる

タバコに含まれる有害物質には、血管を収縮させて体の血流を悪くしてしまう作用があります。当然、歯ぐきの血流も悪くなるため、歯ぐきに十分な酸素が行き届かなくなり、歯ぐきの回復力が低下して、炎症などが治りにくくなってしまいます。

理由② 免疫力が低下する

喫煙は体の免疫力を低下させてしまいます。よって、歯周病菌に対する抵抗力も低くなるため、喫煙習慣がある人は歯周病が進行しやすくなります。



理由③ 細菌を増加させる

タバコに含まれるニコチンには、歯周病菌の発育を促し、さらに病原性を高めることもわかっています。



理由④ 発見が遅れる

歯ぐきの赤み、腫れ、出血などは歯周病のサインのひとつになります。しかし、喫煙をしている人の歯ぐきは血行が悪いため、こういった歯周病のサインが現れにくく、歯周病の発見が遅れがちになってしまいます。



喫煙すると『むし歯』になりやすい理由

さらに、喫煙はむし歯のリスクも高めてしまいます。

理由① 唾液の分泌量が減る

タバコに含まれるニコチンによって唾液の分泌量が低下すると、唾液が持っている殺菌作用やお口の中の汚れを洗い流す自浄作用などが低下して、むし歯にかかりやすくなります。

理由② 歯垢が付着しやすい

タバコにはヤニと呼ばれる油脂が含まれていて、これが歯の表面にも付着します。ヤニはべちゃべちゃしているため、歯垢が付着しやすく、お口の中がむし歯菌が繁殖しやすい環境になってしまいます。

受動喫煙でも同様のリスクがある！

国立がん研究センターの「多目的コホート研究」によると、男性の喫煙者の歯周病リスクは、非喫煙者で受動喫煙もない人の約3.3倍になるそうです。また、非喫煙者でも受動喫煙をしている人の歯周病リスクは、受動喫煙のない人と比較して3.1～3.6倍という結果になったそうです。

つまり、男性はタバコを吸っていなくても、受動喫煙によって喫煙者と同様の歯周病リスクがあるということです。

一方、女性は喫煙と歯周病との間に関連は認められませんでした。そもそも女性は調査において喫煙者の割合が非常に少なかったため、正しい比較検討が行えなかったとの指摘も。



加熱式タバコ・電子タバコでの影響は？

加熱式タバコや電子タバコは、発売から月日が浅いため健康への影響はまだ明らかにはなっていません。しかし、紙巻きタバコと同様にニコチンやタールなどが含まれています。

加熱式タバコや電子タバコは、もしがいたら紙巻きタバコよりも健康への影響は低くなるかもしれませんが、影響はゼロではありませんので、ぜひ禁煙を目指しましょう！





フライパン1つで
完成!

お手軽“ワンパン”レシピ

アスパラとベーコンのスパゲッティ

栄養価 (1人分)

■エネルギー / 567kcal ■塩分 / 2.4g ■食物繊維 / 6.8g しよくもつせんい



材料 (2人分)

スパゲッティ(乾燥)……………100g
アスパラガス……………3本
ベーコン(ハーフ)……………4枚
にんにく……………1かけ
オリーブオイル……………大さじ1
a 水……………300ml
塩……………小さじ1/4
こしょう……………適量
粉チーズ……………適量

作り方

- 1 スパゲッティは折って半分の長さにする。アスパラガスは筋を取って斜め切りにする。ベーコンは短冊切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンに、ベーコン、にんにく、オリーブオイルを入れて弱火にかけ、香りが立ったら、スパゲッティ、アスパラガス、aを入れて強火にし、煮立ったら中火にして、スパゲッティのパッケージに書かれているゆで時間よりも1分短くゆでて火を止める。
- 3 器に盛り、お好みでこしょう、粉チーズをかける。

One
Point



スパゲッティをショートパスタにしたり、アスパラガスをスナッフエンドウやキャベツ、さやいんげんなど他の野菜にしてもおいしく食べられます。



アしがない時はこし!

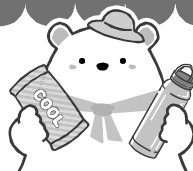
知っておくと役に立つ

代用品

今月のテーマ

冷却アイテムの代用品

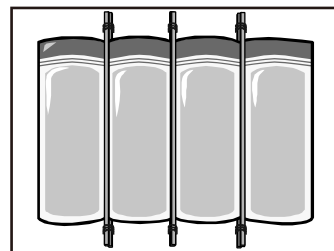
少しずつ気温が高くなり暑さ対策が気になる季節になってきました。今回は、そんな暑い季節に向けて役立つ【水筒用製氷皿】と【保冷剤】の代用品をご紹介します!



水筒用製氷皿

ジッパー付き保存袋+割り箸

水筒の形にぴったりの細長い氷を作ることができる水筒用製氷皿は、自宅にあるもので代用が可能です! まず、ジッパー付きの食品用保存袋に水を1/4程度注ぎ、空気を抜きながら口を閉めます。次に、平らなところに袋を置いたら、割った割り箸で袋を挟み、割り箸の両端を輪ゴムで止めて、袋の中の水を細長く区切ります。この時にお使いの水筒のサイズに幅を調節しましょう。冷凍庫で凍らせてから割り箸のラインで氷を折ると、細長い水筒用の氷が完成します。



保冷剤

スポンジ

保冷剤のストックがなくなってしまったという時には、新品の食器洗い用スポンジで代用できます。スポンジに水を吸収させたら、ジッパー付きの食品用保存袋に入れて冷凍庫で凍らせます。なお、この保冷剤を使うときは、袋からスポンジは取り出さず、保存袋ごと使用しましょう。

